

# Conseils pour les nourrissons qui ne veulent plus de 'lait en poudre'



Vers 6-7 mois, il arrive que des nourrissons refusent totalement le biberon. Manque d'appétence par lassitude envers le produit qu'ils ont bu depuis la naissance, ou envers certains ingrédients donnant un goût amer (fer, acides gras essentiels), envie de manger ce que les parents ont dans l'assiette.

Il faut cependant réussir à 'faire passer' une ration suffisante pour atteindre 400 mg de calcium par jour.

**Le lait en poudre contient des acides gras polyinsaturés à longue chaîne, du fer, des vitamines essentielles qui ne sont pas présents dans le lait de vache. Le lait de vache n'est pas une bonne solution. Mais il n'y a jamais d'urgence dans ces cas.**

Quelques pistes :

- **Aromatiser** la préparation avec une petite cuiller de céréales parfumées (vanille, chocolat etc), sans exagérer, car c'est calorique
- **Changer de marque de lait en poudre et prendre une préparation réputée avoir bon goût** (Lémiel, disponible en supermarché, contient du miel, mais pas davantage de sucre total qu'un autre lait), HOLLE (disponible en magasin bio est un lait suisse fabriqué par l'agriculture biodynamique, le goût de l'herbe), ces laits répondent à la réglementation européenne sur l'alimentation de la petite enfance et **sont tous interchangeables**.
- **Cuisiner avec le lait en poudre** : faire des mousses desserts, purées, gnocchi, omelettes...(les pédiatres peuvent mettre des recettes à votre disposition ou vous les trouverez sur des sites internet de grandes marques de laits en poudre)
- 
- Utiliser des **yaourts 'au lait infantile'** ou faire vos yaourts avec du lait en poudre (site MPEDIA)
- **En dernier recours, le lait de vache**, uniquement pour une période transitoire si l'enfant a moins d'un an, en prenant la précaution d'utiliser du lait **ENTIER** (pour les lipides essentiels) **BIO** (pour limiter l'apport en pesticides, antibiotiques) **et de le couper** avec de l'eau (10% d'eau pour 90% de lait, pour diluer l'apport en sel et en protéines) ; de compenser le manque d'acides gras essentiels par une **supplémentation en huile isio 4**, attention l'apport de fer par le lait pour nourrisson ne peut être compensé par aucun autre aliment usuel, raison pour laquelle avant un an ce recours doit être transitoire.

Patience... le même bébé qui refuse totalement le lait peut être fou de son biberon quelques semaines plus tard !