

Quelques précautions simples pour prévenir les risques d'allergies alimentaires

En cas de prédispositions génétiques ou non, des mesures préventives peuvent être prises. La prévention commence dès la grossesse et doit se poursuivre jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de 3 ans.

Durant la grossesse	Eviter tout aliment contenant des arachides et tout aliment allergisant selon tolérance, en particuliers les produits laitiers ou les céréales à gluten
Durant l'allaitement	L'allaitement maternel est particulièrement recommandé de façon exclusive idéalement jusqu'à 6 mois révolus, et à défaut jusqu'à 4 mois révolus. Le lait maternel est l'aliment idéal pour le nourrisson, primordial pour construire son système immunitaire et assurer une meilleure réponse en termes d'allergies. L'alimentation de la maman devra être de préférence aussi stricte que pendant la grossesse.
Lors du sevrage	Qu'il soit total ou partiel, le choix de la préparation infantile devra être adaptée à l'enfant en préférant les préparations hypoallergéniques ou à base d'hydrolysats partiels de protéine végétale, en évitant les préparations à base de soja.
Lors de la diversification alimentaire	La diversification alimentaire doit être débutée de préférence après 6/7 mois. Elle se fera ensuite progressivement jusqu'à la fin de sa 3 ^{ème} année afin d'habituer l'enfant à de nouvelles saveurs et textures, couvrir ses besoins en nutriments divers et assurer une croissance harmonieuse. Instaurer une progression lente avec un seul aliment à la fois permet de repérer plus facilement les aliments à risque (lait de vache, gluten, soja, oeuf, arachides, noix, celeri, kiwi...). L'arrêt de l'aliment entraîne généralement rapidement la disparition des symptômes.

Conseils pour réussir votre diversification

Chaque bébé est unique et l'important est de rester à son écoute. Voici quelques pistes qui peuvent vous aider.

A chacun son rythme...

Les étapes d'introduction ne sont pas strictes. L'envie de découvrir de nouveaux aliments ou formes peut être plus ou moins longue. L'important est de respecter un équilibre alimentaire.

Respectez ses goûts et son appétit...

Il est inutile de le forcer si un nouvel aliment ne lui convient pas. Vous pourrez lui proposer une autre fois. Selon son humeur ou la votre, cela sera peut-être plus facile...

L'évolution des textures...

Bébé a ses petites habitudes. Pas toujours facile de passer du liquide au solide... Restez patiente en l'habituant progressivement !

Introduisez un seul changement à la fois...

Plusieurs changements au cours du même repas peuvent perturber bébé. Il est préférable de faire un changement à la fois.

Lui faire confiance pour les quantités...

Dès les 1^{ers} mois, Bébé sait exactement manger à sa faim. Il sait se réguler sur un repas et également sur la journée. Laissez-le suivre son appétit...

«Mon Bébé au Naturel»

Laboratoire LA MANDORLE

23 Avenue Reille, 75014 PARIS

Tel : 01 43 13 14 54 - Fax : 01 43 13 14 53

www.bebemandorle.com - lamandorle@lamandorle.com



Bébé de 0 à 6 mois



ALLAITEMENT & 1^{ÈRE} ÉTAPE DE LA DIVERSIFICATION

L'allaitement maternel

Durant les premiers mois de la vie, le lait maternel est l'aliment idéal pour votre bébé. L'OMS recommande minimum 6 mois d'allaitement, mais il est conseillé de le prolonger à 7 voire 9 mois, en cas de risque ou prévalence allergique.

Grâce à sa composition unique, le lait maternel répond spécifiquement aux besoins nutritionnels, immunitaires et hormonaux du bébé par de subtiles interactions entre la maman et son bébé.

Le choix de l'allaitement doit toujours être fait en priorité aussi bien pour l'enfant que pour la maman :

🌸 **Un meilleur départ pour le bébé** : Dès les 1^{ères} tétées, le bébé bénéficie des bienfaits du colostrum qui va coloniser son intestin encore immature et constituer son capital immunitaire de base si important en cas d'allergies. La « succion » se révèle être aussi essentielle au rééquilibrage ostéo-cranien et psycho-moteur par simple effet mécanique.

🌸 **Un retour à l'équilibre pour la maman** : L'allaitement permet de prévenir divers troubles gynécologiques et contribue à retrouver son poids-forme après l'accouchement. Il permet également d'affirmer son statut de « Mère nourricière » dans sa dimension la plus profonde, fusionnelle et protectrice.

Toutefois, si l'allaitement est insuffisant ou impossible, des préparations infantiles peuvent être proposées dans le cadre d'un sevrage partiel ou total, et adaptées sur les conseils d'un professionnel de la santé avisé.

Les alternatives

Conformément au règlement CE 2006/141 et à l'Arrêté du 11 avril 2008, seules les préparations infantiles à base de protéines lactières, d'isolat de soja ou d'hydrolysats de protéines sont autorisées.

Cependant, depuis 2005, l'AFSSA déconseille fortement le soja. De même, de part leur caractère allergène, les protéines de lait ne peuvent convenir à tous les nourrissons, et ceci même après hydrolyse. Le jeune enfant est particulièrement concerné par les problèmes du lait, du fait qu'ils constituent les premiers aliments introduits lors des sevrages.



