

La meilleure nourriture pour les bébés



L'alimentation des bébés pendant leur première année

Chers parents,

La naissance de votre enfant marque le début d'une nouvelle étape passionnante de votre vie, qui entraîne de nombreux changements. Votre bébé fait des pas de géant dans son développement et il se passe aussi beaucoup de choses en matière d'alimentation. Nous vous montrons ce qui est important pour que votre bébé soit bien alimenté.

Votre réseau *Gesund ins Leben*

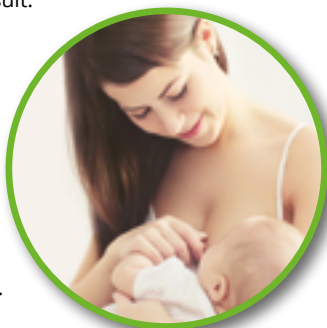


Découvrir le goût

Les bébés font leurs toutes premières expériences avec la nourriture dans le ventre de leur mère, car certaines saveurs de la nourriture de la mère passent dans le liquide amniotique.

Pendant l'allaitement, cela se poursuit.

Dans le lait maternel, les arômes changent en fonction de ce que la mère a mangé. Plus il y a d'aliments différents, plus le bébé apprend à connaître de goûts différents. Il est probable que l'enfant mange ensuite beaucoup de plats différents et goûte également à de nouveaux aliments. En revanche, le lait artificiel produit industriellement a toujours le même goût.



La diversification alimentaire commence en complément de l'allaitement. En plus des aliments liquides, l'enfant mange maintenant pour la première fois de la bouillie ou d'autres aliments mous. On y intègre progressivement des morceaux, jusqu'à ce que l'enfant reçoive de la « vraie » nourriture à la table familiale. La diversification lui permet également de découvrir de nouveaux goûts. De plus, cela change la consistance de sa nourriture.

Manger, c'est plus que se nourrir

L'alimentation n'est pas seulement destinée à fournir à votre enfant des nutriments tels que des vitamines, des minéraux et de l'énergie. Les repas réguliers et votre proximité physique apportent chaleur et sécurité à votre enfant. Cela renforce le lien affectif. Profitez de ce temps passé ensemble et veillez à ce que cela se passe dans le calme. Pour les autres personnes de référence, donner à manger est également une expérience agréable !





Lait uniquement

L'allaitement : sain pour la mère et l'enfant

Dès la grossesse, les seins de la mère sont capables de produire du lait. Ainsi, juste après la naissance, le lait maternel est disponible pour le bébé. Le premier lait après la naissance s'appelle le colostrum. Il est particulièrement efficace pour développer le système immunitaire de l'enfant.

L'allaitement profite également à la mère. Son utérus se résorbe plus rapidement. Les femmes qui allaitent ont moins de risques de développer un cancer du sein ou des ovaires.

Lait maternel – toujours adapté au bébé

Le lait maternel fournit à votre bébé tous les nutriments essentiels pour qu'il puisse grandir et se développer correctement. Votre lait s'adapte toujours à ce dont votre enfant a besoin à l'instant : dans la bonne quantité et la bonne composition. Ainsi, le lait maternel apaise de manière optimale la faim et désaltère en même temps.

Vous avez des questions sur l'allaitement ?

Demandez conseil à votre sage-femme. Le mieux est de le faire dès le début. Toutes les caisses d'assurance maladie légales remboursent cette aide. Les gynécologues, les pédiatres et les consultantes en lactation fournissent également des informations et des conseils sur l'allaitement (voir page 15).

À quelle fréquence allaiter ?

C'est l'enfant lui-même qui détermine la fréquence et la durée de la tétée au sein. Cela signifie que le nombre de tétées par jour et la durée de chaque repas dépendent des besoins personnels de votre bébé. Au cours de la première semaine de vie, il est normal que votre bébé veuille être à nouveau allaité après 1 à 3 heures. Un allaitement fréquent augmente votre production de lait.

Le saviez-vous ?

