

LloydsPharma

L'alimentation de bébé



Pendant votre grossesse, votre bébé a puisé dans vos réserves pour se nourrir!

Maintenant qu'il est né, vous vous posez de nombreuses questions sur sa future alimentation.

Découvrez dans ce dépliant toutes les réponses concernant les différences de laits infantiles en fonction des besoins de votre bébé ainsi que les premiers pas dans sa diversification alimentaire.

Votre pharmacien est là pour vous guider !

Sommaire

Les besoins nutritionnels de mon bébé	4
Tout savoir sur le biberon et le lait	6
Comment faire les bons choix ?	6
Comment préparer le biberon ?	7
Quantités de lait selon l'âge	8
Les différents laits selon l'âge	9
Décrypter les besoins de bébé	12
La diversification alimentaire	18
Les astuces de la diversification	18
Mois par mois	19
Les recommandations de l'ONE	20



Les besoins nutritionnels du nourrisson

Les apports alimentaires indispensables

Dans les premières années de la vie, les apports alimentaires doivent assurer le métabolisme de base, la croissance, la régulation de la température corporelle et l'activité physique.

Quel que soit l'âge, une alimentation équilibrée correspond à :

- Au moins 55% de glucides
- 30 à 35% de lipides
- 9-11% de protéines
- Un apport suffisant en vitamines et sels minéraux

Les besoins énergétiques journaliers varient avec l'âge : de 107 -113 kcal/kg/j à la naissance, ils sont de 80 kcal/kg/j vers l'âge de 3 ans.

L'alimentation est un moment de plaisir et d'échanges privilégiés entre vous et votre bébé, nécessaire à son éveil et son épanouissement.

L'eau

Les besoins en eau sont très importants chez le nourrisson pour deux raisons : d'une part leur surface corporelle est proportionnellement beaucoup plus élevée que celle d'un adulte, donc l'évaporation est importante. Et d'autre part, l'eau corporelle représente 60-75% du poids chez un nourrisson (130-150ml/kg à 3 mois, 100 à 110 ml/kg à 1 an), contre 60% chez l'adulte.

Attention, les besoins en eau augmentent en cas de grosse chaleur, de fièvre, de diarrhée ou de vomissements. On parle de déshydratation aiguë lors d'une perte de poids supérieure à 5%. La consultation d'un médecin, voire une hospitalisation, sont alors nécessaires.

Les nutriments

- **Les besoins en protéines** sont très élevés chez le nouveau-né, puis baissent avec la diminution de la vitesse de croissance. Les protéines de lait sont composées d'une part de caséines, et d'autre part des protéines du lactosérum. Le ratio est de 40/60 dans le lait maternel, et de 80/20 dans le lait de vache (à réserver à partir des 4 ans de l'enfant). Dans les préparations pour nourrissons et lait de suite, le rapport varie selon les propriétés recherchées, tout en restant encadré par des normes réglementaires.
- **Les glucides** représentent 50% de la ration calorique d'un nourrisson, le principal étant le lactose, un sucre présent dans les laits maternels, lait de vache et la plupart des laits infantiles.
- **Le fer** est indispensable à la fabrication des cellules du sang. Les laits infantiles sont enrichis en fer, dès la naissance.
- **Le calcium** est indispensable à la formation du squelette et des dents. Il joue également un rôle dans la contraction musculaire, la coagulation, la transmission nerveuse. L'apport assuré par l'alimentation lactée est nécessaire pour couvrir les besoins.
- **La vitamine D** permet l'absorption et la fixation du calcium sur les os. Une supplémentation est nécessaire jusqu'à l'âge de 6 ans pour les nourrissons nourris au lait artificiel ou au lait maternel, mais les besoins sont assurés le plus souvent par les laits infantiles, enrichis en vitamine D. Néanmoins, un apport supplémentaire sous forme de gouttes est nécessaire.
- **La vitamine K** joue un rôle important dans la coagulation et la prévention du risque hémorragique. La supplémentation en vitamine K est recommandée pendant les premiers mois de l'allaitement.
- **Les autres vitamines et oligoéléments** sont présents en quantité suffisante dans le lait maternel et les préparations lactées.



