

## L'allaitement à la base à l'alimentation autonome du nourrisson



Les six premiers mois, il est conseillé de nourrir l'enfant exclusivement au lait maternel. Le lait maternel est en effet non seulement le meilleur aliment pour un nourrisson, c'est également le plus naturel. Mais l'allaitement permet également au nourrisson d'indiquer à sa mère quand et combien il désire boire. C'est pour cela qu'il est important de laisser le nourrisson décider de son rythme d'alimentation au lait maternel. Un bébé allaité qui est rassasié saura s'arrêter seul de boire. C'est pour cela qu'il est impossible pour un enfant allaité de se suralimenter. On remarquera que le bébé connaît des périodes pendant lesquelles il boit moins, d'autres où il veut plus. Des périodes pendant lesquelles il boit peu, d'autres longtemps et beaucoup. La mère finit souvent par découvrir le rythme de son bébé. Se nourrir au sein, c'est en fait s'alimenter seul et de façon autonome. Le bébé contrôle son alimentation et apprend à suivre ses sentiments de faim ou bien justement de satiété. Je pense que c'est un talent qui lui ressortira par le futur, que ce soit au court ou bien au long terme.



Ce processus d'alimentation autonome peut se poursuivre au-delà de la barre des six mois, pour peu que les parents donnent la chance à leur bébé d'indiquer combien de solides, il désire consommer en plus du lait maternel qu'il reçoit.

Un nourrisson n'est pas apte à ingérer seul de la nourriture présentée sous forme de purée ou de compote. Si on lui présente les mêmes aliments, sous une autre forme, par exemple en morceaux de la taille de leur poing, on donne au bébé la chance de découvrir seul leur goût et

leur consistance et il commencera à imiter son entourage. Même s'il ne le fait pas le premier jour, il saura vite se saisir des aliments qui l'intéressent, les porter à sa bouche et les sucer ou bien même les 'ronger'. Parce que c'est dans la nature d'un nourrisson d'être curieux de tout, il essayera de mordre un petit morceau de l'aliment en question et même de le mâcher. C'est donc plus ou moins mâchés que les aliments seront finalement avalés. Le processus consistant à apprendre à manger de façon autonome peut prendre quelques semaines ou quelques mois, mais au final, l'enfant qui a eu la chance de s'entraîner à son rythme, finira par y arriver. Au départ on trouvera de la nourriture absolument partout: sur son visage, dans ses cheveux, sur la table, par terre, etc. Mais au fil des jours, on pourra constater que l'enfant apprend à contrôler ses mouvements et par ce fait à manger plus proprement. Ceci est bien illustré dans ces vidéos dans lesquelles les progrès du petit [Olivier](#) ont été filmés.

Apprendre à manger s'apparente à l'apprentissage de la marche: on tombe mais on se relève aussitôt.

Les nourrissons qui n'avaient jusque-là consommé que du lait maternel ont en fait déjà fait connaissance avec toutes sortes de saveurs. Le processus commence même plus tôt, dès le séjour du nourrisson dans le ventre de sa mère. Pour les enfants allaités, la session de dégustation continue car le lait maternel adopte un goût qui ressemble subtilement à celui du menu de la mère.



Pour les enfants nourris au lait infantile les six premiers mois de leur vie sont en fait moins bien préparés à la découverte de l'alimentation solide pour deux raisons principales. Tout d'abord, les muscles de leur mâchoire auront été moins sollicités que ceux des enfants allaités au sein étant donné que boire au biberon demande moins d'effort, le lait coulant plus facilement. D'autre part, ces enfants n'auront pas encore fait l'expérience de différences de saveur dans leur lait étant donné que le lait infantile aura tous les jours eu le même goût.

Mais ne désespérez pas pour autant de pouvoir faire manger vos enfants selon la méthode de l'alimentation autonome. Eux aussi en sont capables. Ils ont après tout la même soif de découverte que ceux qui sont allaités au sein, et ne cherchent eux aussi qu'à imiter le comportement et les gestes de leurs parents, frères et sœurs. Il n'est donc pas nécessaire d'aborder l'alimentation solide d'une autre façon lorsque l'enfant a été nourri au biberon jusque-là.

Il y a cependant une différence pratique que je traiterai plus loin dans cet article.

[http://www.diversificationalimentaire.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=54&Itemid=65](http://www.diversificationalimentaire.com/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=65)