

## L'allaitement et les autres aliments

### Introduction

Le lait maternel est la seule nourriture dont votre bébé a besoin jusqu'environ l'âge de six mois. Il n'y a aucun avantage d'ajouter d'autres types d'aliments ou de laits avant environ 6 mois, sauf dans des circonstances exceptionnelles. Bien souvent, quand d'autres aliments *semblent* nécessaires, il y a une mauvaise compréhension du fonctionnement de l'allaitement et/ou un mauvais départ de l'allaitement.

### Les compléments pendant les premiers jours

Beaucoup croient que la mère « n'a pas de lait » pendant les premiers jours après la naissance et qu'il faut un supplément en attendant la « montée de lait ». Cette croyance semble venir du fait que, pendant les premiers jours, le bébé *semble* téter longtemps au sein sans pour autant être satisfait. Les mots clés sont « *semble téter longtemps* » alors qu'en fait, il ne se nourrit pas vraiment pendant ce temps. En effet, un bébé ne se nourrit pas convenablement s'il n'a pas une bonne prise au sein, tout particulièrement lorsque la production lactée n'est pas encore abondante. Lorsque le lait devient plus abondant, après 3-4 jours, le bébé peut être bien alimenté même s'il ne tète pas bien. Mais pendant les premiers jours, si la prise n'est pas bonne, il n'obtient pas facilement le lait dont il a besoin et par conséquent *semble téter* des heures au sein. Il y a une différence entre être « au sein » et *boire au sein*. *La prise du bébé doit être bonne* pour qu'il puisse téter tout le lait dont il a besoin et que la nature met à sa disponibilité en quantités suffisantes. Si la correction de la prise, associée à la compression du sein (voir l'article n° 15, *La compression du sein*), ne permettent pas au bébé de bien se *nourrir*, et si des suppléments sont *médicalement indiqués*, on peut en offrir au moyen d'un dispositif d'aide à l'allaitement (voir l'article n° 5, *L'utilisation d'un dispositif d'aide à l'allaitement*). Cette méthode de supplémentation est certainement préférable à l'alimentation au doigt ou au gobelet, si le bébé prend le sein. Et elle est *de loin supérieure* au biberon. Mais il faut se rappeler que la plupart du temps, corriger la prise et faire la compression suffiront pour régler le problème et la supplémentation ne sera pas nécessaire.

### L'eau

Le lait maternel contient plus de 90% d'eau. **Un bébé bien allaité n'a pas besoin d'eau, même l'été, même en période de canicule.** S'il ne tète *pas* bien, il n'a pas pour autant besoin d'eau; *il faut plutôt corriger le problème d'allaitement.*

### La vitamine D

Il *semble* que le lait maternel contient peu de vitamine D mais il en contient tout de même un peu. Il faut présumer que c'est ainsi que la nature a voulu les choses, et non qu'il s'agit d'une erreur d'évolution. En fait, le lait maternel est un des seuls aliments naturels qui contient de la vitamine D. Pendant la grossesse, le fœtus emmagasine de la vitamine D et restera en santé sans apport supplémentaire de vitamine D, à moins bien entendu que la mère ait eu une carence en vitamine D pendant la grossesse. Au Canada et aux États-Unis, la carence en vitamine D chez les femmes enceintes est *rare*. L'exposition à la lumière extérieure donne aussi de la vitamine D au bébé, même l'hiver et même par temps nuageux. Une heure d'exposition à l'extérieur, chaque semaine, donne au bébé plus de vitamine D qu'il ne lui en faut, même en hiver et même si seul son visage est exposé à la lumière.

Dans des situations exceptionnelles, il peut être prudent de donner de la vitamine D au bébé. Par exemple, s'il est impossible de l'exposer à la lumière ultraviolette du soleil (dans le Nord canadien en hiver, ou si l'on ne sort *jamais* le bébé à l'extérieur). Il est alors conseillé de lui donner de la vitamine D. Notons que les gouttes de vitamine D sont coûteuses.

### Le fer

Le lait maternel contient bien moins de fer que les formules lactées, surtout les formules enrichies en fer. Il semble toutefois que ce soit une protection supplémentaire contre les infections, puisque nombre de bactéries ont besoin de fer mobilisable pour se multiplier. Le fer du lait maternel est bien assimilé par le bébé (taux d'absorption d'environ 50%) et n'est pas mobilisable pour les bactéries. Un bébé né à terme et allaité n'a pas besoin de fer supplémentaire avant l'âge d'environ 6 mois. Cependant, l'introduction d'aliments riches en fer ne devrait pas être trop retardée au-delà de 6 mois.

### Aliments solides (voir aussi l'article n° 16, *Commencer l'alimentation solide*)

Normalement, les bébés allaités n'ont pas besoin d'aliments solides avant l'âge de 6 mois. En fait, beaucoup d'entre eux n'en ont pas besoin avant l'âge de 9 mois ou plus, si on en juge par leur prise de poids et leur taux de fer. Il y a toutefois des bébés qui auront plus de mal à accepter les aliments solides si on ne leur en a pas présenté avant 7 à 9 mois. Étant donné que le bébé de six mois aura bientôt besoin d'autres sources alimentaires de fer, on recommande

en général l'introduction des solides vers l'âge de 6 mois. C'est aussi plus pratique. Certains bébés commencent vers 5 mois à vouloir s'approprier la nourriture de la table familiale et il n'y a généralement pas de raison de les empêcher de prendre cette nourriture, de jouer avec, de la mettre dans leur bouche et de la manger.

