

L'alimentation de l'enfant allaité

Lait maternel:

- Le lait maternel constitue la base de l'alimentation de bébé, durant sa première année de vie. Les aliments viennent compléter le lait, pas le remplacer.
- Offrez le lait maternel avant les aliments, lorsque l'enfant a plus de 6 mois et qu'il a débuté l'intégration des solides à la maison.
- Au service de garde, il est possible que l'enfant refuse de boire le lait maternel exprimé. Certains bébés attendent le retour de leur mère. Offrez-lui de l'eau et des aliments riches et variés durant la journée. Il comblera son besoin en lait le matin, le soir et lors de ses jours de congé.

Quantité de lait maternel:

- La quantité de lait maternel est bien difficile à connaître d'une tétée à l'autre. Les enfants allaités boivent à la demande et vont chercher la quantité dont ils ont besoin.
- Cela fait en sorte que leur réalité est bien différente de celle des bébés nourris aux préparations commerciales pour nourrissons.
- Les bébés allaités peuvent boire de moins grande quantité à des moments plus rapprochés. Il est important de vous fier à votre jugement face aux besoins de l'enfant sans trop comparer d'un enfant à l'autre.
- Les premiers temps, vous pouvez réchauffer et offrir une petite quantité de lait maternel, afin d'éviter le gaspillage. Avec le temps, vous serez en mesure de mieux cibler la quantité nécessaire.

Communication avec le parent:

- La communication avec le parent est essentielle dans l'intégration des aliments.
- Les aliments devraient être introduits pour la première fois à la maison, afin d'éviter les risques de réactions allergiques.
- Le parent peut remplir un plan d'alimentation dans lequel il est inscrit les aliments déjà intégrés.
- Différents outils peuvent être utilisés pour suivre la progression de l'intégration des aliments. Par exemple, une liste à cocher ou un journal partagé entre le parent et le personnel éducateur.

L'alimentation de l'enfant allaité (suite)

Introduction des aliments quelques principes de base:



- L'introduction des aliments débute vers 6 mois. Malgré l'introduction des aliments, la quantité de lait devrait rester similaire.
- Optez pour des aliments riches en fer et variés.
- Ne pas insister si l'enfant refuse un aliment. Vous pourrez réessayer plus tard. Cela peut prendre plusieurs expositions avant qu'un bébé apprenne à aimer certains saveurs.
- La quantité de nourriture dépend de l'enfant et du moment. Il est important d'être à l'écoute des signes de satiété de bébé. Par exemple, lorsqu'il se tourne la tête, chigne, repousse la cuillère, etc. Vous pourrez lui en redonner plus tard.

Eau et autres laits:



- Il n'est pas nécessaire de donner de l'eau aux bébés de moins de 6 mois, qu'ils soient allaités ou non.
- À partir de 6 mois, vous pouvez offrir de l'eau en même temps que les repas. Optez pour des verres à bec dur ou un verre. Vous pouvez aider bébé en tenant le verre avec lui.
- Le lait de vache peut être introduit vers 9 mois, si l'enfant a une alimentation variée. Vous pouvez choisir le lait 3,25% qui est riche en gras, favorisant le développement et la croissance.

L'alimentation autonome (DME) ou purées:



- Il est important de discuter avec le parent des habitudes alimentaires de l'enfant.
- Quelle que soit la méthode d'alimentation choisie, autour de 1 an, les enfants mangeront tous à peu près de la même façon.
- Informez-vous auprès du parent sur les méthodes liées à l'alimentation autonome, puisqu'elle comporte quelques spécificités.

Sources

- INSPQ. (2022) Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans.
- Naître et grandir. (2018) L'alimentation autonome.
- Naître et grandir. (2019) Végétarisme et végétalisme.