

*Parfois, c'est difficile...*



# **Les problèmes liés à l'alimentation**

### Coliques

On appelle coliques des pleurs excessifs chez un bébé en bonne santé. La plupart du temps, les coliques font partie du processus d'adaptation de l'enfant à son environnement (voir Pleurs excessifs, page 37). Mais dans certains cas, les coliques sont un signe d'allergie ou d'intolérance à des aliments.



Tous les bébés peuvent avoir des coliques. Chez les bébés nourris au sein, quelques causes sont possibles :

- Certaines femmes ont un réflexe d'éjection si puissant que leur bébé boit trop vite, s'étouffe en buvant et se met à pleurer, ce qui lui fait avaler de l'air (voir Difficultés d'allaitement et solutions, page 209).
- La majorité des mères qui allaitent peuvent manger ce qu'elles veulent. Les nourrissons ne sont pas allergiques au lait maternel, car il est parfaitement adapté à leur intestin immature. Toutefois, certains enfants plus sensibles peuvent, rarement, réagir à des aliments consommés par leur mère et « qui passent dans son lait ». Il peut s'agir d'aliments divers, parfois des produits laitiers. Si des membres de la famille ont des allergies, le risque est plus grand (voir Allergies alimentaires, page 315). Pour vérifier, la mère doit éviter les aliments en cause pendant environ 1 semaine, puis les

réintroduire dans son alimentation. Si les coliques diminuent de façon marquée, puis recommencent lorsque vous tentez de réintroduire les aliments en cause, **et que ce tableau se répète à trois reprises**, cela indique que l'enfant ne tolère pas ces aliments. Si ce sont le lait et les produits laitiers que l'enfant ne tolère pas, consultez une diététiste/nutritionniste pour équilibrer votre menu. Par contre, **si au bout d'une semaine l'état du bébé ne s'améliore pas, reprenez une alimentation normale**. C'est signe que ce n'est pas votre alimentation qui est en cause.

- La caféine contenue dans le café, le thé et le cola ainsi que les substances du tabac passent dans le lait maternel et peuvent irriter l'enfant.

Si votre bébé est nourri avec une préparation commerciale pour nourrisson et a des coliques, il est possible qu'il tolère mal son lait. Cependant, ne le changez pas sans avis professionnel. Passer souvent d'une marque à l'autre est mauvais pour

l'enfant. Consultez d'abord votre médecin ou un autre professionnel de la santé. Il est également possible de reprendre l'allaitement (voir [Situations particulières, page 222](#)).

## Régurgitations

Votre bébé renvoie du lait frais mêlé de salive ? C'est normal. Chez lui, la valve qui empêche les aliments de remonter vers la bouche est immature. Les régurgitations semblent importantes lorsqu'elles imbibent un tissu, mais la quantité de lait est minime (environ 5 à 15 ml, soit 1 à 3 c. à thé). Elles ne sentent rien chez le bébé allaité. Les régurgitations sont ennuyeuses pour les parents, mais normales pour le nourrisson.

La majorité des bébés régurgitent, certains plus que d'autres. Si votre enfant est de bonne humeur et prend du poids, ne vous inquiétez pas. Il cessera probablement de régurgiter vers l'âge de 1 an, lorsqu'il se tiendra plus souvent debout.

### ► Que faire ?

Généralement, l'enfant est enjoué et prend du poids. Il n'y a alors rien à faire.

Mais si l'enfant est inconfortable ou ne prend pas suffisamment de poids, consultez un médecin.

## Constipation

Un bébé ne doit pas absolument faire une selle aux 24 heures. Après l'âge de 6 semaines, le bébé allaité peut même ne pas en faire durant quelques jours (voir Selles, page 29 et le tableau, page 252). Votre petit force et devient rouge en éliminant ? Si les selles semblent normales, ne vous inquiétez pas. Cependant, si l'enfant est inconfortable et que les selles sont petites, dures et sèches, il souffre probablement de constipation. Une selle dure peut causer des fissures anales, ce qui compliquera le problème.

### ► Que faire ?

Si l'enfant n'a pas des selles à tous les jours et que ses selles sont molles, c'est normal et il n'y a rien à faire.

Si l'enfant est bien et n'a pas de douleur, même si les selles sont dures, il n'y a rien à faire. Par contre, s'il est inconfortable, un traitement peut l'aider.

Au nourrisson, donner plus de liquide. À l'enfant plus vieux, donner plus de fibres.