Selon l'AFSSA, le lait de vache serait la 3^{ème} cause d'allergies chez l'enfant avec une prévalence de 9%. En France, plus de 80 000 enfants sont concernés mais leur nombre serait fortement croissant et sous-estimé. Les symptômes se manifestent lors des sevrages, parfois dès les 1^{ers} biberons.

Les hydrolysats partiels de protéines végétales semblent offrir une nouvelle alternative de bonne tolérance, surtout en cas d'antécédents ou de risques allergiques, en particulier ceux à base de protéine de riz dont le profil protéique est très proche du lait maternel.



La 1^{ère} étape de la diversification

La diversification alimentaire permet de passer d'une étape lactée à une alimentation variée.

La 1^{ère} étape de la diversification peut commencer à partir de 4-5 mois mais elle est conseillée après 6-7 mois chez l'enfant allergique ou avec antécédents allergiques familiaux. Elle se caractérise par l'introduction très progressive de fruits, légumes et farines de céréales sans gluten.


Les introductions alimentaires sont intimement liées à la maturation de l'appareil digestif et au développement psychomoteur de l'enfant. Il est donc important de respecter l'évolution du bébé et de rester à l'écoute de ses besoins car chaque enfant est unique avec ses propres rythmes.

Un suivi régulier avec votre thérapeute permettra, entre autre, d'adapter cette 1^{ère} étape de diversification et de contrôler son développement.

Les étapes de développement de 0-6 mois

	1 - 2 mois	2-3 mois	4 mois	4-5 mois	5-6 mois
Poids moyen kg	3,4	4,8	5,6	6,3	6,8 Poids de naissance x2
Taille moyenne cm	50		60		65
Gain de poids g/mois	700	700	600	600	600
Nombre et volumes des apports lactés	150/200 ml/kg/jr 12-5	150 ml/kg/jr 5	1 L/jr 5	1 L/jr 4-5	700 ml/jr 4-5
Dents	0	0	0	0	2 incisives inférieures
Progrès Psychomoteur	Regarde sans fixer = Phase d'actions «adaptatives» avec répétitions d'actions	Sourit, redresse la tête, fixe les objets.	Tient assis avec appui mange à la cuillère, boit à la tasse	Reconnait l'entourage, ouvre/tend la bouche à l'approche de la cuillère	Tient sa tête, tient assis, saisit les objets entre le pouce et l'index. = Phase d'actions «intentionnelles» avec prise de conscience du monde extérieur.
Langage	Attentif aux sons, vocalises	Cris de plaisir, gazouillis	Rit aux éclats	Gazouille beaucoup	Ton moqueur «Agueu», Lattations
Affectif	Sourire social		Tend les bras. N'existe qu'en interaction avec la personne qui prend soin de lui. Essai d'interpréter ses propres besoins.		
Digestif	Système digestif immature		Début de capacité de digestion de l'amidon des céréales (sans gluten) à 4-6 mois et début de tolérance des fibres douces vers 5-6 mois		
	Réflexe de succion jusqu'à 4-5 mois	Perte du réflexe d'extrusion 1 ^{ers} mouvements masticatoires réflexes			
	Mauvaise coordination à la déglutition		Réflexe de déglutition		

L'alimentation de 0 à 6 mois

		0-6 mois	6-7 mois	
Alimentation lactée	Lait maternel EN PRIORITÉ	6 mois minimum conseillés si pas de problèmes d'allergies	7-9 mois minimum conseillés en cas de problèmes d'allergies	
	Lait infantile		2 ^{ème} âge de 6-12 mois	
1 ^{ère} étape de diversification	Type d'aliments 		<p>Légumes : cuits, mixés (sans pomme de terre avant 6 mois) : carottes, haricots, courgettes, citrouilles... EVITER : les légumes riches en fibres CUISSON («maison») : à l'eau ou vapeur, sans ajout de sel</p> <p>Fruits : doux bien mûrs cuits mixés : bananes cuites, pêches, pommes, poires... EVITER : les fruits rouges ou acides CUISSON («maison») : en compote sans ajout de sucre</p> <p>Céréales sans gluten : farine infantile 1^{er} âge DOSAGE : 4-5%</p> <p>Autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eau - Tisane non sucrée - Bouillon légumes ou jus fruits doux (sauf pomme de terre, carotte, laitue, poireaux...) = 1 cc à spe par biberon - 1 goutte/mois âge/biberon d'huile de qualité de type onagre, bourrache, cameline... - Purée d'amande (1 pointe de couteau lors de la consommation de céréales) 	
	Consistance	Liquide	Bouillie fluide à épaisse mixée	
	Exemple de menu	Le matin	Apport lacté (lait maternel ou biberon)	
		Le midi	Légumes mixés : à la cuillère (ou biberon) + Compote de fruits	
A 16 h		Apport lacté (lait maternel ou biberon) +/- céréales + fruits		
Soir		Apport lacté (lait maternel ou biberon) + fruits et/ou légumes		