

Commencer l'alimentation solide

Plusieurs professionnels de la santé suggèrent de commencer l'alimentation solide à l'âge de quatre mois. Cependant, la plupart des bébés se portent très bien avec l'allaitement maternel exclusif jusqu'à six mois ou même plus. Vous devriez commencer l'alimentation solide *lorsque votre bébé démontre qu'il est prêt*, et non selon le calendrier. Voir plus bas. Santé Canada et l'UNICEF recommandent l'allaitement exclusif jusqu'à environ six mois.

Pourquoi faut-il commencer les solides ?

- *Parce qu'il* vient un moment où le lait maternel ne comble plus tous les besoins nutritionnels. (Ceci ne veut pas dire, comme le disent certaines personnes mal informées, que le lait maternel est *sans* valeur nutritionnelle une fois passés les six premiers mois.) Un bébé né à terme commencera à avoir besoin de fer provenant d'autres sources entre 6 et 9 mois. L'apport calorique réalisé par le lait maternel *peut* s'avérer insuffisant à partir de 8 à 9 mois, bien que certains bébés exclusivement allaités peuvent continuer à avoir une croissance satisfaisante bien au-delà d'un an.
- *Parce que* certains bébés qui ne commencent pas les solides à un certain âge (9-12 mois) peuvent avoir de grandes difficultés à accepter ensuite une alimentation solide.
- *Parce que* votre enfant franchira un jalon important dans son développement quand il commencera les solides. Il est en train de grandir. En règle générale les bébés ont envie de manger des solides. Pourquoi les en empêcher ?

Quand faut-il commencer les solides?

Le meilleur moment pour commencer l'introduction des solides, c'est quand l'enfant commence à s'y intéresser. Certains bébés vont s'intéresser aux aliments qui se trouvent dans l'assiette de leurs parents dès l'âge de 4 mois. Entre 5 et 6 mois, la plupart des bébés tendent la main pour essayer de prendre les aliments dans l'assiette de leurs parents. Quand le bébé commence à tendre la main vers la nourriture, à la prendre et la porter à sa bouche, il semblerait que le moment soit venu de le laisser en manger. Il n'y a pas vraiment de raison de commencer à une date spécifique (4 mois, ou 6 mois). Soyez à l'écoute de votre bébé.

Dans certains cas, il est préférable de commencer plus tôt. Quand un enfant semble avoir faim, ou quand sa prise de poids n'est pas aussi bonne qu'on le souhaiterait, il peut être raisonnable d'envisager de commencer les solides dès l'âge de 3 mois. Toutefois, commencer les solides à l'âge de 3 mois quand tout va bien n'est pas recommandé (voir plus haut). Cependant, il est possible, avec de l'aide, de continuer à allaiter exclusivement et tout en permettant au bébé d'être moins affamé ou de grossir plus rapidement. Voir le *Protocole pour augmenter l'ingestion de lait maternel par le bébé*, et le feuillet n° 25 *Gain de poids lent après les premiers mois*, pour connaître les raisons pour lesquelles votre production lactée pourrait avoir diminué. Voyez aussi les vidéos à www.mamancherie.ca/fr/info/articles_dr_newman.htm pour utiliser le protocole de façon plus efficace. Mais si les méthodes proposées ne permettent pas de résoudre le problème, l'introduction des solides peut aider. Donner du lait artificiel ne présente aucun avantage, et peut même présenter des inconvénients, surtout s'il est donné au biberon. Un bébé qui n'est pas complètement satisfait au sein peut commencer à prendre de plus en plus de lait au biberon, et finir par refuser de prendre le sein.

Un bébé allaité digère mieux et plus tôt les aliments solides qu'un enfant nourri au lait artificiel, car le lait maternel contient des enzymes qui l'aident à digérer les gras, les protéines et les féculents. De plus, les bébés allaités ont été exposés à une plus grande variété de goûts et de saveurs dans leur existence, puisque le goût de nombreux aliments consommés par la mère passe dans son lait. Les bébés nourris au sein acceptent ainsi plus facilement les solides que les bébés nourris au lait artificiel. Le lait maternel est une chose étonnante, n'est-ce pas ?

Comment faut-il introduire les solides ?

