



Plan National Nutrition Santé (PNNS),  
une initiative du Ministre des Affaires Sociales  
et de la Santé Publique.

[www.monplannutrition.be](http://www.monplannutrition.be)

### Encore des questions ?

Office de la Naissance et de l'Enfance  
02/542.12.11 - [www.one.be](http://www.one.be)

Infor-Allaitement  
02/242.99.33 - [www.infor-allaitement.be](http://www.infor-allaitement.be)

Allaitements-Infos  
071/31.61.16

La Leche League Belgique  
02/268.85.80 - [www.lllbelgique.org](http://www.lllbelgique.org)

Brussels Childbirth Trust (BCT)  
02/215.33.77 - [www.bctbelgium.com](http://www.bctbelgium.com)

Association belge des consultants en lactation  
0474/64.20.64

Ed. Resp. : Dr. Dirk Cuypers, Place Victor Horta 40 Bte 10, 1060 Bruxelles



Vivement recommandé  
pour futures mamans et parents  
avec enfants de 0 à 3 ans





## UN PROJET DE BÉBÉ?

Si votre couple envisage prochainement d'avoir un bébé, pensez dès à présent à subvenir à vos besoins en acide folique ou vitamine B9. En effet, celle-ci contribue à prévenir certaines malformations ou retards de croissance graves, responsables d'handicaps souvent irréversibles à la naissance. Il

est particulièrement important pour une future maman de disposer d'un apport suffisant en acide folique au moment de la conception et en tout début de grossesse pour prévenir ce risque.

### Où les trouver ?

Privilégiez les légumes à feuilles (épinards, mâche, laitue, choux...), les haricots verts, les petits pois, les courgettes, les fromages affinés, les légumes et fruits colorés d'une manière générale, les produits céréaliers complets ou encore les jus de fruits.

### L'alimentation ne suffit pas!

Sachez cependant que l'alimentation doit absolument être complétée par un supplément nutritionnel adapté aux futures mamans, au moins 2 mois avant et un mois après la conception. En effet, l'alimentation équilibrée ne couvre pas les besoins en acide folique qui sont extrêmement élevés pendant les premières semaines de la grossesse. Parlez-en à votre médecin.

## BÉBÉ N'EST PAS ENCORE NÉ, MAIS IL MANGE DÉJÀ...

Manger pour deux n'implique pas manger deux fois plus, mais deux fois mieux ! Une bonne alimentation est essentielle pour le bon développement de votre enfant (référez-vous à la pyramide alimentaire au dos du guide).

### Combien ?

La quantité d'énergie nécessaire pour que bébé grandisse bien n'augmente que très peu. Ce n'est seulement qu'à partir de la dixième semaine de grossesse qu'un petit supplément d'énergie est requis, de l'ordre de 180 kcal par jour. C'est l'équivalent d'un goûter, composé par exemple d'un yaourt nature, de deux clémentines et d'une tranche de pain gris avec de la confiture...

### Neuf mois en pleine forme

S'il est naturel de céder à quelques envies irrésistibles, bébé ne justifie pas tous les excès. Les kilos pris pendant la grossesse sont parfois difficiles à perdre ! La future maman trouvera en effet tous les nutriments dont elle a besoin en quantité suffisante si elle maintient une alimentation variée, adopte un rythme de repas régulier et ne saute surtout pas le petit déjeuner. Une bonne alimentation aide aussi à combattre la fatigue, les nausées, la constipation...

### Quelques idées de courses?

Des produits laitiers, des fruits à croquer, des crudités, des légumes de saison, des féculents, de la viande, des œufs, du poisson, du beurre, de l'huile de colza ... sans bouleverser les habitudes.

### Le bon réflexe

Pendant votre grossesse, ne vous astreignez pas à un régime particulier, fuyez le tabac et l'alcool, n'abusez pas du café et du thé. En cas de prise de poids trop importante ou trop rapide, demandez conseil à votre médecin.

### Les « Plus » pour votre enfant

Le fer, l'iode, le calcium et la vitamine D sont des nutriments précieux pour le développement intellectuel et osseux de votre enfant. Soyez sûre d'en ingérer assez.

### Le saviez-vous ?

Ne prenez pas de suppléments vitaminiques sans avis médical. En effet, une surconsommation de vitamine A (sous forme de rétinol) n'est pas sûre pour la femme enceinte. Demandez aussi conseil à votre pharmacien.



### Où les trouver ?

Le fer : les meilleures sources sont les viandes (principalement la viande rouge) et les poissons. Les produits laitiers ainsi que les œufs constituent des apports plus modestes, alors que les végétaux (épinards, courgettes, haricots blancs, lentilles, brocoli,...) en apportent, parfois, des quantités appréciables, mais il est moins bien assimilé par l'organisme.



