

L'alimentation autonome du bébé (BLW/DME)

Introduction sécuritaire et
nutritionnellement adéquate

Sandra Griffin
Nutritionniste et maman d'expérience

Table des matières

L'auteure	p.4
Mise en garde	p.5
Ma vision	p.6
Qu'est-ce que c'est?	p.8
★ Points positifs	p.9
★ Pourquoi ne pas faire l'introduction traditionnelle?	p.10
★ Les aliments solides sont complémentaires au lait	p.12
Prévention des étouffements	p.13
★ Positionnement	p.13
★ Réflexe nauséeux et toux	p.16
★ Principe d'autonomie	p.17
★ Aliments à risque d'étouffement	p.19
★ Pour une introduction des solides sécuritaire	p.20
L'introduction	p.21
★ Âge d'introduction	p.21
★ Par quoi commencer?	p.23
Bébé se pratique	p.25
★ Bébé mange pour de vrai	p.28
★ Si votre bébé de 6 mois mange déjà de la purée?	p.28
★ Exemples de menus	p.29
Introduction des allergènes	p.32
★ Un mot sur le lait de vache et les produits laitiers	p.34

Précisions sur certains nutriments et aliments

p.35

- ★ Aliments riches en fer p.36
- ★ Les légumes verts, noix et graines riches en fer p.37
- ★ La Vitamine D p.38
- ★ Prévenir le botulisme infantile p.38

Ressources pour informations et recettes

p.39

Fiches recettes

p.41

- ★ Idées céréales p.43
- ★ Biscuits déjeuner p.44
- ★ Crêpes au thon p.45
- ★ Croquettes de poisson p.47
- ★ Frites de tofu à la mexicaine p.48
- ★ Galettes de viande p.49
- ★ Galettes végé p.50
- ★ Gaufre aux céréales de bébé p.51
- ★ Mijoté de poulet aux tomates, à la mijoteuse p.52
- ★ Soupe aux lentilles p.54

