



## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ — Allaitement maternel

### **L'alimentation du nourrisson passe par deux phases**

- La première, qui dure quatre à six mois, se concentre sur un aliment unique, le lait maternel ou les préparations pour nourrissons.
- La deuxième correspond à l'introduction d'aliments de complément.

Durant la période de l'allaitement, le bébé boit au début environ dix fois par tranche de 24 heures, jusqu'à ce que le nombre de repas se stabilise à cinq ou six par jour. Pendant la première année, la quantité de lait maternel absorbé au quotidien correspond à environ 110 à 130 ml par kilo de poids corporel (la quantité diminue plus l'enfant avance en âge). Les enfants exclusivement allaités n'ont pas besoin d'apports de liquides supplémentaires durant les six premiers mois, à moins qu'ils ne souffrent de fièvre, de vomissements ou de diarrhée. Dans ces cas, il convient de leur donner de la tisane de camomille ou de fenouil et de consulter le pédiatre.

Le lait maternel est l'aliment naturel idéal pour le nouveau-né. Aucun autre produit alimentaire n'apporte ainsi à bébé tous les nutriments essentiels durant les quatre à six premiers mois. Les ingrédients du lait maternel sont hautement disponibles. Ce lait est stérile et toujours à la bonne température. Selon des études scientifiques, l'allaitement exclusif pendant six mois réduit de manière significative le risque d'infections gastro-intestinales chez le nourrisson.



## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ — Allaitement maternel

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande l'allaitement au sein exclusif pendant les six premiers mois, dans la mesure du possible, puis la poursuite de l'allaitement pendant l'introduction des aliments de complément jusqu'au-delà de la première année. Cette recommandation est reprise par la Suisse, avec la recommandation complémentaire, qu'individuellement, l'introduction des aliments de complément est possible et raisonnable, à partir du cinquième mois de vie au plus tôt.

Le lait maternel s'adapte en continu aux besoins du nouveau-né. Durant les deux à trois premiers jours suivant la naissance, il se forme le colostrum. C'est un liquide riche en anticorps et qui présente une légère action laxative, ce qui favorise l'élimination de la bilirubine et prévient une éventuelle jaunisse. Le colostrum est ensuite remplacé par un lait de transition qui contient plus de lactose et de graisse. Parallèlement, le volume de lait sécrété augmente. Ce n'est qu'après cinq jours que se forme le lait à maturité qui continue de s'adapter aux besoins de bébé: il varie au fil des semaines, des jours et même au cours de la tétée. Plus le sein est vidé, plus la teneur en graisse augmente. Elle peut être jusqu'à cinq fois plus élevée à la fin de la tétée qu'au début. Le lait maternel s'adapte aussi en cas de naissance prématurée. Le lait des prématurés contient plus de protéines (anticorps) et ainsi présente une meilleure protection immunitaire.



## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ — Allaitement maternel

Par le lait maternel, la maman transmet à son enfant des facteurs immunologiques comme des immunoglobulines, des facteurs de croissance, des oligosaccharides qui le protègent indirectement contre les agents pathogènes durant toute la durée de l'allaitement. Elle transmet aussi ses propres germes au nourrisson, ce qui lui permet de développer son microbiote.

### SUPLÉMENTATION

#### **Vitamine K**

Le lait maternel ne contient pas beaucoup de vitamine K. Il est important que le début de la lactation se fasse le plus vite possible après la naissance. Ainsi les nourrissons reçoivent généralement une préparation prophylactique de vitamine K orale ou par voie intramusculaire, afin de réduire les hémorragies internes durant les premiers jours de vie.

#### **Vitamine D**

L'administration orale de vitamine D du plus jeune âge au troisième anniversaire est aussi importante. Que bébé soit allaité ou non, la supplémentation quotidienne en vitamine D entre 400 et 600 UI, est recommandée dès les premiers jours. Cette mesure permet de lutter efficacement contre le rachitisme.



## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ

### — Substitut au lait maternel

#### **Préparation de substitut au lait maternel**

Lorsqu'une mère ne peut pas allaiter ou que sa production de lait est insuffisante, l'enfant doit être nourri avec une préparation de substitut au lait maternel qui se rapproche de plus en plus du point de vue nutritif des composants du lait maternel mais dont les éléments favorisant le développement et les facteurs immunologiques sont très difficiles à copier. La composition de ces préparations est précisément réglée dans l'ordonnance du Département Fédéral de l'Intérieur sur les aliments spéciaux. Celle-ci distingue les préparations pour nourrissons et les préparations de suite.

Une préparation pour nourrisson doit répondre entièrement aux besoins nutritionnels de celui-ci dès le premier jour et jusqu'à l'introduction d'aliments appropriés.

Une préparation de suite est destinée à compléter l'alimentation particulière des nourrissons et ne convient pas pendant les six premiers mois.