- L'iode : on en retrouve dans les poissons, les fruits de mer, les produits laitiers, les produits céréaliers... mais aussi dans le sel iodé, qui reste à consommer avec modération.
- Le calcium : les produits laitiers en constituent la meilleure source, ainsi que les eaux minérales calciques (plus de 150 mg/litre sur l'étiquette), et les jus enrichis en calcium dont le calcium est aussi bien assimilé que celui du lait, et les produits de soja enrichis en calcium.
- La vitamine D : on en trouve dans les poissons gras (saumon, hareng, maquereau...), les œufs et les produits laitiers non écrémés. Mais elle est surtout fabriquée par la peau sous l'influence du rayonnement solaire. C'est pourquoi durant l'hiver on recommande d'en prendre sous forme de compléments alimentaires. Demandez conseil à votre médecin.

### Je ne mange pas de viande !

Si votre régime comporte du poisson, des laitages, de la volaille et des œufs, il est entièrement compatible avec la grossesse. En revanche, dans le cadre d'un régime végétalien strict (c'est-à-dire sans aucun produit d'origine animale), couvrir les besoins liés à la grossesse devient beaucoup plus complexe, car les risques de carences sont multiples (protéines, fer, calcium, zinc et vitamine B12). Dans ce cas, il est recommandé de prendre un supplément nutritionnel (demandez conseil à votre médecin) et de se faire accompagner d'un(e) diététicien(ne).

### Aliments sous surveillance...

Pendant la grossesse, l'alimentation doit être contrôlée sur le plan de l'hygiène. Parmi les maladies transmises par les aliments, la toxoplasmose (un test sanguin réalisé en début de grossesse

permet de savoir si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, demandez conseil à votre médecin) et la listériose sont particulièrement graves.

Pour les éviter :

- Mangez la viande bien cuite
- Évitez de consommer certains aliments crus (poissons fumés, jambon cru, lait cru et fromages au lait cru)
- Lavez-vous les mains à chaque fois que vous manipulez des aliments crus et, d'une manière générale, le plus souvent possible
- Épluchez bien et lavez à grandes eaux les fruits et légumes consommés crus
- Évitez les contacts avec les chats
- Lavez soigneusement les légumes et les herbes aromatiques avant de les cuisiner.



© Michelle Marsan - FOTOLIA

## OFFREZ LE MEILLEUR À VOTRE ENFANT: ALLAITEZ!

L'Organisation Mondiale de la Santé, l'Unicef et les experts recommandent l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie. Un objectif idéal qui est compatible avec la vie active, contrairement à certains préjugés !

### Osez en parler !

Vous souhaitez allaiter votre enfant, mais vous vous posez de nombreuses questions. Avez-vous assez de lait ? Est-ce réellement bénéfique pour bébé ? Comment éviter l'apparition de crevasses et autres petits soucis ? Quelles sont les étapes du sevrage ? Des professionnels sont prêts à vous guider, que ce soit à l'ONE et auprès des associations qui informent les mamans sur l'allaitement maternel (voir adresses au dos du guide).

### Vous hésitez encore ?

Bien entendu, la décision d'allaiter vous appartient. Mais avant de faire un choix, prenez en considération que :





- tous les seins se préparent spontanément à l'allaitement pendant la grossesse,
- toute femme est capable d'allaiter (sauf rares exceptions),
- allaiter son bébé est possible même en travaillant (les pauses d'allaitement permettent de tirer son lait au cours de la journée),
- allaiter exclusivement son bébé les 6 premiers mois est l'idéal, mais même s'il est de plus courte durée, l'allaitement est bénéfique,
- allaiter est la formule la plus économique.

#### C'est bon pour lui !

##### Pourquoi allaiter?

- allaiter devrait être considéré comme le mode d'alimentation normal de tout enfant, parce que le lait maternel est inimitable,
- le lait maternel contient les anticorps de la maman, il permet de réduire le risque d'infections,
- le lait maternel contribue au bon développement de votre bébé,
- votre lait évolue avec l'âge de votre enfant, de manière à toujours constituer l'aliment idéal, adapté à sa croissance,
- le lait maternel réduit le risque d'apparition d'allergies,
- le lait maternel contribuerait à abaisser le risque de certaines affections comme le diabète et l'obésité.

#### C'est aussi bon pour vous !

- allaiter est une expérience inoubliable,
- l'allaitement aide l'utérus à retrouver sa taille normale et diminue les pertes de sang après l'accouchement,
- il pourrait réduire le risque de certains cancers (sein, ovaires) ou encore de l'ostéoporose,
- allaiter est le moyen le plus naturel, le plus rapide et le plus sûr de perdre les kilos accumulés durant la grossesse,
- enfin, c'est pratique : il n'y a rien à prévoir, à préparer, à transporter, à acheter.