Conclusion

p.55



L'auteure

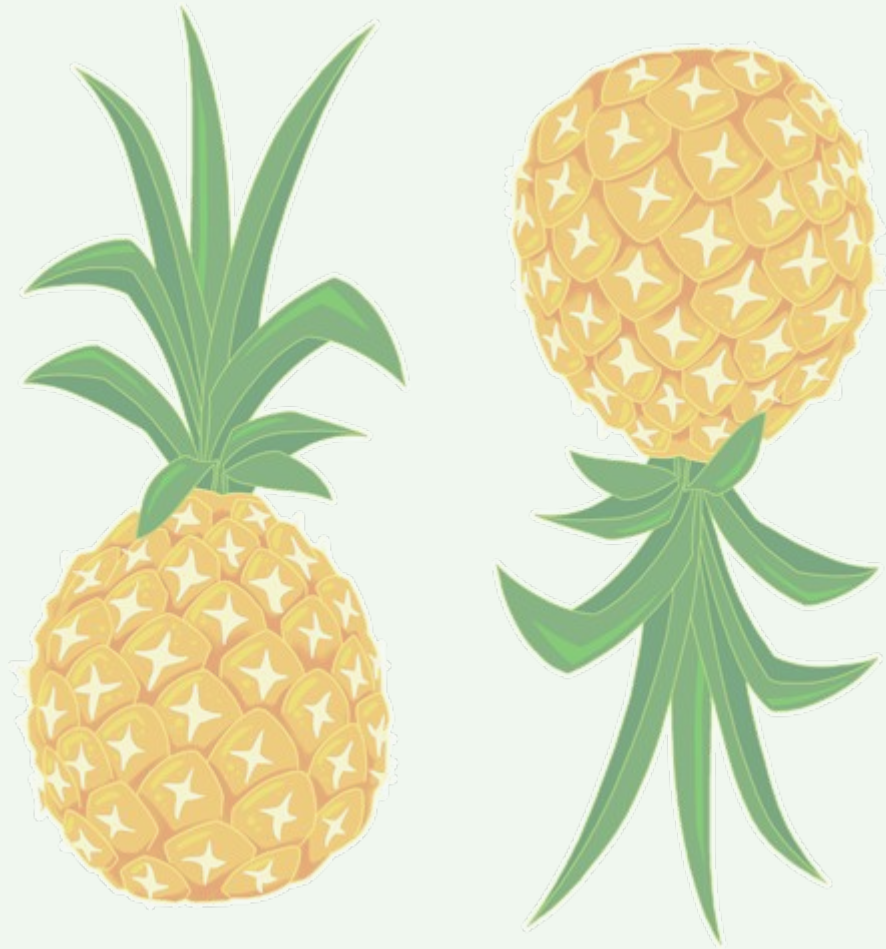


Bonjour, mon nom est Sandra. Je suis nutritionniste, maman et adepte de l'alimentation autonome depuis 2012! J'ai enfin la chance de voir se concrétiser mon projet de livre et je vous remercie beaucoup de l'intérêt que vous portez à mes services.

Je sais que vous avez entre les mains toutes les informations nécessaires pour passer à travers l'étape d'introduction des solides avec confiance et plaisir, tout en étant à l'écoute de votre bébé.

Mon expérience de nutritionniste va vous guider dans les recommandations officielles et comment les adapter à l'alimentation autonome, tout en assurant à bébé une nutrition adéquate. Mon expérience de maman ajoute un côté très pratico-pratique.

Sandra
Nutritionniste



Mise en garde

Ce guide vous informera sur les recommandations officielles et mises à jour sur l'introduction des solides ainsi que sur le principe de l'alimentation autonome du bébé. Il est important de comprendre que ce n'est pas un guide personnalisé, ni une consultation en nutrition. Si votre bébé présente un retard de développement, un gain de poids insuffisant, des allergies ou autre problèmes de santé, il est important de consulter un/une nutritionniste afin d'introduire les solides d'une façon personnalisée.



Ma vision

J'ai fait l'introduction des solides traditionnelle avec la purée par étape avec ma première fille et ce fut une très belle expérience. Lorsque j'ai débuté l'alimentation autonome avec mon fils en 2012, il y avait très peu de ressources sur le sujet autre que le livre *Baby Led Weaning* de Gill Rapley. Je ne me suis donc pas posé trop de questions et je me suis laissée guider par mon expérience précédente et mon désir de voir mon fils développer son autonomie de mangeur. J'ai été vraiment impressionnée de le voir apporter les aliments à sa bouche et manger les mêmes repas que nous. Je m'attendais à ça suite à mes lectures, mais le voir faire, ça m'a jetée par terre. Je voulais guider les mamans qui se questionnaient aussi sur cette méthode et je savais que j'étais la bonne personne pour le faire de par mon bagage professionnel et personnel.

J'ai commencé à donner des ateliers sur le sujet au printemps 2013 et j'ai suivi des mamans en consultation. J'ai vu de tous les types de bébés et de mangeurs. Ceux qui veulent être 100 % autonomes, ceux qui aiment bien se faire nourrir à la cuillère, mais aiment aussi manger par eux-mêmes, ceux qui avaient débuté les purées vers 5 mois, mais qui les refusaient maintenant âgés de 7 mois, ceux qui mangeaient encore peu à 10 mois.

Ma vision (suite)

Il est vrai que chaque bébé est différent et c'est pourquoi je crois qu'il est important que les parents reçoivent de l'information de qualité afin d'être en mesure de s'adapter à la personnalité de bébé.

Je vois l'introduction des solides comme une exploration des textures, une découverte des aliments et un apprentissage du plaisir de manger. Une relation de confiance à développer entre le parent et l'enfant.

Je ne vois pas l'alimentation autonome comme une technique avec des étapes à suivre et des pous et des contres. Tous les bébés peuvent bénéficier des principes de l'alimentation autonome que ce soit quelques aliments ou entièrement autonome dès le départ. Il est possible à tout moment d'intégrer ou de progresser vers l'alimentation autonome.