En Suisse, il existe actuellement cinq marques d'aliments pour bébés qui proposent différentes préparations pour nourrissons. Chaque fabricant propose généralement deux préparations pour nouveau-nés (avec la mention « pré » ou « 0 » ou « 1 » sur l'emballage) et deux préparations de suite (« 2 » ou « 3 »). Une recommandation concernant l'âge figure aussi sur l'emballage. Il est toutefois plus important de n'introduire le lait de suite que lorsque le bébé mange déjà régulièrement de bonnes quantités d'aliments appropriés.



## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ — Substitut au lait maternel

Les nutriments contenus dans les laits de suite s'accordent à une alimentation composée d'aliments complémentaires. Les aliments des différentes marques varient légèrement au niveau du goût. Il est donc préférable de s'en tenir à un seul et même fabricant, afin de ne pas désorienter bébé avec des préparations différentes. Il faut attendre le moment de l'introduction des aliments complémentaires pour initier celui-ci aux différentes saveurs alimentaires.

### **Trop de lait de vache est mauvais**

Certains laits ne sont pas recommandés par la Société suisse de pédiatrie durant la première année. Il s'agit notamment du lait de vache et des préparations pour nourrissons à base de lait de soja comme aliment unique. Par sécurité, les professionnels de la santé recommandent de ne pas utiliser des produits au soja pour l'alimentation exclusive des nourrissons car cela peut augmenter le taux d'hormones de structure similaire aux oestrogènes et donc influencer négativement l'équilibre hormonal.

Le lait de vache contient trop peu d'acides gras insaturés, de fer et d'iode pour le nourrisson. A l'inverse, il contient près de trois fois plus de protéines et de sels minéraux qui surchargent les reins, les reins et les intestins du nouveau-né n'étant pas encore arrivés à maturité.

En cas d'utilisation de lait cru provenant directement de la ferme et mal bouilli, des germes pathogènes risquent de provoquer des maladies irréversibles. A cela s'ajoute un risque d'anémie ferriprive ou d'hémorragie digestive.



## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ — Troubles divers

Les nourrissons peuvent souffrir de troubles digestifs tels que reflux, vomissements, diarrhée, constipation et coliques. Il existe de nombreux aliments pour nourrissons qui peuvent soulager bébé. Il est préférable de donner l'aliment en question au moins pendant une semaine à l'enfant afin de voir s'il aide vraiment ou si d'autres facteurs sont à l'origine de ses troubles. En cas de perte de poids, de dégradation de l'état général ou si les troubles perdurent, il faut absolument consulter un pédiatre.

### **Reflux**

L'estomac d'un nouveau-né a la taille d'une balle de ping-pong et peut contenir 30 ml. Après une semaine, sa capacité a doublé et après un mois, il peut contenir quatre fois son volume initial. Au début, le sphincter œsophagien inférieur ne fonctionne pas bien. Il est donc normal que l'enfant fasse ses rots. Tant que l'enfant se porte bien et que ses couches sont remplies, on peut continuer d'utiliser le même lait. Sinon, consulter un pédiatre.

Si les reflux du nourrisson sont répétés et abondants, on peut lui donner du lait légèrement épaissi (faire réduire). Il existe aussi des aliments anti-reflux (AR). Le problème disparaît souvent de lui-même avec l'introduction des aliments solides.



## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ — Troubles divers

### **Constipation**

Les selles deviennent souvent plus solides et parfois un peu vertes lors du passage du lait maternel aux préparations pour nourrisson. Cette couleur s'explique par le fait que ces préparations contiennent plus de fer que le lait maternel. La consistance et la quantité de selles s'adaptent après quelques jours. Chez les nourrissons, la norme va d'un passage à selle tous les dix jours à dix passages à selle par jour. Certains aliments, comme les carottes ou les bananes, peuvent lier l'eau en cas de diarrhée, ce qui a un effet constipant.

### **En cas de diarrhées**

Il est important de compenser les pertes hydriques en donnant plus à boire comme de la tisane de camomille ou de fenouil. Attention, les pertes hydriques ont beaucoup plus vite des conséquences fatales chez le nourrisson que chez l'adulte. En cas de perte de poids importante ou de dégradation de l'état général, surtout en cas d'apathie, il faut consulter le pédiatre sans attendre.

Si le bébé ne supporte pas le lait, il faut lui donner une solution d'électrolytes. Après un jour ou deux au plus, essayer à nouveau de lui donner le lait habituel ou éventuellement d'abord une préparation pour nourrissons pauvre en lactose.

Si le bébé a l'âge de manger des aliments complémentaires, on peut lui donner des aliments « constipants », comme des bananes, du riz, des carottes, des myrtilles, des flocons d'avoine ou des pommes râpées.



## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ — Troubles divers

### **Coliques**

Certains bébés pleurent beaucoup pendant les trois premiers mois, surtout le soir. La véritable cause de ces pleurs est généralement inconnue. Les mesures qui peuvent soulager bébé consistent à réduire les stimuli irritants durant la journée, à pratiquer des massages pour bébé ou encore à administrer de la tisane de fenouil. Les femmes qui allaitent peuvent manger ce qu'elles veulent, à moins qu'elles ne remarquent plusieurs fois que leur bébé se porte moins bien après avoir consommé un certain aliment.

