

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

1- De la naissance à 4 mois

Aliment complet par excellence , le lait constitue la source exclusive de nutriments pendant les quatre à cinq mois de vie ; même si les solides viennent s'y ajouter progressivement pendant les mois qui suivent, il demeure une partie importante de l'alimentation pendant toute la première année .

L'allaitement est un acte naturel ; il répond à tous les besoins de votre bébé jusqu'à l'âge de 6 mois. Le lait maternel est le seul qui soit parfaitement adapté aux besoins du nourrisson ; sa composition varie au cours d'une même tétée ainsi qu'au fil du temps. Le lait humain contient des anticorps et des cellules qui vont aider le bébé à se défendre contre les microbes et à se protéger ainsi contre certaines maladies. Il est toujours stérile et à la bonne température ,de surcroît il est gratuit .

Le lait artificiel est du lait de vache adapté qui a été modifié pour se rapprocher le plus possible du lait humain et mieux répondre aux besoins du bébé et du jeune enfant .

En opposition avec le lait de vache normal, qui ne convient pas du tout aux nourrissons. Le lait adapté a la même teneur énergétique que le lait humain et il contient des protéines en quantité limitée, un supplément de graisses insaturées, souvent appelées « essentielles » car indispensables dans l'alimentation, du lactose, des vitamines, du fer, du calcium,.....

2- Vers 5 à 6 mois

Qu'il soit allaité ou nourri artificiellement, on offre les solides à l'enfant à la fin du quatrième mois . Au cours de cette période il va découvrir d'autres odeurs, d'autres goûts, d'autres consistances. C'est la période propice pour la diversification de l'alimentation du bébé. Selon votre goût ou votre envie ,vous pouvez présenter à votre bébé soit des légumes, soit des fruits . On commence un nouvel aliment à la fois, à deux ou trois jours d'intervalle. Il vaut mieux attendre que votre bébé accepte bien le premier repas avant de lui présenter une autre nouveauté.

Choisissez un moment où vous pouvez prendre du temps et où votre enfant est en pleine forme. 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. On peut leur représenter le lendemain, quelques jours plus tard. Petit à petit, votre enfant s'habitue à cette nouvelle façon de manger.

Si votre bébé présente des risques de développer une allergie, l'introduction de nouveaux aliments sera plus prudente et débutera à 6 mois. Certains aliments susceptibles d'entraîner des manifestations d'allergie seront introduits à 12 mois.C'est le cas du poisson, de l'œuf, de l'huile d'arachide et de certains fruits.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.

3- Purée de légumes et de viande

Les premières purées de légumes sont le plus souvent faites à base de légumes facile à digérer et dont le goût n'est pas trop fort. Exemple : carottes, poireaux, courgettes, haricots verts, endives, pomme de terre progressivement d'autres légumes sont introduits choux fleurs, chicons, épinards frais, cerfeuil, tomates éviter les choux (sauf les choux fleurs) , les légumes sec, les salsifis, les oignons et poivrons, les oseille et les donner si votre enfant les aime et les digère. Vers 6 mois ; Viande : maigre de bœuf, veau, poulet, dindonneau, jambon maigre ou poisson (filet de sole, filet de cabillaud, filet de dorade).

Préparation : légumes bien frais, épluchez-les, lavez à l'eau sans laisser tremper, découpez en petits morceaux. Faire cuire à la vapeur, au four à micro-ondes ou à l'eau. Les légumes surgelés non préparés conviennent aussi. Bien mixé, en ajoutant une cuillère d'huile d'olive, de maïs, de colza, de pépin de raisin ou une petite noisette de margarine. Pas besoin d'ajouter de sel, ni de sucre.

4- Panade de fruits

Choisir les fruits mûrs de saison suivant les goûts de votre bébé. Par exemple : pomme, poire, banane, pêche, nectarine, abricot, melon,,Ainsi que l'orange, de pamplemousse, mandarine, raisin,.. Prudence avec kiwi, fraise, fruits rouge, fruits exotiques(sauf la banane,..) Les fruits cuits (compotes) sont mieux tolérés et conviennent très bien .Après un temps d'adaptation aux fruits, vous pouvez augmenter la consistance du repas en mélangeant aux fruits écrasés Une cuillère à soupe de céréales ou un biscuit (sans gluten avant 8 mois) Après le repas de fruits, une tétée ou un ,Complément de lait seront proposés au bébé ; et celui-ci boira la quantité qu'il souhaite . Vers la fin de la première année le yaourt ou le fromage blanc pourra être ajouté aux fruits et aux céréales.