#### Le saviez-vous ?

Vous dépensez en moyenne 70 kcal par 100 ml de lait produit et vous en produisez de l'ordre de 700 et 800 ml par jour, en rythme de croisière...

## DÈS LE PREMIER INSTANT...



#### Quand mettre mon bébé au sein?

Le plus tôt possible après l'accouchement, même s'il naît par césarienne. Laissez à bébé le temps d'apprendre, de chercher : ses réflexes de survie sont étonnants et bien souvent, il trouvera votre sein instinctivement.

Les premiers jours, vos seins produisent du colostrum, le « premier lait », en petites quantités. C'est l'aliment idéal du nouveau-né. Pas besoin donc de complément qui peut compliquer la mise en route de votre allaitement. Après quelques jours, le colostrum se transforme en lait : c'est la montée de lait.

#### Tétées « à la carte » !

Allaitez-le à la demande, sans restreindre le nombre et la durée des tétées. De cette manière, vous répondez au mieux à ses besoins et votre production de lait est suffisante.

#### Pas d'anxiété...

Lors des premières tétées, allaiter peut, dans certains cas, être douloureux (contractions utérines, douleur aux mamelons...), il ne faut cependant pas se décourager, car ces désagréments vont rapidement disparaître. Si vous vous posez des questions, n'hésitez pas à faire appel à des associations ou à des groupes de mères qui vous apportent écoute, information et conseils.

#### Une idée fausse

Allaiter n'est pas fatigant ! Ce sont plutôt les rythmes de bébé qui épuisent, conjugués à la fatigue de la grossesse et de l'accouchement... Allaiter vous dispense aussi de préparer des biberons, ce qui est moins contraignant.

#### Que manger, que boire?

Ne vous privez de rien, veillez à avoir une alimentation variée et équilibrée, à boire de l'eau et privilégiez les fruits et légumes. Ne pratiquez aussi aucun régime d'exclusion, sauf celui de l'alcool.

### Le sevrage en douceur

Cette étape est souvent délicate. L'important est de la réaliser petit à petit, sans brusquer votre enfant. En pratique, supprimez une tétée à la fois, en commençant par les moins abondantes.

### Le retour au travail

Plusieurs solutions s'offrent à vous pour continuer à allaiter :

- vous pouvez prendre des pauses d'allaitement lors de votre retour au travail après en avoir fait la demande à votre

employeur (renseignez-vous sur les modalités avant votre accouchement)

- vous pouvez retarder votre retour au travail en prenant un congé d'allaitement, un congé parental, un congé sans solde, une pause carrière...
- vous pouvez conserver les tétées du matin et du soir (en tirant son lait au cours de la journée si nécessaire)
- les week-ends et les congés vous laissent à nouveau l'opportunité d'allaiter comme vous le souhaitez

### Le saviez-vous ?

Les bébés nourris exclusivement au sein, ont une croissance plus rapide que ceux nourris avec du lait artificiel dans les premiers mois de vie. De plus, avec l'allaitement, il n'y a pas de risque de trop nourrir son bébé.

## BÉBÉ ET SON BIBERON

Si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas allaiter, ou que votre enfant est sevré, il s'agit de recourir à un lait adapté à votre enfant. Suivez ces quelques conseils et parlez-en à votre pédiatre ou à votre médecin traitant.

### Un lait artificiel

Jusqu'à 6 mois au moins, il a besoin d'un lait artificiel appelé « préparation pour nourrisson » (disponible en pharmacie). Plus tard, et jusqu'à au moins 1 an, il a besoin d'un « lait de suite » (disponible chez le pharmacien et au supermarché).

Ces « laits » artificiels contiennent moins de protéines que le lait de vache traditionnel et apportent notamment, des acides gras essentiels, du fer et des vitamines, essentiels à la croissance de bébé. Jusqu'à quatre mois, il est impératif de stériliser les biberons. Chaque biberon de lait en poudre doit être préparé au moment même de la consommation afin de réduire les risques de développement de bactéries dangereuses pour le bébé car le lait en poudre n'est pas stérile. De plus, jusqu'à l'âge d'environ 2 ans, il est préférable d'utiliser de l'eau en bouteille avec une mention du type « convient pour les nourrissons » (voir l'étiquette !).

### Combien?

Selon les recommandations de votre médecin, répartissez l'apport de lait en minimum 6 biberons au début et minimum 3 biberons vers l'âge d'un an.

N'hésitez pas à demander conseil auprès d'un professionnel de santé de la petite enfance ou de votre pharmacien.

