

L'introduction des solides chez le bébé en garde

Votre bébé grandit, vous pensez suivre les recommandations de votre pédiatre sur l'introduction des solides...pensez d'abord à observer votre bébé et ce qu'il manifeste.

Votre enfant sait ce dont il a besoin et sait vous le faire comprendre, vous pouvez lui faire confiance :

- S'il n'est pas prêt à manger des solides, il repousse les aliments avec la langue.
- S'il veut goûter à ce que vous mangez, il essaie d'attraper votre fourchette ou la suit assidûment des yeux.
- S'il ne veut pas manger, il n'ouvre pas la bouche, ...

Quand commencer ? L'OMS recommande de ne pas introduire les solides avant les six mois de l'enfant. Mais certains bébés sont prêts un peu avant.

Jusqu'à un an, l'essentiel de l'alimentation reste le lait. Les solides ne sont que du complément.

Ne vous inquiétez donc pas si votre enfant n'est pas intéressé par la nourriture solide, il y viendra quand il sera prêt. Ce sera peut-être à onze mois, cela n'a aucune importance !

Apport calorique nécessaire.

Il faut également garder à l'esprit que, en France, on commence en général la diversification alimentaire par des fruits et des légumes. Or ce sont des aliments très peu caloriques qui ne doivent en aucun cas remplacer le lait qui, lui, est un aliment complet. Il vaut donc mieux commencer tous les repas jusqu'à un an par une tétée et proposer les solides après. Ainsi, vous êtes sûr que votre bébé a un apport calorique suffisant et complet.

Quelle texture ?

Les purées et compotes ne sont pas obligatoires. La plupart des enfants aiment commencer directement avec des morceaux qu'ils mâchent avec les gencives. Vous choisirez bien sûr des aliments faciles à mâcher sans dent : rondelles de courgettes bien cuites, morceaux de pommes cuites, haricots verts bien cuits,...

Vous pouvez également mettre votre bébé à table avec le reste de la famille et le laisser goûter aux plats préparés pour tous. Dans ce cas, vous ferez attention à très peu saler.

A la reprise du travail.

Si vous tirez votre lait au travail, si votre bébé a du mal à prendre les biberons, vous avez peut-être hâte que votre bébé commence les solides. Mais votre bébé n'y est pas forcément prêt !

Quand votre enfant est en garde, il est habituel que ce soit vous qui introduisiez les premiers solides et que le mode de garde suive ce que vous avez mis en place. Mais ce n'est pas toujours le cas. Il est donc essentiel que vous ayez une discussion à ce sujet avec les personnes qui s'occupent de votre enfant.

Si vous avez constaté que votre enfant n'est pas prêt pour les solides, dites-le ! Insistez pour obtenir que l'on ne donne pas de solides à votre enfant avant que vous ne signaliez qu'il est prêt pour cela. Par contre, il est très rare qu'une crèche donne des morceaux à des petits de 7 mois.

Mettre en place un dialogue de qualité vous permettra de faire passer vos souhaits quand aux repas de votre enfant.