#### • Pour le nourrisson

- Le bébé allaité est rarement constipé. S'il l'est, vous assurer qu'il boit assez de lait (voir Aspects pratiques, page 192). Il n'a pas besoin d'autre liquide que votre lait.
- Au bébé nourri à la préparation commerciale pour nourrisson, offrir environ 15 ml (1 c. à table) d'eau bouillie entre les boires. S'il a plus de 3 mois, il est possible d'ajouter à l'eau 15 ml (1 c. à table) de jus de pruneau,

de pomme ou de poire. Si votre petit semble avoir un bouchon de selles dures, consulter un médecin.

- **Pour l'enfant âgé de 6 mois et plus** – Il est important de lui donner de l'eau. Lui offrir plus de légumes et de la purée de pruneaux, seule ou mélangée à d'autres fruits. Ajouter environ 5 ml (1 c. à thé) de son de blé à ses céréales. Vers 7 ou 8 mois, il est possible de servir les fruits et légumes écrasés puis en morceaux et d'introduire le pain de blé entier.

Vers 9 mois, penser aux légumineuses écrasées. Éviter de donner trop de fibres à votre enfant et le faire boire suffisamment. Ne le priver pas de céréales de riz, de carottes et de bananes: rien ne prouve que ces aliments constipent.

Si la constipation continue, que votre petit vomit ou grossit trop lentement, consulter le médecin.  
**Ne jamais donner de laxatif sans avis médical.**

### ▣ Trucs

- Faites pédaler doucement l'enfant. Massez son ventre délicatement dans le sens des aiguilles d'une montre, 3 ou 4 fois par jour.
- Une couche trop serrée peut nuire. Détachez-la d'un côté et laissez l'enfant couché sur le dos. Il fera des gaz et probablement des selles.

## Allergies alimentaires

Un enfant souffre d'allergie alimentaire si son **système immunitaire** réagit lorsqu'il mange un aliment donné. Le nourrisson peut être sensible à des protéines étrangères (par exemple, celles du lait de vache que l'on retrouve dans la majorité des préparations commerciales pour nourrisson, du lait de chèvre ou de soya). Généralement, cette sensibilité diminue à mesure que l'enfant grandit.

Chez les nourrissons, les allergies disparaissent le plus souvent entre 1 et 2 ans. Mais **certaines allergies sont permanentes et très graves**. Elles n'ont rien d'un caprice. Si un enfant a une allergie bien identifiée à un aliment, il ne doit jamais en manger.

### Comment reconnaître les allergies ?

L'allergie peut provoquer une réaction immédiate (dans les 2 heures après avoir mangé l'aliment en cause) ou retardée. Elle est alors plus difficile à diagnostiquer. Notez les symptômes suivants :

- pleurs, diarrhées à répétition, constipation tenace, selles de couleur noire (mêlées de sang);
- vomissements en jet;
- eczéma, urticaire, plaques rouges enflées;
- asthme, difficultés à respirer, enflure des lèvres, de la langue et de la gorge;
- gain de poids insuffisant, anémie;

- difficulté à dormir, irritabilité, changement rapide de l'état général.

Ces symptômes peuvent se retrouver à l'occasion chez tous les enfants, mais chez les enfants allergiques, ils durent plus longtemps.

### Allergie au lait de vache

Jusqu'à 5% des bébés réagissent mal aux protéines du lait de vache. Ces protéines se retrouvent dans la majorité des préparations commerciales pour nourrisson. Elles peuvent aussi se retrouver dans le lait maternel quand la mère consomme des produits laitiers, mais causent rarement des allergies chez l'enfant allaité.

### ► Que faire ?

Chez l'enfant nourri au sein, la mère devra éliminer les produits laitiers de son alimentation et consulter une diététiste/nutritionniste pour équilibrer son alimentation. Chez l'enfant nourri

aux préparations commerciales pour nourrisson, le médecin prescrira une préparation thérapeutique. La plupart des enfants surmontent l'allergie au lait de vache vers l'âge de 1 à 2 ans.

### Allergie au soya

L'allergie au soya est plus ennuyeuse, car cet ingrédient entre dans la préparation de plusieurs produits commerciaux dont certaines céréales pour bébés. De manière préventive, introduisez les céréales de soya après toutes les autres dans le menu de votre enfant.

### Allergies au-delà de 6 mois

Si votre enfant montre des signes d'allergie après que les aliments complémentaires aient été introduits, consultez un médecin. Au besoin, il fera des tests pour savoir quel aliment provoque le malaise.

