

Et si votre bébé est né prématurément ?

Dans ce cas, il est préférable de retarder l'introduction des nouveaux aliments, en tenant compte du nombre de semaines de prématurité de votre enfant. Par exemple, si votre bébé est né à 34 semaines de grossesse, il vaut mieux introduire les fruits ou les légumes un mois plus tard ou lorsqu'il manifeste le désir de participer à votre repas.



Et si votre bébé présente un risque d'allergie ?

Si le nourrisson présente des risques de développer une allergie (parce qu'il existe des allergies diagnostiquées chez les parents et/ou les frères et sœurs de l'enfant), l'introduction des nouveaux aliments sera plus prudente. Il est préférable de cuire les fruits et les légumes car la cuisson diminue leur pouvoir allergisant.

En ce qui concerne la consommation des aliments contenant des fruits à coque (arachide, noix, noisettes, ...), la prudence reste conseillée (pâte au chocolat à tartiner, beurre de cacahuètes,...). En général, l'utilisation de leurs huiles ne pose pas de problème.

A-t-il toujours besoin de lait maternel ou adapté ?

Bien sûr! Pendant la période de découverte des nouveaux aliments, il faut continuer les tétées ou les biberons de lait comme avant, en complément des repas, car le lait reste l'aliment essentiel du bébé.

Avec le soutien de la Communauté française Wallonie-Bruxelles et de la Loterie nationale



Site internet : www.one.be

Ajouter du sucre : une mauvaise habitude

Le sucre favorise les caries dentaires. Il masque la vraie saveur des aliments et risque de favoriser le goût sucré. Vous l'avez compris, il ne faut en mettre ni dans l'eau, ni dans le lait, ni dans les aliments !

Autour de 5 à 6 mois



Illustrations: F. THIRY

Des nouveaux aliments en douceur

ONE

Vers 5 à 6 mois, petit à petit, votre enfant va s'intéresser aux aliments que vous mangez. Au cours de cette période, il peut commencer à découvrir d'autres odeurs, d'autres goûts, d'autres consistances que le lait.

C'est la période idéale pour la diversification de l'alimentation du bébé.

L'introduction d'aliments autres que le lait est nécessaire sur le plan nutritionnel, mais aussi pour un bon fonctionnement du tube digestif du bébé. Cela ne veut pas dire qu'il faut nécessairement diminuer le nombre de tétées ou de biberons car le lait maternel ou le lait infantile reste l'aliment essentiel du bébé jusqu'à 18 mois.

Quand Commencer ?

Il vaut mieux attendre que votre bébé soit prêt c'est à dire lorsqu'il sait prendre les objets et les mettre en bouche et qu'il manifeste beaucoup d'intérêt lorsque vous mangez.

Comment faire ?

Choisissez un moment où vous pouvez prendre du temps et où vous êtes vous même à table. Le moment de la journée (matin, midi, après-midi) importe peu. Présentez-lui ces premières cuillerées calmement, et de préférence dans les bras, sans vous inquiéter s'il n'en veut pas. Ce sera pour lui la façon la plus agréable de découvrir les aliments.

Et si votre bébé refuse ?

La plupart des bébés acceptent d'emblée avec plaisir le repas à la cuillère. Certains, en revanche, n'aiment pas qu'on leur présente autre chose que la tétée ou le biberon surtout lorsqu'ils ont très faim. S'il refuse un nouvel aliment, ce n'est pas grave, il vaut mieux ne pas insister. Petit à petit, votre enfant s'habitue à cette nouvelle façon de manger. Rien ne presse.

Par quoi commencer ?

Selon votre envie ou votre goût, vous pouvez présenter à votre bébé soit des légumes, soit des fruits, ou plutôt un légume ou un fruit à la fois en introduisant chaque nouvel aliment progressivement.

Si vous lui donnez plusieurs nouveaux aliments à la fois, il sera plus difficile pour lui d'en découvrir le goût. Vous observerez également plus facilement ses réactions face à chaque aliment en les présentant d'abord séparément.



Quelles quantités présenter ?

Au début, quelques cuillerées suffisent, elles vont lui permettre de **découvrir** de nouvelles saveurs et d'**apprendre** une nouvelle façon de manger. Par après, le mieux est de vous adapter à l'appétit de votre bébé. Vous le connaissez mieux que quiconque et saurez augmenter les quantités en fonction de ses besoins.