À la naissance, l'estomac de l'enfant a la taille d'une cerise. Le bébé boit donc plus souvent de petites quantités, même la nuit, parce que son estomac ne peut contenir que peu de lait par repas.

Combien de temps allaiter au total ?

Au cours des six premiers mois, l'allaitement est recommandé pour tous les nourrissons. Avec le lait maternel, votre enfant est entièrement nourri jusqu'à l'introduction des aliments complémentaires et n'a besoin ni d'aliments ni de liquides supplémentaires. Le lait maternel est également le premier choix pour les prématurés ou les nourrissons malades – il n'existe que quelques exceptions, dont votre médecin vous informera si nécessaire.

Si possible, allaitez exclusivement au moins jusqu'au début du 5^e mois de vie. Continuez à allaiter lorsque votre bébé commence à manger des aliments complémentaires. C'est vous et votre bébé qui décidez de la durée totale de l'allaitement.

Si vous ne pouvez ou ne voulez pas allaiter exclusivement, vous pouvez allaiter votre enfant partiellement. Chaque allaitement est précieux.

Votre bébé vous montre quand il a faim.

Pour en savoir plus :

gesund-ins-leben.de/hungerzeichen



Si vous n'allaitez pas ...

Vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter votre bébé ou vous ne souhaitez pas l'allaiter exclusivement ? Dans ce cas, préparez des biberons de lait à partir de poudre fabriquée industriellement. Les laits maternisés faits maison à base de lait ou d'autres matières premières ne sont pas adaptés.



*Faites attention à la quantité :
la cuillère-mesure doit être pleine à ras
bord, mais pas bombée.*

Lait en poudre pour toute la 1^{re} année de vie

La première chose à faire pour votre bébé est de lui donner un lait maternisé premier âge. Il est indiqué par « **Pre** » ou « **1** ».

Vous pouvez ainsi nourrir votre bébé dès sa naissance et continuer à le faire après l'introduction des purées pendant toute sa première année.

Vous pouvez donner du lait en biberon comme du lait maternel, aussi souvent et autant que votre bébé le souhaite. Vous pouvez donner du lait infantile deuxième âge (avec le chiffre **2**) à votre enfant au plus tôt lorsque vous introduisez des aliments complémentaires. Il n'est toutefois pas nécessaire de passer de la préparation premier âge à la préparation deuxième âge.

Si vous n'allaitez pas, utilisez du lait infantile exclusivement au moins jusqu'au début du 5^e mois. Votre bébé n'a alors pas besoin d'un autre lait ou d'eau, ni de jus de fruits en plus. Continuez à donner le lait en biberon lors de l'introduction des aliments complémentaires.



Vous trouverez des informations sur le lait en biberon, par exemple en cas de risque d'allergie, sur :
gesund-ins-leben.de/baby

Demandez conseil à votre pédiatre ou à votre sage-femme si vous avez des doutes quant à l'aliment qui convient à votre bébé.



Nutrition spéciale uniquement sur avis médical

Si votre bébé a souvent des ballonnements, des crampes ou des constipations, s'il régurgite ou crache, demandez conseil au pédiatre ou au médecin. Ne donnez une alimentation spéciale que si le médecin vous le conseille.

Combien de biberons ?

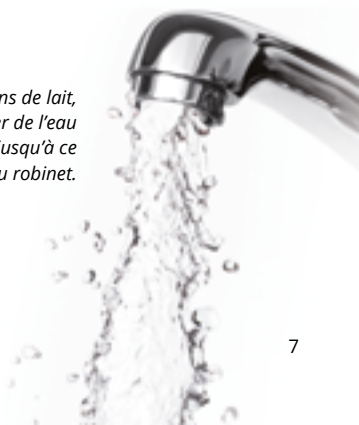
Le moment, la fréquence et la quantité des repas dépendent de la faim de votre bébé. Faites attention à ses signaux.