### **Prévention des allergies**

Les nouveaux-nés présentent un risque élevé de réactions atopiques, en particulier si un des parents ou un des frères et sœurs souffre déjà d'allergie. Comme pour les bébés sains, l'allaitement maternel exclusif pendant 4 à 6 mois est recommandé aux bébés présentant un risque de maladie atopique. De nombreuses études démontrent l'effet préventif de l'allaitement maternel exclusif pendant les premiers mois.

### **Laits hypoallergéniques**

Si l'enfant n'est pas nourri au sein ou pas entièrement, on peut lui donner durant les six premiers mois une préparation hypoallergénique partiellement hydrolysée (lait HA). Cette mesure prophylactique fait sens jusqu'à ce que bébé entre pour la première fois en contact avec un autre aliment, comme une préparation pour nourrisson conventionnelle ou lors de l'introduction d'aliments appropriés. Certains pédiatres recommandent en outre d'administrer la lactobacille Reuteri sous forme de gouttes.





## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ

### — Diversification alimentaire

Après six mois au plus tard, le lait maternel ne suffit plus à couvrir tous les besoins en nutriments de bébé. Pour bien se développer, il a besoin d'aliments adaptés. Ce terme regroupe tous les aliments apportés en complément de préférence sous forme de bouillie. Dès le septième mois (et au plus tôt dès le cinquième), le lait maternel ou la préparation pour nourrisson doit être complété par des aliments adaptés.

#### **Prêt à manger**

Jusqu'à maintenant, bébé n'a fait que téter. Il doit maintenant apprendre à pousser la bouillie vers l'arrière avec la langue et à déglutir. Cela peut commencer dès que l'enfant parvient à rester assis et s'intéresse à la nourriture.

Lors des premiers repas à base de bouillie, il s'agit surtout de faire connaître à l'enfant différents goûts et consistances et moins de veiller à ses apports nutritionnels. Le nourrisson devrait peu à peu manger de plus grandes quantités de nourriture, jusqu'à ce que tous les repas lactés soient remplacés. A la fin de sa première année, bébé devrait manger trois à quatre repas de bouillie par jour en plus des deux repas lactés (sein ou biberon), généralement pris le matin et le soir avant le coucher.



## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ — Diversification alimentaire

### Choix des aliments

Le choix des aliments dépend de la culture des parents et n'est pas déterminant au niveau de la physiologie nutritionnelle. Dans les pays du Nord, la tradition veut que l'on donne d'abord de la bouillie de céréales, de la purée de carottes et de pomme de terre. Chez nous et dans les pays du Sud, de la purée de fruits. Dans l'idéal, bébé reçoit la même chose que le reste de la famille, mais sous forme de purée et sans sel.

Le plan d'alimentation de la Société Suisse de Pédiatrie ([www.lespediatres.ch](http://www.lespediatres.ch)) montre à partir de quel âge les différents groupes alimentaires peuvent être introduits. C'est une présentation assez ouverte en raison des différentes cultures et traditions. La règle est de n'introduire un nouvel aliment que tous les trois à quatre jours afin de pouvoir réagir en cas de signes d'intolérance. Les pédiatres recommandent de ne pas donner d'aliments complémentaires sous forme liquide en raison du risque de suralimentation.

Les céréales contenant du gluten comme le blé, le seigle ou l'orge ne doivent être introduites qu'en petites quantités. Dans l'idéal, il faut les introduire encore pendant la période d'allaitement car cela peut avoir un effet préventif sur l'apparition de la maladie cœliaque.



## BÉBÉ · NOURRIR BÉBÉ — Diversification alimentaire

Après six à huit mois, les réserves en fer du nourrisson sont presque épuisées. Pour couvrir ses besoins, bébé a alors besoin de 10 à 20 grammes de viande ou d'un demi-œuf par jour. Ce qui signifie concrètement: ajouter trois fois trente grammes de viande par semaine dans sa purée. La vitamine C aide à l'assimilation du fer d'origine végétale. Ajouter une cuillère à soupe de jus d'orange est le moyen le plus simple de mettre ce conseil en pratique.

### **Apports énergétiques**

Pour que les besoins énergétiques du nourrisson soient bien couverts, il a besoin dès le septième mois d'une cuillère à café d'huile de colza par jour. Les acides gras polyinsaturés de cette huile sont essentiels pour le développement du cerveau et de la vue du nourrisson. Il est préférable de choisir une huile de colza pressée à froid.

### **Primordial : le sentiment de sécurité**

En plus de toutes les recommandations, les rapports harmonieux entre le nourrisson et ses parents constituent la base de toutes les expériences alimentaires positives. Si les parents sont inquiets, hésitants et changent sans arrêt de préparation lactée, bébé sera désorienté, ce qui peut, dans le pire des cas, conduire à des troubles alimentaires. En revanche, s'ils transmettent un sentiment de sécurité, bébé se sentira protégé, ce qui l'incitera à boire et manger mieux.