



## CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES NOURRISSONS : ALLAITEMENT MATERNEL ET PRÉPARATIONS INFANTILES

*Les seuls aliments à proposer aux nourrissons de la naissance à la diversification sont le lait maternel et les préparations infantiles. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise un allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois. En France, le PNNS recommande de débuter la diversification entre le début du 5e mois et la fin du 6e mois.*

Les mères qui suivent un régime végéta\*ien et qui souhaitent allaiter devront s'assurer d'équilibrer leur alimentation et de se compléter correctement en vitamine B12 et en iode pour subvenir aux besoins nutritionnels de leur enfant.

Si l'allaitement maternel n'est pas possible, ou s'il n'est pas souhaité par les parents, il est possible de donner des préparations infantiles dont la composition nutritionnelle se rapproche du lait maternel et qui sont donc adaptées aux jeunes enfants. Le lait maternel et les préparations infantiles peuvent tout à fait être donnés en alternance (allaitement mixte) et doivent être les seules boissons proposées aux enfants de moins de 6 mois. En effet :

- La teneur en protéines des laits de vache non infantiles est deux à trois fois supérieure à la valeur maximale réglementaire pour les enfants de cet âge, tandis que leur teneur en fer ou en oméga 3 est deux à trois fois inférieure à la valeur minimale réglementaire.
- Les préparations végétales maison ou les boissons végétales ("lait" de soja, d'amande ou autre), même enrichies en calcium, ne sont pas non plus adaptées aux enfants de moins de 6 mois sur le plan nutritionnel et ne doivent pas remplacer le lait maternel ou les préparations infantiles. Lors de la diversification, les boissons végétales sans sucre ajouté et enrichies en calcium peuvent être proposées pour la découverte de nouvelles saveurs, ou intégrées à des recettes (purée, crêpes, etc.), mais ne doivent pas remplacer l'allaitement ou les préparations infantiles jusqu'à 12 mois.

Il est recommandé de consommer entre 500 et 800 ml par jour de préparations infantiles entre 6 et 12 mois. L'allaitement maternel peut être poursuivi après 12 mois, ainsi que les préparations infantile 3e âge.