Tout savoir sur le biberon et le lait

Comment faire les bons choix ?

Le choix du biberon

Ils peuvent être **en verre ou en plastique**.

L'avantage du biberon en verre est qu'il résiste mieux au nettoyage et à la stérilisation. En revanche, il est lourd et cassant et devient dangereux, en cas de chute, lorsque bébé prend des initiatives. L'avantage du biberon en plastique est qu'il est léger et quasi incassable. En revanche, il se raye et devient opaque assez rapidement. Prévoyez entre 6 et 7 biberons afin d'en avoir toujours un à disposition.

Le choix des tétines

- Pour favoriser la succion du nourrisson, il existe des tétines en **silicone**, transparentes, lisses et incolores. Ce sont les plus répandues.
- Pour que Bébé puisse téter à son rythme, elles existent sous forme de **tétines « 1er âge »**, à trous avec un seul débit qui ne laisse passer que le liquide.
- Si votre enfant boit un lait pré-épaissi, la tétine adaptée reste celle à fente car elle offre **trois débits possibles**
- Si votre bébé tète lentement, il y a des tétines en **caoutchouc**, plus souples.
- Si vous êtes en phase de sevrage, la tétine dite « **physiologique** » est idéale, car sa forme se rapproche de celle du mamelon.

Le choix de l'eau

Privilégiez une **eau minérale naturelle** ou une **eau de source indiquée pour les nourrissons et les enfants en bas âge**. Attention, la bouteille doit être ouverte depuis moins de 24h.

Stérilisation

Elle est importante chaque jour, jusqu'à l'âge de 6 mois (âge de la diversification alimentaire), après chaque usage, pour protéger bébé des bactéries, puisque son système digestif n'est pas encore assez résistant pour y faire face.

- Vous pouvez stériliser **à chaud** dans un stérilisateur ou une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes.
- Vous pouvez également stériliser **à froid** avec une pastille stérilisante adaptée, en laissant tremper biberon et tétine pendant 15 minutes. Rincez le tout à l'eau minérale.

Comment préparer le biberon ?

Principes de base

- La préparation du biberon doit toujours se faire dans un endroit propre, sur un plan de travail préalablement nettoyé. Préparez le biberon juste avant la consommation de l'enfant, évitez de le faire « à l'avance ».
- Tout biberon non terminé une heure après le début de la prise doit être jeté lorsqu'il s'agit d'un lait 1er âge (2 heures après le début de la prise pour un lait 2ème âge)
- Ajouter 1 mesurette pour 30 mL d'eau
- Refermez bien la boîte après chaque usage et conservez-la dans un endroit sec, frais, à l'abri de la lumière.
- Pratique pour faciliter vos déplacements : le doseur de lait en poudre : cette petite boîte très pratique permet de transporter 3 doses de lait mesurées à l'avance, dans trois compartiments bien isolés.

Mode d'emploi

1. Lavez-vous soigneusement les mains et veillez à ce que le biberon soit propre

2. Versez la quantité d'eau requise à T° ambiante



3. Ajouter le nombre de mesurettes nécessaires, remplies et arasées



4. Fermez le biberon et faites le rouler entre vos paumes pour éviter la formation de grumeaux, avant de l'agiter de bas en haut



5. Réchauffez au bain-marie jusqu'à 37°C puis vérifiez la température du lait en versant une goutte sur votre poignet



6. Après avoir donné le biberon à votre bébé, jetez le restant du lait et rincez le biberon à l'eau froide : démontez entièrement le biberon, nettoyez-le soigneusement avec un goupillon dans de l'eau chaude et du liquide vaisselle, sans oublier de retourner la tétine puis rincez à l'eau froide



7. Stérilisez le biberon si nécessaire et conservez-le dans votre réfrigérateur.

Quantités de lait selon l'âge

De la naissance à 6 mois : Préparation pour nourrisson (lait 1^{er} âge)

ÂGE DU NOURRISSON	NOMBRE DE BIBERONS / JOUR	VOLUME D'EAU POUR LE BIBERON
1 à 4 semaines	6 à 8	60 - 90 ml
1 à 2 mois	6	120 - 150 ml
2 à 3 mois	5	150 ml
3 à 4 mois	5	150 à 180 ml
4 à 5 mois	4	180 à 210 ml
5 à 6 mois	4	210 ml

