

### **III. Préparation à la diversification alimentaire**

#### **a. Signes que le bébé est prêt pour la diversification**

- L'âge du bébé
- La capacité de votre bébé à se tenir assis
- L'intérêt de votre bébé pour la nourriture
- La perte du réflexe de protrusion de la langue



### **III. Préparation à la diversification alimentaire**

#### **b. Choix des premiers aliments**

L'introduction des aliments solides, également connue sous le nom de diversification alimentaire, représente une étape significative dans le développement de l'enfant, particulièrement pour ceux qui sont allaités. Non seulement c'est une occasion pour l'enfant de découvrir de nouvelles saveurs et textures, mais c'est également une période cruciale pour l'établissement de préférences alimentaires et d'habitudes alimentaires saines. Tout en gardant à l'esprit que l'allaitement doit rester la principale source de nutrition pour le bébé jusqu'à l'âge d'un an, le choix des premiers aliments à introduire doit être abordé avec soin.



## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### III. Préparation à la diversification alimentaire

#### c. Préparation et présentation des aliments

Dans les deux types de diversifications il est à noter les points suivants

- **Principes généraux** : L'introduction des aliments solides devrait généralement commencer aux alentours de 6 mois, et lorsque bébé montre des signes de préparation comme la capacité à s'asseoir avec un peu d'aide, un intérêt pour la nourriture, et la perte du réflexe de succion qui repousse les aliments hors de la bouche.
- **Aliments à éviter** : Durant la première année de vie, il faut éviter le miel (risque de botulisme), le lait de vache comme boisson principale (peut interférer avec l'absorption du fer et n'a pas les nutriments adéquats), et les aliments durs, collants ou en forme de pièce (risque d'étouffement).
- **Diversité alimentaire** : Pour établir des préférences alimentaires saines, il faut introduire dès le début une variété d'aliments comme des grains entiers, légumineuses, noix et graines (sous forme moulue ou en beurre pour éviter l'étouffement), et divers fruits et légumes.



## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### III. Préparation à la diversification alimentaire

#### c. Préparation et présentation des aliments

##### 1. En diversification traditionnelle

- texture des aliments
- Introduction des céréales pour bébés
- Introduction des légumes et des fruits
- Aliments riches en protéines et allergènes
- Diversité alimentaire



## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### III. Préparation à la diversification alimentaire

#### c. Préparation et présentation des aliments

##### 1. DME

- Taille et texture des aliments
- Variété d'aliments
- Aliments riches en nutriments
- Aliments potentiellement allergènes
- Aliments à éviter





## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### IV. Allaitement pendant la diversification alimentaire

#### a. Maintient de l'allaitement pendant la diversification

- **Nutrition Optimale** : Le lait maternel reste une source nutritive essentielle complétant les aliments solides, même après leur introduction, en apportant des protéines, graisses, vitamines et minéraux nécessaires au bébé.
- **Protection contre les maladies** : L'allaitement maternel contribue à la protection immunitaire du bébé contre diverses infections grâce aux anticorps, cellules immunitaires et autres composants bioactifs qu'il contient.
- **Transition douce vers les aliments solides** : L'allaitement pendant la diversification facilite une transition en douceur vers les aliments solides, en permettant au bébé d'explorer de nouvelles textures et saveurs tout en continuant à recevoir du lait maternel.
- **Relation mère-enfant** : L'allaitement renforce la connexion mère-enfant et apporte confort et sécurité émotionnelle au bébé, facilitant ainsi l'introduction de nouveaux aliments.
- **Bénéfices pour la mère** : L'allaitement continu pendant la diversification aide la mère à maintenir la production de lait, à retarder la menstruation, à espacer les grossesses et à réduire le risque de certaines maladies comme les cancers du sein et de l'ovaire.

## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### IV. Allaitement pendant la diversification alimentaire

#### b. Gestion de l'offre de lait pendant la diversification

- **Allaitement avant le repas solide** : Pour maintenir un apport suffisant en lait maternel, allaitez d'abord le bébé avant de lui offrir des aliments solides afin d'éviter qu'il ne soit trop rassasié pour téter.
- **Surveillance de l'offre de lait** : La demande régule l'offre de lait, une baisse suite à la diversification est normale mais si elle est drastique, stimuler la production en allaitant ou exprimant le lait plus souvent.
- **Équilibre entre les aliments solides et le lait maternel** : Durant la 1ère année, le lait reste la source principale de nutrition, les solides s'ajoutent progressivement sans remplacer les tétées.
- **Observation des signaux du bébé** : Chaque bébé est unique, une demande accrue de tétées, de l'irritabilité et des signes de faim après les solides peuvent indiquer un besoin de plus de lait humain.
- **Conserver et entretenir l'allaitement aux besoins** : Les bébés tètent pour diverses raisons, pas seulement pour se nourrir ; maintenir un allaitement à la demande assure une bonne stimulation de la lactation.



## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### IV. Allaitement pendant la diversification alimentaire

#### c. Allaitement & introduction des nouveaux aliments : réactions possibles

- **Refus de certains aliments** : Les bébés peuvent refuser de nouveaux aliments; c'est normal et il est conseillé de réintroduire l'aliment refusé plusieurs fois avant de conclure qu'ils ne l'aiment pas.
- **Modifications des selles** : L'introduction de nouveaux aliments peut changer la consistance, la couleur et l'odeur des selles de bébé, ce qui est généralement normal.
- **Réactions allergiques** : Les nouveaux aliments peuvent provoquer des réactions allergiques chez le bébé; en cas de signes comme des éruptions cutanées, des vomissements, ou des difficultés respiratoires, arrêtez l'aliment suspect et consultez un professionnel de santé.
- **Refus du sein** : Un bébé peut refuser le sein après l'introduction de nouveaux aliments; continuer à proposer le sein régulièrement aide à maintenir l'offre de lait et encourage l'allaitement.
- **Modification du rythme d'allaitement** : L'introduction de nouveaux aliments peut modifier le rythme d'allaitement, avec des tétées potentiellement plus espacées ou préférées à certains moments de la journée.





## V.Gestion des défis de la diversification alimentaire

### a.Refus de certains aliments

- **Patience et persévérance** : Il est normal que les bébés refusent certains aliments au début. Il peut falloir plusieurs tentatives avant qu'un enfant accepte un nouvel aliment.
- **Respecter les préférences de l'enfant** : Chaque enfant a ses propres goûts. Si un enfant refuse constamment un certain aliment, il est possible qu'il n'aime tout simplement pas ce goût ou cette texture. Il est important de respecter ces préférences tout en continuant à proposer une variété d'aliments.
- **Créer un environnement positif** : Les repas doivent être un moment agréable et non stressant. On ne force jamais un enfant.
- **Consulter un professionnel si nécessaire** : diététicienne spécialisée en pédiatrie, nutritionniste pédiatrique, orthophoniste, ergothérapeutes...



## **V. Gestion des défis de la diversification alimentaire**

### **b. Allergies et intolérances alimentaire**

- **Définition :** Une allergie alimentaire est une réaction du système immunitaire à une protéine spécifique contenue dans un aliment. Une intolérance alimentaire, en revanche, n'implique pas le système immunitaire et est généralement liée à l'incapacité de l'organisme à digérer ou à absorber certaines substances contenues dans les aliments.
- **Signes d'une possible allergie ou intolérance :** éruptions cutanées, vomissements, diarrhée, difficultés respiratoires, gonflement du visage ou de la langue. Les signes d'une intolérance alimentaire peuvent être plus subtils et inclure des symptômes digestifs tels que des ballonnements, des gaz, des douleurs abdominales, ou de la diarrhée.
- **Gestion des allergies et intolérances :** Si une allergie ou une intolérance alimentaire est suspectée, il est important de consulter un professionnel de la santé, comme un allergologue ou un gastro-entérologue pédiatrique, diététicienne pédiatrique. Ces professionnels peuvent aider à identifier l'aliment en cause et à élaborer un plan de gestion approprié, qui peut inclure l'éviction de l'aliment en cause de l'alimentation de l'enfant.
- **Rôle de la facilitatrice d'allaitement :** soutenir les parents en leur fournissant des informations sur les signes d'allergies et d'intolérances alimentaires, en les aidant à comprendre l'importance de l'introduction progressive des aliments et en les orientant vers les professionnels de santé appropriés si nécessaire. Il est également important de rassurer les parents que les allergies et intolérances alimentaires peuvent être gérées efficacement avec le bon soutien et les bonnes informations.