Les indications des fabricants sur les emballages sont données à titre indicatif. Ne vous laissez pas influencer par les quantités recommandées ou les traits de jauge sur le biberon. Si votre bébé se détourne du biberon – même s'il ne l'a pas encore fini – c'est qu'il est rassasié. S'il refuse le biberon dès le début, c'est qu'il n'a pas encore faim. S'il a l'air satisfait et qu'il prend du poids, il reçoit suffisamment de nourriture. Au cours des premières semaines, le bébé boit plus souvent de petites quantités de lait, même la nuit, car son estomac, petit au départ, ne peut contenir que peu de lait par repas.

Préparation du lait en biberon :

- Préparez-les toujours juste avant de les donner.
- Lors du mélange, l'eau doit être tiède (40 °C maximum). Vous éviterez ainsi les brûlures.
- Jetez les restes. Ne les réchauffez pas.
- Rincez et nettoyez soigneusement le biberon et la tétine immédiatement après chaque repas et laissez-les bien sécher.

*Pour préparer les biberons de lait,
il est préférable d'utiliser de l'eau
du robinet : laissez-la s'écouler jusqu'à ce
que de l'eau froide sorte du robinet.*





Début de la diversification

Prêt pour la bouillie ?

Le moment exact de la première bouillie varie d'un enfant à l'autre. Mais vous saurez quand votre bébé sera prêt : il s'intéresse à ce que les autres mangent. Il peut mettre lui-même des choses dans sa bouche et il ne fait pas sortir la bouillie avec sa langue. Il peut tenir sa tête droite et stable si vous le soutenez en position assise. Au plus tôt au début du 5^e mois, au plus tard au début du 7^e mois, il est temps de donner les premières cuillères de purée. Continuez à allaiter pour les autres repas parallèlement à l'introduction de la diversification. Il en va de même pour le lait en biberon.

Étape par étape vers la première purée

La première purée est la purée de légumes-pommes de terre-viande/poisson ou la purée de légumes-pommes de terre-céréales. Commencez par quelques cuillerées de purée de légumes avant le repas lacté de midi. Si cela fonctionne bien, vous pouvez passer progressivement à la purée complète. Pour les autres repas, votre enfant continuera à recevoir du lait maternel ou du lait en biberon. Vous pouvez préparer les purées vous-même ou les acheter toutes prêtes.

Faites preuve de patience !

Si votre bébé a beaucoup de mal à s'habituer à manger à la cuillère, il n'est peut-être pas encore prêt pour cette étape. Faites donc une pause et réessayez au bout d'une à deux semaines avec la cuillère. Certains bébés ont du mal à s'habituer à un nouveau goût. Ces enfants doivent goûter plus souvent un nouvel ingrédient avant de l'aimer.

Purée de légumes-pommes de terre-viande/poisson

Recette de base

pour une portion

100 g	légumes (p. ex. chou-fleur, carotte, courgette)
50 g	pommes de terre
30 g	viande maigre (p. ex. bœuf, volaille) ou poisson riche en graisse (p. ex. saumon)
1 cuillère à soupe	huile de colza
1½ cuillère à soupe	jus de fruits (ou purée de fruits en dessert)

Préparation



1. Nettoyer les légumes et éplucher les pommes de terre, les couper en petits morceaux.



2. Faire cuire dans un peu d'eau avec la viande coupée en petits morceaux (env. 10 minutes).



3. Réduire en purée avec le jus.



4. Incorporer l'huile de colza. Si la purée est trop ferme, ajouter un peu d'eau.

Purée de légumes-pommes de terre-céréales

Si vous ne souhaitez pas de viande dans la purée, remplacez-la par des céréales complètes.

Recette de base

pour une portion

100 g	légumes
50 g	pommes de terre
10 g	flocons de céréales complètes (p. ex. avoine, millet)
1 cuillère à soupe	huile de colza
3½ cuillère à soupe	jus de fruits (ou purée de fruits en dessert)

Préparation

1. Nettoyer les légumes et éplucher les pommes de terre, les couper en petits morceaux.
2. Faire cuire les légumes et les pommes de terre dans un peu d'eau (env. 10 minutes).
3. Ajouter les flocons de céréales complètes.
4. Réduire en purée avec le jus. Incorporer l'huile de colza. Ajouter de l'eau si la purée est trop ferme.