30 mL d'eau = 1 mesurette de lait

De 6 mois à 1 an : Lait de suite (lait 2^{ème} âge)

ÂGE	PETIT-DÉ- JEUNER	DÎNER	GOÛTER	SOUPER
6 - 8 mois	210 ml d'eau + 7 mesurettes	250g Panade de légumes Viandes/ Poissons/Oeufs (10-15 gr) Matières Grasses*	250g Panade de Fruits	210 ml d'eau + 7 mesurettes
8 - 10 mois	210-240 ml d'eau + 7-8 mesurettes + Tartine Beurrée ou Bouillie	250g Panade de légumes Viandes/ Poissons/Oeufs (10-15 gr) Matières Grasses*	250g Panade de Fruits	210 - 240 ml d'eau + 7-8 mesurettes + Tartine Beurrée ou Panade de légumes
10 - 12 mois	240 ml d'eau + 8 mesurettes + Tartine Beurrée ou Bouillie	250g Panade de légumes Viandes/ Poissons/Oeufs (10-15 gr) Matières Grasses*	250g Panade de Fruits	240 ml d'eau + 8 mesurettes + Tartine Beurrée ou Panade de légumes

*1 cuillère à soupe d'huile (Olive, Colza...) ou 2 cuillères à café de beurre

** Tant que bébé mange moins de 200g de repas à la cuillère, il est nécessaires de compléter avec du lait

De 1 à 3 ans : Aliment lacté destiné aux enfants en bas âge (3^{ème} âge)

ÂGE	PETIT-DÉ- JEUNER	DÎNER	GOÛTER	SOUPER
1-3 ans	240 ml d'eau + 8 mesurettes + Tartine Beurrée ou Bouillie	250g Panade de légumes Viandes/ Poissons/Oeufs (15-20 gr) Matières Grasses	250g Panade de Fruits	240 ml d'eau + 8 mesurettes + Tartine Beurrée ou Panade de légumes



Les différents laits selon l'âge

Le lait maternel est l'aliment idéal pour votre nourrisson. Il est aussi plus riche en éléments nutritifs. C'est un produit unique et vivant adapté aux besoins spécifiques de chaque bébé, et qui évolue avec son âge.

L'allaitement maternel est non seulement bénéfique pour l'enfant, mais il l'est aussi pour vous, la maman. Très régulièrement, de nouvelles recherches mettent en lumière de nouveaux bénéfices de l'allaitement. C'est pourquoi l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et l'UNICEF recommandent 6 mois d'allaitement maternel exclusif. Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter, et que votre bébé ne présente aucun trouble digestif, demandez conseil à votre pédiatre et à votre pharmacien pour vous aider dans le choix du lait.

De la naissance à 6 mois

Les préparations pour nourrisson, anciennement appelées lait 1er âge, sont utilisées pendant les 4 à 5 premiers mois, période pendant laquelle le nourrisson reçoit **une alimentation lactée exclusive**.

SELON LA NATURE DES PROTÉINES, ON DISTINGUE :

- les préparations à base de protéines de lait de vache, destinées aux bébés sans problèmes digestifs
- les préparations à base de protéines de soja, d'hydrolysats de protéines ou différentes autres formules, réservées à des indications plus spécifiques (problèmes digestifs, allergies)

La composition des préparations pour nourrissons est fixée par la réglementation en vigueur, mais la concentration de certains constituants peut varier selon les formules.

Du 6^{ème} au 12^{ème} mois

Proposés **à partir de 6 mois**, les laits de suites, anciennement appelés laits 2^{ème} âge, sont le complément indispensable de la diversification alimentaire **jusqu'à l'âge de 1 an**.

Ils contiennent du fer, des vitamines, des minéraux et des acides gras essentiels, (conformément à la réglementation) nécessaires au développement du système nerveux et dont la teneur est plus importante que dans le lait de vache. La teneur en protéines, quant à elle, est diminuée par rapport au lait de vache, car l'excès de protéines peut constituer un facteur d'obésité ultérieure et être néfaste pour les reins.