### Entre 1 an et 3 ans

Il est recommandé de donner un « lait de croissance » (adapté à l'âge du jeune enfant), en raison de leur apport en fer, en vitamines et en acides gras essentiels, nécessaire à la croissance du jeune enfant. Donnez également un supplément quotidien de vitamine D (pour la croissance des os et des dents) jusqu'à l'âge de 3 ans, pour compenser les manques d'apports liés à une faible exposition solaire (la peau fabrique la vitamine D sous l'action des rayons ultra-violet).

## LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE : PAS TROP VITE !

Jusqu'à 6 mois, le lait maternel couvre à lui seul tous les besoins nutritionnels de votre bébé. Débuter la diversification alimentaire plus tôt n'est pas recommandé. En effet, le risque est plus grand de voir se développer une allergie alimentaire chez votre enfant, en particulier si votre famille est prédisposée. De plus, son tube digestif n'est pas encore prêt à recevoir des aliments plus solides, il a du mal à mastiquer et à avaler du solide.



### Deux grandes étapes

A partir de 6 mois, son alimentation doit évoluer petit à petit vers la découverte des fruits et légumes, puis de la viande (en limitant les quantités). C'est la première étape de la diversification. Entre 8 et 12 mois, commence alors la longue phase d'apprentissage de l'alimentation des « grands », qui se poursuivra tout au long de l'enfance.

Les pédiatres, l'ONE et les diététiciens pédiatriques recommandent toutefois de ne pas introduire des produits laitiers autres que des laitages adaptés avant l'âge d'un an.

### Comment s'y prendre ?

Pas de précipitations ! L'important est de suivre le rythme de votre enfant et non de respecter un calendrier. Ne le forcez pas, respectez ses goûts, essayez différentes textures, augmentez peu à peu les quantités, cuisez à l'eau ou à la vapeur, mixez, ne salez pas et ne proposez qu'un seul changement à la fois. Avancez à tâtons jusqu'à ce que vous lui donniez une panade de légumes (avec ou sans viande, poissons ou œufs), une panade de fruits et entre 500 à 750 ml de lait par jour (que ce soit du lait maternel ou du lait artificiel), vous pouvez également donner des biberons d'eau (fonction de la température ambiante). N'hésitez pas à demander de l'aide ou des conseils auprès de la consultation ONE et/ou à votre pédiatre.

### 10 à 15 g

C'est le repère pour la quantité de viande, de poisson ou d'œufs entre 6 et 8 mois.

### Quelques repères

- Avant 6 mois : lait maternel ou préparation pour nourrisson (lait de 1er âge).
- À partir de 6 mois : farines infantiles (sans gluten jusqu'à l'âge de 6 mois), fruits et légumes, au minimum 500 ml de lait maternel ou de lait de suite (lait de 2e âge) par jour.
- Progressivement, entre 6 et 8 mois : viande, pommes de terre, au minimum 500 ml de lait maternel ou du lait de suite par jour. Ajoutez environ 3 cuillères à café d'huile crue ou de beurre dans les repas de légumes. Et variez les huiles (colza, soja, noix, tournesol, maïs). L'huile d'olive n'est pas la meilleure huile pour les nourrissons.
- De 8 à 12 mois : pain, biscuits peu sucrés, matières grasses (par exemple de l'huile de colza), petites pâtes, semoule, poisson, au minimum 500 ml de lait maternel ou de lait de suite par jour.

## ENTRE 1 ET 3 ANS : BÉBÉ MANGE (PRESQUE) COMME LES GRANDS !

Votre enfant mange désormais progressivement comme vous. Lui aussi doit avoir une alimentation variée et équilibrée, dans des quantités adaptées. Cependant, il a encore des besoins spécifiques, notamment en fer, calcium, vitamine D (pensez à lui donner un supplément), iode et acides gras essentiels.

### Profitez de sa curiosité!

Votre enfant est à un âge où sa curiosité est en éveil. Il

accepte facilement les nouvelles saveurs.

Essayez de les lui faire découvrir, mais surtout, ne le forcez pas ! N'hésitez pas à lui servir à plusieurs occasions le même aliment mais préparé et présenté différemment, ne vous découragez pas, un enfant peut refuser 15 fois un aliment et l'accepter à la 16ème ! Assurez-vous aussi qu'il respecte un rythme alimentaire et ne saute aucun repas, particulièrement le petit déjeuner.

### À limiter

Les fritures, les sodas (y compris le light), le sirop, l'excès de sucreries, les snacks salés, les cacahuètes (danger d'inhalation), les aliments riches en graisses (saucisson, pâté, chips, biscuits, ...), l'excès de sel en cuisine.

### Quelles quantités?

À partir de 8 mois, la portion de viande va progressivement passer de 20 à 30 g (jusqu'à 50 g à l'âge de 3 ans). Pour le reste, faites-lui confiance, car votre enfant sait très bien maîtriser sa faim.