Quand un bébé commence à prendre des solides vers six mois, le premier aliment ou l'ordre de présentation suivi n'a pas vraiment d'importance. Au départ, il est prudent d'éviter des aliments très épicés ou hautement allergènes, tels que le blanc d'oeuf ou les fraises, mais si votre bébé tend la main vers la pomme de terre qui se trouve sur votre assiette, assurez-vous qu'elle n'est pas trop chaude, et laissez bébé la prendre. Il n'est pas nécessaire de suivre un ordre particulier, ni de limiter bébé à un seul aliment pendant une certaine période de temps. Certains bébés exclusivement allaités n'aiment pas les céréales pour bébé lorsqu'elles sont proposées vers six mois. Il n'y a pas raison de s'inquiéter ni

d'insister si l'enfant ne veut pas de céréales. Elles ne sont ni magiques, ni obligatoires. Offrez à votre bébé les aliments qui l'intéressent. Au début, laissez l'enfant apprécier la nourriture, ne vous inquiétez pas de la quantité exacte qu'il ingère. De toute façon, la plus grande partie risque de se retrouver dans ses cheveux ou par terre. De plus, si le bébé a six mois ou plus, ce n'est pas la peine de réduire ses aliments en purée. Au départ il suffit de les écraser avec une fourchette. Ce n'est pas la peine non plus de surveiller la quantité. Pourquoi limiter votre bébé à une cuillerée s'il en veut davantage? Vous n'avez pas besoin de gaspiller votre argent à acheter des petits pots pour bébé.

Soyez décontractés, nourrissez votre bébé à vos heures de repas; s'il se débrouille bien avec les solides, offrez-lui une plus grande variété d'aliments quand l'occasion se présente.

La meilleure source de fer pour un bébé de cinq ou six mois est la viande. Les céréales pour bébé contiennent du fer, mais ce dernier est mal absorbé et peut occasionner la constipation chez le bébé.

Il n'y a pas de raison d'introduire les légumes avant les fruits. Le lait maternel est bien plus sucré que les fruits, il n'y a donc pas de raison de penser que votre bébé mangera mieux les légumes si l'on retarde l'introduction des fruits.

Respectez ce que votre bébé aime et n'aime pas. Il n'y a aucun aliment essentiel (sauf le lait maternel). Si votre bébé n'aime pas un aliment, n'insistez pas. Si vous pensez que cet aliment est important pour lui, attendez quelques semaines puis proposez-lui de nouveau.

Aux environs de 8 mois, les bébés ont tendance à affirmer leur caractère. Il se peut que votre bébé ne veuille pas que vous lui mettiez une cuillère dans la bouche. Il va sans doute vous la retirer des mains et la mettre lui-même dans sa bouche, souvent à l'envers, et les aliments vont lui tomber sur les genoux. Respectez ses tentatives d'autonomie, et encouragez son apprentissage.

Et si je commence les solides à trois mois ?

À cet âge il peut être prudent d'aller un peu plus lentement. Commencez avec les céréales pour bébé ou des aliments faciles à écraser comme une banane. Parfois un bébé mangera plus facilement si vous lui offrez les aliments avec le doigt plutôt qu'avec une cuillère. Allez-y plus lentement avec les quantités aussi. Mais au fur et à mesure que le bébé tolère les solides, la variété et les quantités peuvent être augmentées en fonction des désirs du bébé. Mais au fait, pourquoi commencez-vous à lui donner des solides à trois mois? Bien des grands-mères ont hâte de voir le bébé commencer à manger « pour vrai », mais s'il n'y a pas de *bonne* raison pour le faire, **ne le faites pas**. (La raison *légitime* la plus courante de commencer les solides avant l'âge de 5 ou 6 mois est le gain de poids lent qui ne se corrige pas avec l'amélioration de la prise du sein, l'utilisation de la compression du sein, l'alternance d'un côté à l'autre, l'utilisation de la dompéridone)

Sein ou solides en premier ?

Quand un enfant commence les solides, les gens s'inquiètent souvent s'il faut commencer par lui donner le sein ou les solides. Si l'allaitement et l'introduction des solides se passent bien tous les deux, ça n'a probablement pas vraiment d'importance. En fait, il n'y a aucune raison de donner le sein et des solides *chaque* fois que le bébé mange.

Questions? (416) 813-5757 (option 3) ou drjacknewman@sympatico.ca ou mon livre *Dr Jack Newman's Guide to Breastfeeding*

*Traduction de l'article n° 16, « Starting Solid Foods ». Janvier 2005
par Jack Newman, MD, FRCPC © 2005
Version française, avril 2005, par Stéphanie Dupras, IBCLC, RLC*

**Peut être copié et diffusé sans autre autorisation,
à condition qu'il ne soit utilisé dans aucun contexte où le Code international de
commercialisation des substituts du lait maternel de l'OMS est violé.**