De 1 à 3 ans et plus

Les aliments lactés destinés aux enfants de bas âge, ou lait de croissance, sont destinés aux bébés **de 12 à 36 mois**. Par rapport au lait de vache, ils permettent d'éviter les excès protéiques, de maintenir des apports suffisants en calcium et en vitamine D, d'augmenter progressivement les apports glucidiques, de compenser les éventuels déficits en fer et d'éviter l'excès d'apport sodé.

Décrypter les besoins de bébé

Si mon bébé...

... va bien !

Les formules standard sont élaborées pour apporter **tous les éléments nécessaires à la croissance des nourrissons**, vitamines, minéraux, oligoéléments, conformément à la réglementation.

... va bien et je souhaite le sevrer

- Vous souhaitez arrêter d'allaiter?
- Vous reprenez le travail?
- Vous ne pouvez plus allaiter?

Il est nécessaire d'alterner les tétées par **des biberons de lait infantile spécifique «de relais»** destinés à compléter l'allaitement maternel si nécessaire et/ou à sevrer votre enfant. Leur composition est proche du lait maternel, et permet de prolonger les bienfaits de l'allaitement, tout en couvrant les besoins de votre enfant.

... a tout le temps faim

Certains bébés ont plus faim que d'autres, et vous pouvez être tentée d'augmenter le volume ou le nombre de biberons. Cela peut notamment être dû à une bonne maturité de son système digestif, qui digère plus facilement : son estomac se vide plus vite et bébé réclame plus souvent !

QUELQUES RÈGLES À RESPECTER :

- Conservez un intervalle de 3 à 4 heures entre chaque biberon.
- 15 à 20 minutes sont nécessaires au bébé pour boire son biberon.
- Un bébé qui pleure n'a pas forcément faim : vérifiez d'abord sa couche, faites-lui des câlins, parlez-lui pour le rassurer.
- Après avis médical, utilisez une formule de lait infantile adaptée. Leur formule est adaptée pour retarder la sensation de faim, bébé est « calé » plus longtemps.

Si mon bébé...

...régurgite

Les régurgitations sont des **reflux involontaires et soudains** de quantités relativement peu importantes de liquide provenant de l'estomac. Elles sont banales, voire physiologiques avant l'âge de deux mois en raison de l'immaturité du sphincter inférieur de l'œsophage et généralement, disparaissent progressivement au moment de la diversification alimentaire.

LE REFLUX PHYSIOLOGIQUE :

Les régurgitations sont fréquentes et surviennent après le repas (le bavoir n'a pas été inventé pour rien) ! Elles sont favorisées par l'ingestion d'air (mauvaise posture du bébé ou du biberon), par une trop grande vitesse ou une trop grande quantité de lait ingérée, par une absence de facilitation de l'éructation, ou par une mobilisation excessive du bébé après le repas. Ce reflux n'a jamais lieu pendant le sommeil, et n'a aucune conséquence sur le développement de bébé. L'évolution est le plus souvent favorable, avec une diminution ou une disparition des symptômes lors de l'acquisition de la marche (12 à 18 mois)

LE REFLUX PATHOLOGIQUE (OU REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN NON COMPLIQUÉ) :

Il correspond à des régurgitations abondantes, anormalement fréquentes et survenant facilement dans les changements de position, de jour comme de nuit. Il peut retentir sur l'état général : ralentissement de la croissance, refus alimentaire, perte de l'appétit, agitation, pleurs traduisant une douleur, manifestations ORL ou respiratoires, malaise. La présence d'un de ces symptômes nécessite **une prise en charge particulière**.

Les signes de gravité doivent être connus des parents : retard de croissance, « malaises », gêne respiratoire chronique, refus alimentaire, pleurs anormaux, impression que l'enfant a mal (œsophagite).

En cas de persistance des symptômes, demandez conseil à votre médecin.

