

Ne le nourrissez que de lait maternel ou maternisé pendant les quatre à six premiers mois. Son appareil digestif n'est pas encore prêt pour les aliments solides.



Bienvenue au monde mon bébé ! [ET MAINTENANT, QUE FAIRE ?!]

Les six premiers mois de la vie de votre enfant sont une période de « grandes premières ». Premier sourire. Premier rire. Première dent parfois. C'est aussi la période durant laquelle les nouvelles mamans, tout comme les mamans expérimentées, ont tendance à se poser le plus de questions sur l'alimentation de leur enfant.

Vous trouverez ci-dessous une liste des questions courantes sur le type d'aliments et le moment où il faut les donner aux bébés de 0 à 6 mois :

Que dois-je donner à mon bébé ?

Le lait maternel ou le lait maternisé enrichi de fer peuvent satisfaire à tous les besoins de votre bébé pendant les six premiers mois.

Et les céréales ? Mon gros bébé n'a-t-il pas besoin d'un peu plus que du lait maternel ou maternisé ?

Avant quatre à six mois et quel que soit le poids de votre bébé, son système digestif n'est pas suffisamment développé pour digérer autre chose que du lait maternel ou du lait maternisé. Les gros bébés se développent au même rythme que les bébés moins corpulents ; leur appareil digestif est immature et incapable de digérer les aliments solides. Ils peuvent boire plus de lait maternel ou maternisé, ce qui leur procurera des calories supplémentaires.

J'ai donné des aliments solides à mes autres enfants alors qu'ils n'avaient pas encore quatre mois et cela ne leur a fait aucun mal. Qu'est-ce qui a changé ?

Selon de nouvelles études, donner des aliments solides trop tôt (avant quatre mois) à un bébé dont le système digestif est immature peut entraîner toutes sortes d'allergies et d'intolérances alimentaires.

Je suis tellement fatiguée ! Une petite quantité de céréales ajoutée au biberon pourrait-elle aider mon bébé à faire sa nuit ?

Les bébés font leur nuit quand ils sont prêts. Les céréales n'aideront pas et risquent de nuire à l'enfant qui peut s'étouffer en les avalant.

Comment saurai-je si mon bébé est prêt à manger des aliments solides ?

N'est-ce pas fascinant de voir les bébés communiquer avec leur maman avant même de savoir parler ? Voici quelques signes qui indiqueront que votre bébé est prêt à consommer autre chose que le lait maternel ou maternisé :

- Tient bien droite sa tête
- Ouvre la bouche quand il voit une cuillère
- Accepte les aliments donnés à la cuillère et les fait passer dans sa bouche
- Utilise ses mâchoires pour mâchonner
- Utilise la main entière pour saisir des objets

La fin d'une longue tradition

« La tradition est ancrée dans l'esprit de ma mère portugaise. Quand j'ai eu mon premier enfant, elle voulait ajouter des céréales au lait et nourrir ma fille au biberon. Elle m'a dit « C'est la méthode traditionnelle. »

Mais mon médecin m'avait avertie que l'estomac d'un bébé n'est pas en mesure de digérer les céréales avant l'âge de quatre à six mois, et que lui donner des céréales avant cet âge risquait non seulement de lui poser des problèmes de poids toute sa vie, mais pouvait aussi à terme entraîner des allergies et d'autres problèmes. J'ai expliqué cela à ma mère, mais elle était inquiète. Elle s'accrochait à la croyance selon laquelle un gros bébé était un bébé en bonne santé et ma fille était mince. Alors, elle se faisait du souci.

Elle ne voulait pas entendre raison. Pour la rassurer, je n'ai cessé de dire à ma mère que ma fille grandissait normalement. Je lui ai montré ses courbes de poids et de taille. Je lui ai dit que le médecin avait dit que son poids était parfaitement normal. J'ai même compté les couches sales pour qu'elle puisse voir que tout allait bien. Avec le temps, elle a de moins en moins parlé des céréales et a commencé à nous faire confiance, à mon médecin et à moi.

La tradition est tenace. Même si ma culture m'est très chère, penser qu'un gros bébé est un bébé en bonne santé est une tradition que je ne veux pas transmettre à mon adorable petite fille. »



Carla et sa fille