5- Petits pots de fruits ou de légumes constituent aussi un excellent repas

CALENDRIER VACCINAL EN BELGIQUE

vaccins	2 mois 8 semaines	3 mois 12 semaines	4 mois 16 semaines	12 mois	14/15 mois	5/6 ans	11/12 ans	14/15 ans
----------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------	-------------------	----------------	------------------	------------------

Poliomyélite	x	x	x	-	x	x		
Diphtérie	x	x	x	-	x	x		
Tétanos	x	x	x	-	x	x		
Coqueluche	x	x	x	-	x	x		
Haemophilus influenza de type B	x	x	x	-	x			
Hépatite B	x	x	x	-	x			Rattrapage si encore vacciné
Rotavirus	x	x	(x)					
Rougeole- Oreillons- Rubéole				x			Rattrapage si encore vacciné	
				x				
				x				
Pneumocoque	x	-	x	x				
Méningocoque C					x			
Papillomavirus							x	

Alimentation pauvre en lactose

Qu'est ce qu'une intolérance au lactose

Un enfant est intolérant au lactose lorsque l'enzyme « lactase » ne permet pas suffisamment la digestion du lactose

au niveau de l'intestin. Une intolérance au lactose se reconnaît par les symptômes suivants: douleurs abdominales, ballonnement abdominale, flatulences, nausées, vomissements. alternance des selles normales et diarrhée, ..

Les principales sources de lactose sont le lait des mammifères et les produits qui en sont dérivés(fromages, beurre, yaourt, crème fraîche, crème glacée...). Toutes les préparations et les aliments contenant le lactose peuvent également être mal tolérés.

Quels conseils pour une alimentation pauvre en lactose

La présence du lactose dans les aliments est mentionnée sur les étiquettes de plusieurs façons : lait, petit-lait, lait en poudre, lait écrémé, lactosérum, lactoglobuline, lactalbumine, lactate, acide lactique, crème, beurre, margarine, produits dérivés de lait, babeurre, caséines, caséinate, ...

Le principe du régime pauvre en lactose est de diminuer au maximum la consommation des aliments riches en lactose selon le seuil de tolérance de votre enfant. Supprimer totalement les aliments contenant le lactose durant 1 mois jusqu'à la disparition des symptômes. Ensuite réintroduire progressivement le lactose jusqu'à fixer le seuil de tolérance de votre enfant.

Toutes les variétés de lait sont à déconseiller sauf les laits pauvre en lactose ainsi que les fromages à pâte dure et les yaourts aux ferments vivants ou aux lactobifidus actifs (si tolérés).

Les plats de viande préparée du commerce et les charcuteries sont mal tolérés , les viandes fraîches ou surgelées nature et les filets de charcuterie (filet de dinde, filet de Saxe, filet d'Anvers) sont permis.

Les poissons, les crustacés, les mollusques frais, surgelés, nature, en conserve sont mieux tolérés que les préparations du commerce contenant du lait.

Les préparations de légumes au lait ou à la crème fraîche, les potages du commerce sont à éviter et choisir les légumes surgelés nature et les potages « maison » sans lait ni crème fraîche. Toutes les huiles , margarine de soja sont permis sauf la crème fraîche, la margarine.

Les féculents et céréales sont permis : pomme de terre nature, frites, grains de riz, semoule de riz, fécule ou semoule de maïs, corn flakes, farine ou semoule de blé, farines non lactée pour bébé, le pain , croissant, biscottes, pain d'épice et les pâtisseries « maison » sans lait ni crème fraîche . Sont à éviter la purée instantanée, les croquettes, les mélanges de farine pour cake, gaufre, crêpes, les farines lactées pour bébé, le pain au lait, le pain cramique et les pâtisseries du commerce faite avec du lait ou garnie à la crème.

Les produits sucrés sont généralement mieux tolérés: chocolat noir, poudre de chocolat, cacao pur, confitures, sirop par contre les choco à tartiner, chocolat au lait, chocolat de fantaisie sont à déconseiller ;

Les fruits sont permis ainsi que les herbes, les épices, les condiments