ASTUCES POUR LES DIMINUER :

- **Rassurez-vous** sur le caractère bénin des régurgitations simples de votre bébé
- Desserrez les vêtements de votre bébé et sa couche en particulier
- Evitez que votre enfant ne soit exposé à la fumée du tabac
- Supprimez les jus de fruits
- Respectez le schéma d'alimentation recommandé par votre médecin ou votre pharmacien
- Diminuer le volume des repas en les fractionnant, faire des pauses pour favoriser le rot
- Ne bougez pas trop votre enfant après le repas, et éviter la voiture dans l'heure qui suit
- Utilisez, après avis médical, une **formule anti-régurgitation**

LAIT ANTI-RÉGURGITATION :

Il s'agit d'une formule **épaissie**, par exemple à base de farine de graine de caroube, qui permet de réduire le plus efficacement les régurgitations de bébé.

...à des ballonnements

Il s'agit de douleurs abdominales induites par des ballonnements (gaz dans l'intestin). Elles sont fréquentes chez les jeunes nourrissons et disparaissent vers le 4^{ème} mois.

Elles se manifestent par des pleurs prolongés et fréquents, une agitation, des bal-

lonnements, des émissions de gaz, un visage qui rougit, les poings serrés de bébé sur le ventre avec les jambes repliées, particulièrement en fin de journée.

En cas de persistance des symptômes, demandez conseil à votre médecin.

ASTUCES POUR LES DIMINUER :

- Créez pendant et après les repas une atmosphère calme et détendue, qui apaisera le nourrisson
- Massez le ventre de votre bébé en cercles
- Bercez votre bébé, en le tenant le ventre sur votre avant-bras, ne le secouez pas
- Limitez l'ingestion d'air pendant les tétées en laissant « reposer » le biberon quelques minutes après sa reconstitution afin d'évacuer les microbulles d'air formées lors de l'agitation
- Vérifiez que le débit de la tétine n'est pas trop rapide, voire optez pour une tétine « anticoliques »
- Veillez à ce que votre enfant prenne la tétine à pleine bouche
- Veillez à ce que votre enfant fasse plusieurs rots afin d'évacuer l'air avalé
- Optez pour une prise en charge diététique par une **formule anti-colique**, dont la teneur en lactose est réduite pour respecter les capacités d'absorption intestinale du nourrisson

...à la diarrhée

La diarrhée aiguë du nourrisson peut être responsable de **troubles graves**, liés à la déshydratation et aux troubles électrolytiques. Elle se définit par l'émission soudaine de selles fréquentes, liquides, abondantes. Le degré de **déshydratation** du nourrisson est évalué par la **perte de poids** : elle est bénigne si la perte de poids est inférieure à 5%, elle est, par contre, sévère si la perte de poids dépasse 10%, et impose une hospitalisation.

Chez le nourrisson de moins de 4 mois, un épisode de diarrhée sévère peut indiquer une **intolérance au lactose**.

En cas de persistance des symptômes, demandez conseil à votre médecin.

Les causes :

- Infections virales dans 70 à 90% des cas : épidémiques, selles liquides, parfois vomissements
- Infections bactériennes
- D'origine non digestive : banales, provoquées par une poussée dentaire, une otite, une infection urinaire...
- Diarrhées aiguës non infectieuses : elles sont dues à une erreur alimentaire, à une manifestation aiguë d'une maladie digestive ou à une intolérance aux protéines de lait de vache.



Si mon bébé...

LA PRISE EN CHARGE :

Elle a un double objectif : réhydratation et reprise de poids par une réalimentation précoce.

- La **réhydratation** est un geste indispensable. Les solutés de réhydratation par voie orale (ORS), dont la teneur est strictement réglementée, sont préconisés. Ils pourront être proposés à volonté pendant les premières heures, en présentant le biberon à intervalles réguliers, toutes les 5 à 10 minutes au début, puis toutes les 15-30 minutes. Il conviendra d'espacer les prises en cas de vomissements associés.
- Il est recommandé d'effectuer une **reprise progressive de l'alimentation** après 4 heures de réhydratation orale exclusive. La renutrition s'effectue soit avec le lait habituel, soit avec un lait pauvre en lactose pendant quelques jours, temps nécessaire à la restauration de la flore intestinale de bébé.

Le saviez-vous ?