**Si une allergie alimentaire est diagnostiquée, vous devrez éliminer l'aliment en cause.**

Consultez une diététiste/nutritionniste en pédiatrie à l'hôpital ou en CSSS (voir Adresses utiles, page 462). Elle composera un menu équilibré, adapté à l'enfant.

La femme qui allaite doit éviter l'aliment auquel bébé est allergique **seulement si** il réagit à cet aliment lorsque la mère en consomme. S'il est allergique à la préparation commerciale pour nourrisson, votre régime d'assurance médicaments pourrait vous rembourser la préparation thérapeutique.

Il est probable que l'aliment puisse être réintroduit plus tard. Le médecin vous dira si votre enfant a surmonté son allergie.

S'il souffre d'une allergie sévère, soyez très vigilant. À l'achat de mets préparés, lisez attentivement l'étiquette pour vérifier qu'ils ne contiennent pas l'ingrédient dangereux. Au restaurant, demandez la composition des plats.

L'enfant devra peut-être avoir à sa portée un injecteur d'adrénaline (ex. : EpiPen®) en cas d'urgence. Le médecin vous montrera comment l'administrer; laissez la procédure à vue pour la gardienne. Faites porter à votre enfant une carte ou un bracelet (ex. : MedicAlert®) signalant son allergie.

### Prévenir les allergies

Pour diminuer et même empêcher l'apparition d'allergies, **ne donnez rien d'autre que du lait maternel à votre bébé pendant les 6 premiers mois de sa vie.**

**Chez les familles sujettes aux allergies,** les enfants sont plus à risque de développer des allergies. Soyez attentif si :

- vous ou votre conjoint souffrez d'allergie alimentaire ou autre;
- bébé a un frère ou une sœur allergique;

- il a déjà fait une allergie alimentaire (au lait, au soya, aux œufs, etc.);
- il a déjà fait de l'eczéma ou de l'asthme.

### Que faire si votre enfant est à risque d'allergies alimentaires ?

- Poursuivre l'allaitement au-delà de l'âge de 1 an.
- S'il est sevré plus tôt, lui donner une préparation spéciale (hypoallergène ou à base de protéines partiellement hydrolysées).
- Ne pas introduire le lait de vache, de chèvre ou de soya avant l'âge de 12 mois.
- Ne pas introduire les aliments du tableau suivant avant l'âge recommandé.

Pour le chocolat et les friandises, rien ne presse. L'Association québécoise des allergies alimentaires vous donnera des détails ([voir Adresses utiles, page 462](#)).

### Prévention des allergies alimentaires pour les enfants de familles à risque ALIMENTS ALLERGÈNES À INTRODUIRE APRÈS :

1 an	lait et produits laitiers soya et produits dérivés (y compris les préparations commerciales pour nourrisson)
18 mois	légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.) œufs (jaune et blanc) <sup>1</sup>
2 ans	thon et saumon en conserve
3 ans	autres poissons
3-5 ans	fruits de mer, arachides <sup>2</sup> , noix <sup>2</sup> , graines de sésame, kiwis

<sup>1</sup> Débuter cuit dans les muffins, gâteaux, biscuits. Par la suite, dans une recette de crêpe ou de pain doré, puis finalement seul.

<sup>2</sup> Les arachides et les noix ainsi que le beurre d'arachide croquant ne doivent pas être introduits avant l'âge de 4 ans en raison du risque d'étouffement.

Ce tableau est tiré du document : *Prévention des allergies alimentaires pour les enfants de familles atopiques*, Lise Primeau, diététiste, CHU Mère-Enfant. Août 2003.

### Intolérance au lactose

Si un enfant ne supporte pas un aliment, mais que cela n'est **pas** causé par une réaction du système immunitaire, on parle alors d'intolérance.

Le lactose est un sucre utile qui aide au développement du système nerveux de l'enfant et à l'absorption du calcium. Certains bébés y développent une sensibilité. Ils ont mal au ventre, des gaz et des selles liquides explosives. L'intolérance au lactose se développe parfois après une gastro-entérite. Elle est peu fréquente chez les enfants et habituellement de courte durée.

#### ▣ Que faire ?

L'enfant nourri au sein est rarement incommodé par le lactose : poursuivre l'allaitement. Vous pouvez également continuer à boire du lait : cela ne change rien au lactose contenu dans votre lait.

Si l'enfant est nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, consulter un médecin. Il pourra prescrire une préparation sans lactose pour aider l'intestin à guérir. Une fois rétabli, bébé pourra recommencer à boire la préparation régulière.

