

L'allaitement maternel...

Et après?

Si avec un nouveau-né l'allaitement maternel semble une évidence pour de nombreux parents, la question de la diversification se pose relativement rapidement, avec, à la clé, des recommandations très diverses... Alors, on fait quoi, quand et comment quand bébé grandit ?

À

l'heure actuelle, les recommandations sont relativement fluctuantes...

Si les pédiatres proposent généralement de commencer la diversification alimentaire vers l'âge de 4-6 mois, de son côté, l'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

“Même s'ils n'ont pas encore de dents, les bébés ne sont pas obligés de passer par l'étape ‘panades’”

Sachant que, jusqu'à l'âge d'1 an, le lait reste l'aliment primordial pour l'enfant et que l'âge du sevrage biologique (prévu par Dame Nature) se situe entre 2,5 ans et 6 ans... (oui oui! les «dents de lait» tombent à ce moment-là!)... C'est à nous en faire perdre le nord!

L'essentiel? Observez votre enfant et connectez-vous à votre boussole intérieure.



On commence quand ?

Certains enfants sont terriblement intéressés par les moments de repas et les aliments qui circulent sur la table... d'autres n'y portent pas plus d'intérêt que ça.

Le bon moment sera celui auquel votre enfant est prêt. Vous pouvez commencer en douceur, en proposant de goûter ce qui se trouve dans votre assiette ou en préparant des portions spécifiques pour votre bébé, surtout, sans pression de quantité. Pendant cette période de transition, le lait maternel continuera de subvenir aux besoins nutritifs de votre enfant.



QUELQUES REPÈRES POUR SAVOIR SI VOTRE ENFANT EST PRÊT...

- Il sait se tenir assis et tient sa tête
- Il s'intéresse à ce que les autres mangent
- Il porte lui-même des choses à sa bouche



Si votre enfant détourne la tête, recrache la nourriture ou autre, c'est qu'il n'est peut-être pas encore prêt pour les aliments de complément. Attendez un peu et réessayez plus tard.

SUITE DE L'ARTICLE
EN PAGE SUIVANTE

On commence comment ?

Panade? Purée? DME (Diversification menée par l'enfant)? Petits pots?

La règle n°1 est toujours la même : observez votre enfant !



Plusieurs possibilités s'offrent à vous et peuvent co-exister dans le quotidien de votre enfant.

Si les petits pots (bio de préférence) sont une ressource occasionnelle très utile pour certains, je vous suggère de vous tourner un maximum vers des aliments frais (ou congelés pour certains légumes), préparés par vos soins. On a eu l'habitude de mixer les premières portions de bébé: probablement parce que l'alimentation «solide» est introduite régulièrement «très tôt» dans notre culture, à un moment où l'enfant est encore plus proche de l'action de téter que de mâcher.

Même s'ils n'ont pas encore de dents, les bébés ne sont pas obligés de passer par les purées ou panades... vous pouvez leur proposer directement les aliments en morceaux!

La diversification menée par l'enfant (DME)

Faire de la «DME» c'est proposer à son enfant de la nourriture en morceaux, de sorte qu'il puisse les prendre lui-même, les sentir, les toucher, les malaxer... et éventuellement les mettre en bouche par la suite.

Blague à part, les enfants seront maîtres de leur alimentation solide et pourront expérimenter par tous leurs sens ce nouveau monde qui s'offre à eux.

Pour ce faire, proposez des morceaux de légumes cuits, facilement préhensibles et fondants dans la bouche: haricots verts, carotte, courgette, betterave, pommes de terre cuites à la vapeur feront très bien l'affaire.



Pour éveiller les sens de votre enfant, variez les saveurs en ajoutant des épices (cannelle, ciboulette, cumin...). Et puis, on n'y pense pas souvent mais beaucoup de bébés apprécient de partager ce moment de repas en famille... Plutôt que nourri sur sa chaise haute par Papa ou Maman, alors que le reste de la famille mangera plus tard.

Comme toujours: un bébé n'est pas l'autre et il n'y a pas une seule et unique recette! Certains enfants mangeront avec appétit quand le repas sera bien mixé et d'autres n'en voudront pas! Certains commenceront à s'intéresser aux aliments très tôt quand d'autres ne s'en préoccupent pas du tout...

Je vous invite donc à observer votre enfant, à lui proposer la nourriture sous différentes formes pour voir ce qu'il préfère et à introduire cette nouvelle aventure avec douceur, patience, légèreté et souplesse; c'est une grande étape, tant pour bébé que pour ses parents, et particulièrement pour la maman allaitante qui amorce une défusion d'avec son bébé...

DÉCOUVERT CHEZ BIOINFO!

Si vous trouvez qu'un légume vapeur peut être fade, nous avons repéré ce qu'il vous faut!

Sienna & Friends a à cœur d'emmener les enfants à la découverte de mille et une saveurs et propose une série d'épices, de «sauces», soupes, snacks sains pour éveiller les papilles des tout-petits (à partir de 6 mois) et égayer la préparation des repas!

Le tout en 100% bio!
www.siennafriends.com

Si cette étape vous semble sensible au niveau émotionnel ou que le comportement alimentaire de votre enfant vous inquiète, tournez-vous vers un spécialiste qui vous accompagnera dans votre réalité.



Marie Fournier

Traductrice de bébé
Thérapeute psycho-corporelle et énergétique
0479 70 23 15
www.naitre-parents.be