Une diarrhée (due à une poussée dentaire) peut, entre autres, provoquer des rougeurs aux fesses. Pour éviter la macération, changez aussi souvent que possible les couches de bébé. Après chaque change, nettoyez bien les fesses et les plis, et séchez-les délicatement. L'application d'un onguent protecteur adapté peut permettre de protéger les fesses irritées de bébé tout en soutenant la régénération de la barrière cutanée

...a un transit ralenti

La constipation se traduit par une **diminution de la fréquence des selles**, soit :

- moins de deux selles par jour pour les bébés nourris au sein
- moins de trois selles par semaine pour les autres nourrissons

Une prise en charge précoce permet d'éviter la chronicité. En cas de persistance des symptômes, demandez conseil à votre médecin.

ASTUCES POUR LA DIMINUER :

Des mesures diététiques restent essentielles et généralement suffisantes pour normaliser le transit :

- Si votre bébé est nourri au sein, buvez beaucoup d'eau.
- Pour les nourrissons nourris par un lait infantile, proposez régulièrement des **biberons d'eau** (10-20mL max)
- Si vous avez déjà commencé la diversification alimentaire, privilégiez les aliments riches en fibres.

...est allergique aux protéines du lait de vache (APLV)

Il s'agit de l'**allergie alimentaire dominante** (2 à 3% des nourrissons de moins de 1 an). Elle est liée à une sensibilisation à une ou plusieurs protéines de lait. On parle alors d'allergie primitive. A distinguer de l'allergie secondaire aux protéines de lait de vache, transitoire, qui peut découler d'un épisode de gastro ou de diarrhée.

Les manifestations cliniques sont **variées** : troubles digestifs, gastro-intestinaux, cutanés, respiratoire. Il existe deux types d'allergies :

- la première provoque des manifestations immédiates dans les deux heures suivant l'ingestion de lait : diarrhées, vomissements, urticaire, choc anaphylactique*...
- la seconde est responsable de manifestations retardées : douleurs abdominales, constipation sévère ou diarrhées chroniques, eczéma, toux, asthme...

En cas de persistance des symptômes, demandez conseil à votre médecin.

ASTUCES ET CONSEILS :

- Une consultation allergologique est indispensable dès que l'on soupçonne une allergie alimentaire : interrogatoire rigoureux, tests cutanés et biologiques, tests de provocation...
- Remplacez votre lait infantile habituel par des préparations à base d'**hydrolysats poussés de protéines**, jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois au moins. Il s'agit de préparations contenant des protéines sous forme fractionnées, pour éviter tout déclenchement de réaction allergique. Ces formules sont remboursées par la sécurité sociale sur prescription.
- Pour 5% des nourrissons allergiques, les symptômes persistent : on utilise alors des formules composées uniquement d'acides aminés, ou un hydrolysat poussé de **protéines de riz**.
- Une réintroduction progressive sera mise en place à l'âge de 1 an, sous surveillance.

* Choc dû à l'hypersensibilité de l'organisme, déclenché par une substance avec laquelle le sujet a été en contact antérieurement. Il peut provoquer des malaises, démangeaisons, vomissements, gênes respiratoires.

La diversification alimentaire

Les astuces de la diversification

La **diversification** consiste à proposer d'autres aliments que le lait maternel ou infantile à votre bébé. Elle est conseillée **entre 4 et 6 mois**. En effet, plus celle-ci intervient tard, moins les risques de développement d'une allergie à un aliment et risque d'obésité à l'adolescence, seront importants. Cependant, certains aliments peuvent être introduits **dès 4 mois**.

Gardez à l'esprit que le lait maternel ou infantile doit rester la principale source d'alimentation de bébé jusqu'à 1 an. Ne changez pas vos habitudes sous prétexte que la diversification alimentaire a commencé. Continuez à donner à votre bébé le même lait que d'habitude.

De plus, il est préférable d'introduire dans son régime alimentaire, **un légume (ou un fruit) à la fois**, afin qu'il en identifie bien le goût et l'odeur. Cela vous permet également de contrôler l'acceptabilité de celui-ci et valider l'absence de réaction ou d'allergie. Les panades de légumes seront préparées avec féculents et matières grasses.

Ensuite, progressivement, de la viande, du poisson, du riz, des pâtes.... vont être associés aux légumes, afin que le repas devienne **de plus en plus complet**.