## **V. Gestion des défis de la diversification alimentaire**

### **c. Gestion des risques d'étouffement**

- **Prévention du risque d'étouffement** : crucial de prendre des mesures pour minimiser le risque d'étouffement. Cela comprend le choix d'aliments appropriés pour l'âge et le stade de développement de l'enfant, la préparation des aliments de manière à minimiser les risques et la supervision constante de l'enfant pendant les repas.
- **Signes d'étouffement** : incapacité à tousser, à pleurer ou à faire du bruit, une respiration difficile ou bruyante, une peau, des lèvres ou des ongles qui deviennent bleus, ou une perte de conscience.
- **Premiers secours en cas d'étouffement** : Tous les parents et les soignants devraient être formés aux premiers secours en cas d'étouffement, y compris comment effectuer des claques dans le dos et des compressions abdominales (manœuvre de Heimlich) sur un bébé ou un jeune enfant
- **Rôle de la facilitatrice d'allaitement** : d'éduquer et de soutenir les parents dans la prévention et la gestion des risques d'étouffement. Cela peut inclure de fournir des informations sur la préparation sécuritaire des aliments, l'importance de la supervision pendant les repas, et l'importance de la formation aux premiers secours.

## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### VI. Transition vers une alimentation familiale

#### a. Intégration progressive des repas familiaux

- **Introduction des aliments familiaux** : À partir de 6 mois, tout en continuant l'allaitement, l'enfant peut commencer à consommer les mêmes aliments que la famille, tels que purées, légumes cuits, fruits, céréales, etc.
- **Adaptation des aliments** : Adapter la texture et la taille des aliments à l'âge de l'enfant, en les coupant, écrasant ou mixant, sans ajouter de sel ou de sucre.
- **Participation aux repas familiaux** : Encourager l'enfant à participer aux repas familiaux dès que possible pour développer ses compétences sociales et ses habitudes alimentaires
- **Progression vers une alimentation complète** : Au fur et à mesure que l'enfant grandit, sa consommation d'aliments diversifie et se rapproche de l'alimentation familiale.
- **Rôle de la FDA (Facilitatrice D'Allaitement)** : vous soutenez les parents dans la transition alimentaire de leur enfant, en aidant à adapter les aliments, identifier la prêtitude à de nouveaux aliments, et gérer les défis comme le refus d'aliments.



## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### VI. Transition vers une alimentation familiale

#### b. Gestion de l'allaitement à mesure que l'enfant grandit

- Continuité de l'allaitement
- Allaitement à la demande
- Gestion des changements
- Gestion de l'offre de lait
- Allaitement à la demande
- Rôle de la FDA Soutien émotionnel
- Nutrition et hydratation
- Éducation
- Sevrage anthropologique



## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### VI. Transition vers une alimentation familiale

#### c. Impact de la consommation des produits laitiers sur la lactation, l'induction du sevrage et la conduite de l'allaitement lors de la diversification

- **Impact sur la lactation** : L'introduction de produits laitiers ou d'aliments solides n'affecte pas la production de lait tant que l'allaitement reste la principale source de nutrition de l'enfant et que la diversification est progressive, car la lactation est basée sur le principe de l'offre et la demande.
- **Induction du sevrage** : L'introduction de produits laitiers ou d'autres aliments solides ne signifie pas automatiquement le sevrage, car ce dernier dépend de la volonté de l'enfant et de la mère de continuer l'allaitement. L'allaitement, offrant réconfort et sécurité, peut perdurer même après l'introduction de nouveaux aliments.
- **Conduite de l'allaitement lors de la diversification** : Pendant la diversification alimentaire, l'allaitement à la demande et avant les repas solides est recommandé pour assurer une nutrition majoritairement lactée, particulièrement pour les bébés de moins d'un an. À mesure que l'enfant consomme plus de nourriture solide, l'allaitement peut être décalé après les repas ou à d'autres moments opportuns, comme après une sieste ou avant le coucher.

## **VII. Rôle de la FDA dans la diversification alimentaire**

### **a. Soutien et éducation des parents**

- Complémentarité des rôles
- Continuité de l'accompagnement
- Expertise en lactation
- Information et éducation
- Soutien émotionnel
- Stratégies pratiques
- Promotion de l'allaitement
- Rôle de liaison