Les médecins conseillent habituellement de commencer par les céréales, puis de passer aux autres aliments. Or le bébé de 6 mois est bien différent de celui de 4 mois. Beaucoup d'enfants de 6 mois ne semblent pas aimer les céréales si on les introduit à cet âge. Il ne faut pas forcer l'enfant à en prendre, mais plutôt lui offrir d'autres aliments puis essayer de nouveau quand il sera plus vieux. S'il refuse, on aurait tort de craindre qu'il lui manque quelque chose. Les céréales n'ont rien de magique et les bébés se portent très bien sans elles. De toute façon, le bébé mangera bientôt du pain. La source de fer supplémentaire la plus *simple*, c'est la viande.

Rien ne justifie qu'on donne au bébé un seul aliment à la fois, pendant une semaine, ni de lui présenter les légumes avant les fruits. Quiconque s'inquiète du goût sucré des fruits n'a jamais goûté à du lait maternel! On peut donner au bébé de six mois toute nourriture que mangent ses parents et qui peut être écrasée à la fourchette.

Une attitude détendue permet d'éviter bien des problèmes d'alimentation.

### **Le lait maternel, le lait de vache, le lait artificiel, le travail à l'extérieur et les biberons (voir aussi l'article n° 17, *Comment nourrir le bébé quand la mère travaille hors de la maison*)**

Un bébé allaité d'environ 4 mois n'acceptera pas facilement le biberon s'il n'y est pas déjà habitué. En effet, il peut décider de ne plus en prendre même s'il en prenait auparavant. Ce n'est pas un problème. À 6 mois ou même plus jeune, le bébé peut commencer à boire au gobelet ou au verre, et il le fera très bien à 7-8 mois ou même avant. Si la mère retourne au travail quand il a 6 mois, nul besoin de commencer à lui faire prendre des biberons de formule lactée. Dans ce cas, on peut en effet introduire les solides avant l'âge de 6 mois (vers 4 ou 5 mois) pour qu'au retour au travail de la mère, en son absence, le bébé puisse être nourri principalement à la cuillère. À mesure qu'il vieillit, on peut le faire boire davantage au gobelet. La maman et son bébé peuvent très bien se débrouiller sans biberon. **Si le bébé refuse le biberon, il ne faut pas l'affamer pour le forcer à le prendre.** Ce n'est pas qu'il est têtue, c'est qu'il ne sait que faire d'une tétine. Il peut aussi ne pas aimer le goût du lait artificiel, ce qui est bien compréhensible.

On a beaucoup parlé dernièrement d'éviter le lait de vache pour les bébés de moins de 9 mois, mais cela ne s'applique pas aux bébés allaités. Le bébé allaité peut commencer à prendre une partie de son lait sous forme de lait de vache dès l'âge de 6 mois, surtout s'il a par ailleurs une alimentation substantielle et variée. Le lait de chèvre est une autre solution. Beaucoup de bébés allaités ne boivent pas de formule lactée parce qu'ils n'en aiment pas le goût. En fait, le bébé peut prendre au sein tout le lait dont il a besoin, même s'il n'a que quelques tétées par jour. Aucun autre lait n'est nécessaire.

### **Mon bébé de 4 mois a faim quand il n'a que mon lait. Dois-je lui donner des solides ou du lait artificiel?**

Dans cette situation, il n'y a aucun avantage à donner des biberons de lait artificiel et il peut même y avoir des inconvénients à le faire. Même à cet âge, le bébé peut préférer le biberon, s'il ne semble pas se satisfaire du lait maternel (si toutefois il accepte le biberon). Dans les circonstances, il est préférable de donner des solides à la cuillère, plutôt que des biberons de lait artificiel. Dans bien des cas, toutefois, on peut corriger le problème simplement en améliorant la technique d'allaitement; **il faut demander de l'aide!** Si l'on veut mélanger du lait artificiel aux solides, cela ne causera pas les mêmes problèmes que les biberons. Si le bébé semble avoir encore faim après la tétée, on peut lui donner des solides à la cuillère. **Avec des techniques d'allaitement simples, on peut toutefois lui faire prendre suffisamment de poids ou le satisfaire au sein. Il faut se renseigner auprès d'une clinique d'allaitement.**

**Questions?** (416) 813-5757 (option 3) ou [drjacknewman@sympatico.ca](mailto:drjacknewman@sympatico.ca) ou mon livre *Dr Jack Newman's Guide to Breastfeeding*

*Traduction de l'article n° 10, « Breastfeeding and other foods », révision janvier 2005.*

*par Jack Newman, MD, FRCPC © 2005*

Version française, avril 2005, par Stéphanie Dupras, IBCLC, RLC

**Peut être copié et diffusé sans autre autorisation,  
à condition qu'il ne soit utilisé dans aucun contexte où le Code international de  
commercialisation des substituts du lait maternel de l'OMS est violé.**