Mois par mois

De 4 à 6 mois

Les fruits que vous pouvez proposer en priorité sont la pomme, la poire, la pêche, la banane, l'abricot sous forme de compote, sans sucre ajouté. Quant aux **légumes**, haricots verts, carottes, épinards, courgettes, blancs de poireaux, aubergines,.....en purée fine. Cela permettra à l'enfant d'apprendre de nouvelles saveurs.

De 6 à 8 mois

Le choix de **fruits et légumes** s'élargit, clémentine, fraise, melon, orange, pamplemousse, asperge, brocoli, chou-fleur et navet peuvent apparaître dans l'assiette de bébé.

Viandes et poissons font également leur arrivée. Toutes les viandes sont admises (préférer viandes maigres), et le poisson est à introduire deux fois par semaine, hachés et mélangés à sa purée de légumes.

De 8 à 12 mois

Avec l'apparition des premières dents, les fruits et légumes peuvent être à présent simplement écrasés ou donnés **en petits morceaux**.

L'introduction des **féculents** se fait à cette période également, riz, pâtes fines, semoule au dîner par exemple. Bébé peut aussi commencer à manger du pain blanc/gris en petites quantités, sous la surveillance d'un adulte pour éviter une fausse route.

De 12 à 36 mois

Grâce à ses dents de plus en plus nombreuses, Bébé peut maintenant manger beaucoup de choses. Jusqu'à ses 3 ans, il a toujours besoin de **menus adaptés à son jeune âge**. Votre enfant a toujours besoin de **lait** (maternel ou infantile) tous les jours. Il consomme aussi chaque jour des fruits et légumes sources de vitamines, des **féculents** pour faire le plein d'énergie, de la **viande ou du poisson** riches en protéines.

«Fait maison» ou «Déjà tout prêt»

Certaines mamans choisiront de préparer le repas de bébé avec des produits frais ou surgelés, mixés.

N'oubliez pas d'y ajouter une cuillère à café d'huile végétale. Attention à ne pas rajouter de sel. D'autres mamans préféreront ponctuellement ou quotidiennement les petits pots ou plats préparés (industriels). Leurs compositions sont adaptées aux besoins nutritionnels en fonction de l'âge de votre enfant. A vous de choisir selon votre préférence !

Recommandations de l'ONE

Les repères de la diversification alimentaire

	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	10 mois	11 mois	12 mois	18 mois	2 ans	3 ans
Lait	Lait maternel exclusif Lait 1er âge exclusif				Lait maternel Lait 1er âge		Lait maternel Lait 2ème âge					Lait de croissance			
Produits Laitiers													Yaourts et Fromages		
Fruits					Tous : très mûrs		Tous : cuits, crus, écrasés, mixés, texture homogène, lisses					En morceaux			
Légumes					Tous : purée, lisses		Petits morceaux					Ecrasés, petits morceaux			
Pommes de terre					Purée		Petits morceaux								
Légumes secs													15-18 mois en purée		
Céréales infantiles					Sans gluten		Avec gluten								
Pain, céréales							Pain, pâtes fines, semoule, riz								
Viandes, poissons					Tous : mixés		10g/j (2cc)*		20g/j (4cc) : hachés			30g/j (6cc)			
Oeufs							1/4, dur		1/3, dur			1/2, dur			
Matières grasses							3 cc d'huile (olives, colza...) ou 2 cc de beurre par jour								
Boissons	Eau pure à proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure		Eau pure, tisanes, jus de fruits dilués						

 Bébé en mange

 Bébé découvre mais non indispensable

* cc : Cuillère à café

Mes notes



En partenariat avec les laboratoires :

NUTRICIA®

Réalisé avec des pharmaciens et médecins

Sources :

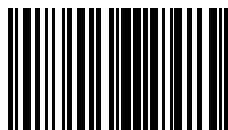
De nouveaux aliments en douceur...-ONE 2014

Nutrition infantile : l'essentiel à savoir – Impact pharmacien 2008



Parce que votre santé
nous tient à cœur !

Des questions ?
N'hésitez pas à les poser à votre
pharmacien Lloydspharma.



0912315