### Anémie

L'anémie est un problème assez courant chez les enfants de 6 à 24 mois. Il faut la traiter, car elle nuit à la santé et au développement. Le petit qui souffre d'anémie a du mal à apprendre, et ce, parfois jusqu'à l'âge scolaire. Pour prévenir l'anémie, il suffit d'avoir une alimentation riche en fer. Un supplément n'est pas nécessaire, sauf pour le bébé prématuré.

Le manque de fer chez votre enfant peut se manifester de différentes façons : il a peu d'énergie et d'appétit, est irritable, a du mal à fixer son

attention, prend trop peu de poids, fait des infections à répétition. Toutefois, ces symptômes peuvent aussi indiquer un autre problème de santé. Consulter le médecin.

### Prévenir l'anémie

Un bébé né à terme et nourri exclusivement au sein a des réserves de fer jusqu'à l'âge de 6 mois. Après, vous devez lui fournir des aliments qui en contiennent. Si l'enfant est sevré avant l'âge de 9 mois, donnez-lui une préparation commerciale pour nourrisson enrichie de fer.

Un bébé nourri avec une préparation commerciale pour nourrisson aura épuisé ses réserves vers l'âge de 4 mois. De manière préventive, servez-lui une préparation **enrichie de fer** de la naissance jusqu'à 9 à 12 mois. Les autres aliments en procureront une quantité additionnelle.

Le bébé prématuré n'a pas eu le temps d'emmagasiner assez de fer. On doit lui en fournir à partir de l'âge de 2 mois. Il prendra un supplément liquide.

### Gare au lait de vache (3,25%)

Un bébé nourri au lait de vache avant l'âge de 9 mois risque de devenir anémique. Ce lait peut provoquer des pertes sanguines dans l'intestin fragile du jeune bébé, il contient peu de fer et le nourrisson l'absorbe mal. Lorsque l'enfant a plus de 9 mois **et** qu'il consomme une variété d'aliments, il peut boire du lait de vache sans danger d'anémie (voir Vers l'autonomie : entre 9 et 12 mois, page 295). **Assurez-vous qu'il n'en prend pas plus de 900 ml (30 oz) par jour.**

### Aliments riches en fer

Le menu de l'enfant doit contenir de bonnes sources de fer à tous les jours. En plus du lait maternel, les meilleures sources sont :

- les céréales pour bébés enrichies de fer (à garder au menu jusqu'à 2 ans);
- le foie (à offrir 1 fois par semaine, mais pas plus);
- la viande (agneau, poulet, dinde, veau, bœuf, porc);
- le tofu;
- les légumineuses;
- le jaune d'œuf;
- les légumes vert foncé.

La vitamine C double l'absorption du fer dans certains aliments. Offrez un aliment riche en vitamine C aux repas avec ou sans viande. Les aliments suivants sont de bonnes sources de vitamine C :

- agrumes et leur jus (orange, pamplemousse, clémentine, tangerine, mandarine, etc.);
- fraises, cantaloup, melons, mangue, kiwi;
- chou, chou-fleur, brocoli, chou de Bruxelles, poivron (vert, rouge, jaune).

Il refuse les céréales pour bébés ? Essayez-en différentes variétés, ajoutez-y des fruits. Il ne se laisse pas convaincre ? Achetez des céréales en anneaux pour enfants (Nutrios®) ou des biscuits enrichis de fer (Farley's®). Vous pouvez aussi utiliser les céréales pour bébés dans des recettes (crêpes, muffins, biscuits, etc.), en remplaçant une partie de la farine par une double quantité de céréales sèches, comme dans la recette qui suit.

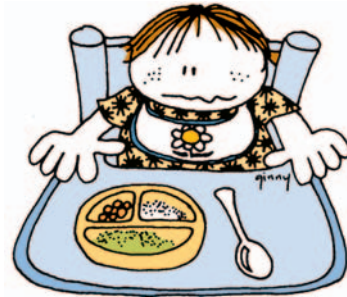
### Biscuits avec céréales pour bébé

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre ou margarine
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille
- 1 œuf battu (\*changer pour 2 jaunes d'œuf si l'enfant a moins de 1 an)
- 150 ml (2/3 tasse) de farine blanche ou de blé entier
- 150 ml (2/3 tasse) de céréales pour bébés
- 6 ml (1 1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 petite pincée de sel
- 30 ml (2 c. à table) de poudre de cacao

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Graisser 2 tôles à biscuits. Battre en crème le gras et le sucre. Ajouter graduellement la vanille et l'œuf battu. Mélanger dans un autre bol les autres ingrédients. Incorporer en pliant au mélange de gras. Faire 24 boulettes. Déposer sur les tôles à biscuits et aplatir. Cuire 10 minutes.