Conseil

- Alternez les légumes.
- Remplacez la viande par du poisson 1 à 2 fois par semaine.
- Vous pouvez remplacer les pommes de terre par des pâtes, du riz ou d'autres céréales.
- N'ajoutez pas de sel ou de sucre à la purée, même si elle est trop fade à votre goût.
- Si votre enfant allaité ne reçoit que des aliments complémentaires préparés à la maison, il a besoin d'un supplément d'iode quotidien sous forme de comprimés.

Si vous donnez des purées prêtes à l'emploi ...

Choisissez des purées avec les ingrédients principaux de la recette de base : légumes + pommes de terre + viande/poisson ou céréales. Les pommes de terre peuvent être remplacées par d'autres accompagnements tels que des pâtes, du riz.

Bouillie lait-céréales

Si votre bébé accepte bien le 1^{er} repas, donnez-lui le 2^e repas environ un mois plus tard. La bouillie lait-céréales convient par exemple pour le soir.

Vous pouvez préparer vous-même la bouillie lait-céréales ou l'acheter toute prête. C'est la composition qui compte. Si vous donnez des bouillies prêtes à l'emploi, veillez à ce que le lait (en poudre) et les céréales complètes en soient les principaux ingrédients.

Attention au sucre !

La bouillie lait-céréales n'a qu'un goût légèrement sucré. Ne sucrez pas les bouillies. Renoncez au miel pendant la première année de vie.

Les restes – pas de problème !

Les bébés savent eux-mêmes quand ils sont rassasiés. Ne poussez pas votre enfant à finir son assiette ou à finir son biberon : si votre enfant arrête de manger tôt, 1 ou 2 tentatives d'encouragement suffisent.



Recette de base : bouillie lait-céréales

Pour une portion

200 ml	lait entier, 3,5 % de matières grasses (pas de lait cru ou de première qualité)
20 g	céréales (flocons) ou semoule complètes
2 cuillères à soupe	jus de fruits ou fruits écrasés

Préparation



1. Délayer les flocons de céréales dans le lait froid, la semoule dans le lait bouillant.



2. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson pendant environ 3 minutes.



3. Incorporer le jus de fruits ou les fruits écrasés.



4. Laisser refroidir un peu - c'est prêt.

Conseil

- Utilisez du lait entier. Votre bébé a besoin d'un peu plus de graisse au cours de sa première année de vie.
- Vous pouvez également utiliser du lait maternisé à la place du lait.

20 g de flocons de céréales complètes correspondent à environ ...

2 cuillères à soupe bombées de flocons d'avoine, de flocons d'épeautre ou 1 cuillère à soupe bombée de semoule complète



Bouillie céréales-fruits

Après environ un mois supplémentaire, remplacez la tétée ou le biberon de l'après-midi par une bouillie de céréales et de fruits. Continuez à allaiter le matin et selon les besoins.

La meilleure boisson : l'eau

Si votre bébé mange 3 bouillies ou purées par jour, il a besoin de boissons en plus du lait maternel ou du lait en biberon : de l'eau. Vous pouvez donner à boire à votre enfant plus tôt si nécessaire, par exemple en cas de fièvre ou de diarrhée.



Apprendre à boire

Au début, remplissez le récipient presque jusqu'au bord pour que la lèvre supérieure du bébé soit immédiatement humidifiée. Cela lui permet d'ouvrir automatiquement la bouche.

La succion continue et le « biberon pour s'endormir » avec du lait et d'autres boissons sucrées peuvent endommager les dents. Donnez de l'eau à votre bébé, de préférence dans une tasse ou un gobelet.



Plus votre bébé grandit, plus il peut et veut bouger et expérimenter. C'est ce qu'il lui faut pour un développement sain.

Recette de base : bouillie céréales-fruits

Pour une portion

90 ml	eau
20 g	céréales (flocons) ou semoule complètes
100 g	fruits écrasés, finement râpés ou en purée (p. ex. pomme, poire)
1 cuillère à café	huile de colza

Préparation



1. Délayer les flocons de céréales dans l'eau froide, la semoule dans l'eau bouillante. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson pendant environ 3 minutes.