### Faible appétit

Comme à nous, il arrive aux enfants de manquer d'appétit. Parfois, cela est causé par un malaise (mal de gorge, poussée des dents, effet d'un médicament, etc.). À d'autres moments, le manque d'appétit est dû à l'excitation, à la découverte de choses passionnantes, à la fatigue ou à un ralentissement de la croissance. Cela arrive souvent aux petits de 18 à 24 mois.



## LES PROBLÈMES LIÉS À L'ALIMENTATION • L'ALIMENTATION

Les vrais problèmes de comportement alimentaire sont rares. Ne vous inquiétez pas si votre enfant semble ne pas manger suffisamment. Il ne se laissera pas mourir de faim ! S'il a une croissance normale, c'est qu'il mange assez pour ses besoins. **Dans ce cas, il est plus important de passer un moment agréable à table que de lui faire avaler une quantité précise d'aliments.**

### ► Que faire ?

Prendre le temps d'observer ce qui se passe dans sa vie et autour de lui. Plus il grandit, plus il veut faire les choses seul. Accepter ses maladresses, un peu de gaspillage et de temps perdu sans le gronder.

Présenter de petites portions d'aliments bons pour la santé et adaptées à son âge, et le laisser manger comme il veut, la quantité qu'il veut et dans l'ordre qu'il veut. Si au bout de 20 minutes il n'a rien pris, retirer l'assiette simplement, sans

le gronder ni faire de drame, et le laisser aller jouer. Le lait devrait être servi à la fin du repas.

Il est possible de lui offrir des collations entre les repas, en petites quantités, pour ne pas diminuer son appétit pour le repas suivant. Lui servir des fruits et légumes, du fromage, de l'eau. Éviter de donner trop de jus et de lait entre les repas.

Dans certains cas, un supplément de vitamines et minéraux peut être utile. Consultez votre médecin ou une diététiste/nutritionniste pour vérifier si votre enfant comble ses besoins nutritionnels.



## Bébé trop petit

Votre enfant âgé de plus de 6 mois ne semble pas suivre sa courbe de croissance (voir Croissance du bébé, page 337)? Il se peut qu'il ne mange pas assez – par manque d'appétit, par maladie, parce qu'il avale difficilement ou qu'il fait la guerre aux aliments. Il peut mal absorber la nourriture. Parlez-en avec un professionnel de la santé.

La croissance d'un enfant prématuré doit être évaluée en fonction de son âge corrigé (voir Étapes du développement, page 94).

### ► Que faire ?

Un médecin doit vérifier si bébé n'est pas malade. Il faut également évaluer son alimentation. Une diététiste/nutritionniste de l'hôpital ou du CSSS (CLSC) vous aidera. Aucun supplément de vitamines et minéraux ne permet de corriger un retard de croissance.

## Bébé trop joufflu

Rien n'indique qu'un bébé joufflu et potelé deviendra un adulte obèse. Habituellement, ces rondeurs disparaissent lorsque l'enfant grandit.

### ► Que faire ?

Résister aux pressions sociales. Ne **jamais** imposer de régime amaigrissant à un enfant, peu importe son âge. Ne pas vous inquiéter si votre bébé allaité semble joufflu les premiers mois : c'est transitoire. Au contraire, l'allaitement diminue le risque d'obésité chez l'enfant. L'allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez. Il est aussi important de lui faire acquérir de saines habitudes alimentaires, et ce, dès son jeune âge. Et surtout, l'encourager à bouger et bouger avec lui. Donnez-lui l'exemple!

## LES PROBLÈMES LIÉS À L'ALIMENTATION • L'ALIMENTATION

Fixer une heure pour les repas et les collations. Le laisser manger à son appétit, mais éliminer le grignotage entre-temps : ni aliment ni liquide, sauf de l'eau. L'asseoir à table, avec toute la famille. Prendre le temps de manger et attendre que chacun ait fini son assiette avant de passer au dessert.



Avant 2 ans, ne pas lui offrir d'aliments à teneur réduite en gras ou en calories. Bannir les aliments très riches en gras et en sucre de son menu habituel. Attention : ne pas couper toutes les gâteries ! Permettre des friandises à l'occasion.

Prendre le temps d'observer votre enfant. S'il comble tous ses besoins de stimulation, de consolation et de récompense avec les aliments, y être attentif. Identifier son véritable besoin et tenter d'y répondre. Vous-même, tentez de ne pas le récompenser ni de le punir uniquement par des aliments.

*Je mange avec plaisir !*