2. Ajouter les fruits frais réduits en purée.



3. Incorporer l'huile de colza.



4. Laisser refroidir un peu - c'est prêt.

Conseil

- Un type de céréale et de fruit par repas suffisent.
- Alternez les fruits : la pomme, la poire, la banane, la pêche, la nectarine et l'abricot sont bien tolérés.

Si vous donnez des bouillies prêtes à l'emploi ...

Choisissez des bouillies avec les ingrédients principaux de la recette de base : céréales complètes + fruits.



C'est l'heure des repas de famille

Apprendre à manger

Prévoyez du temps et du calme pour nourrir votre enfant.

Votre bébé aime beaucoup que vous lui accordiez toute votre attention à cette occasion. Regardez votre enfant lorsqu'il se nourrit et parlez-lui. Vous verrez que votre bébé vous montrera s'il veut continuer à manger ou s'il est déjà rassasié. Variez les légumes et les fruits pour qu'il découvre très tôt de nombreux goûts. Proposez de nouveaux aliments plusieurs fois, mais sans forcer. Parfois, les enfants ont besoin de temps pour s'habituer à un nouveau goût. Bientôt, votre enfant voudra tenir lui-même sa cuillère et la porter à sa bouche. Laissez-le faire le plus de choses possible par lui-même et aidez-le.

Gigoter, ramper, grimper

Les bébés veulent bouger beaucoup.

Cela favorise leur développement.

Faites attention à votre enfant, il vous montre qu'il veut gigoter ou bouger. Donnez-lui autant d'occasions que possible – par exemple lorsque vous le changez ou que vous lui donnez le bain ou en le plaçant dans

un endroit protégé sur une couverture au sol. Laissez votre bébé assis dans son siège-auto, sa poussette, sa chaise haute, etc. le moins longtemps possible.



Les écrans – non merci !

Pour les bébés, tout est nouveau et excitant. Ils découvrent le monde en le touchant, en se hissant debout et en rampant. Encouragez cet instinct de mouvement et ne laissez pas votre enfant s'abreuver de télévision, tablette ou smartphone. Chanter ou lui parler de manière affectueuse sont de bons moyens de le calmer.

Conseils et aide



Pour obtenir des adresses et des informations sur les offres de conseil, il suffit de scanner le code QR.

[gesund-ins-leben.de/
beratungsangebote-stillzeit](https://gesund-ins-leben.de/beratungsangebote-stillzeit)



Mentions légales

0329/2025

Éditeur :

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE - Office fédéral pour l'agriculture et l'alimentation)

Présidente :

Dr Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Téléphone : 0228/6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

Rédaction :

Julia Hennecke, BLE
Britta Klein, BLE

Texte :

Julia Hennecke, BLE
Monika Cremer, Idstein

Graphiques :

Lena Aßmann, Liquid Impressions KG

Impression :

Kern GmbH, Bexbach

Images :

Fotolia : Vojtech Vlk : 1, Vlad Gansovsky : 2, 4, monkey business : 2, rohappy : 3, Oksana Kuzmina : 3, Nadezhda Zaitceva : 5, JBryson : 6, Fillipebvarela : 7, YsaL : 8, JenkoAtaman : 8, Galbraith : 10, eyetronic : 11, Subbotina Anna : 14, Oksana Kuzmina : 14, Arcours : 15 ; mauritius images : 2, 8 ; colourbox : 10, 12 ; istock : edgardr : 12 ; Klaus Arras : 6, 9, 11, 13

Ce texte est publié sous la licence Creative Commons « CC BY-NC-ND 4.0 – Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification 4.0 International ». Vous trouverez le contrat de licence sur : creativecommons.org.

12^e édition

Commande :

Ce média (article n° 0329) peut être commandé sur ble-medienservice.de.

Le réseau « Gesund ins Leben » fait partie du Centre fédéral pour l'alimentation (BZfE), qui relève du ministère fédéral de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Patrie (BMLEH).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat





Plus d'informations et de conseils :
gesund-ins-leben.de