

JULIE CARILLON

Docteure en nutrition

@hamstouille-bebe



Bébé Mange Bien!



Pour tout savoir
sur l'alimentation
de votre enfant
de 0 à 2 ans

Hatier
parents

JULIE CARILLON

Docteure en nutrition





Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Audrey Gérard

Éditrice : Marie Hagège

L'éditrice remercie Julie Dechartres pour son aide précieuse.

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Cheffe de studio : Julie Dalle Ave

Illustrations : Aurélia-Stéphanie Bertrand

Couverture et mise en page : SKGD-Création

Fabrication : Cécile Labarthe

© Hatier, 8, rue d'Assas 75006 Paris, 2025.

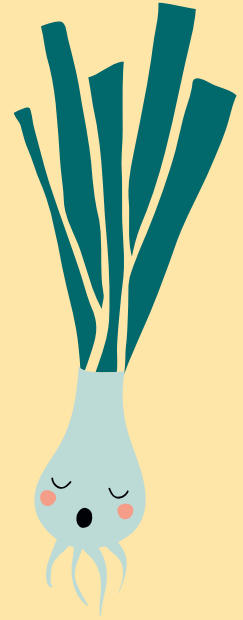
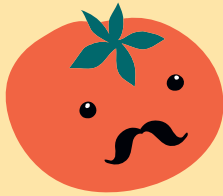


Sommaire

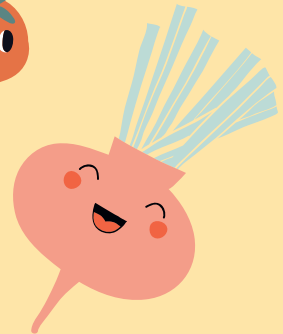
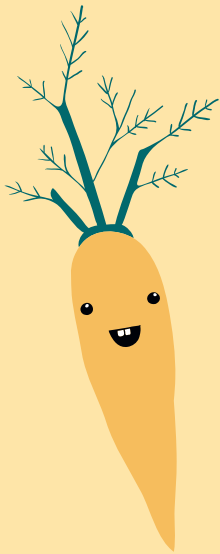


Introduction	4
Pendant la grossesse	8
L'apport lacté du nourrisson	16
• Les recommandations	18
• La lactation	28
• Les difficultés fréquemment rencontrées pendant l'allaitement	38
• Les points de contrôle de l'allaitement	44
• L'allaitement dans le temps	51
• Le lait infantile	67
• Sommeil et apport lacté	82
La diversification alimentaire	88
• Âge de la diversification	90
• Méthode de diversification	101
• Installation et accessoires	131
• Les quantités	143
• La qualité	157
• Du point de vue sanitaire	187
• Allergies alimentaires	192
• Le transit	203
• Les difficultés	208
Conclusion	212
Ressources utiles	216
Table des matières	218





Introduction.



Si on m'avait dit il y a 7 ans que je serais là où j'en suis aujourd'hui, je ne l'aurais pas cru !

Avant d'être maman, j'étais **responsable de recherche clinique et pré-clinique dans un laboratoire privé**. C'était un travail très intéressant et dynamique dans lequel je m'épanouissais un peu plus chaque année. L'arrivée de mon fils aîné, Paolo, a tout chamboulé dans ma vie, tant sur le plan personnel que professionnel. Je savais que j'aimais les enfants et que j'en voulais, mais je ne savais pas que le fait de **devenir maman** était aussi puissant et dur à la fois. Je crois que le plus difficile a été d'assumer le maternage que j'avais choisi, ou plutôt que je m'imposais instinctivement.

Après les premiers jours idylliques, je me suis retrouvée face à **un bébé qui avait du mal à s'alimenter**. Il avait mal pendant et après chaque biberon et je passais mes journées à essayer de le faire manger. Il ne dormait que sur moi et très peu... Au moment de reprendre le travail, vers ses 3 mois, j'étais épuisée et je n'avais aucune envie de le faire garder pour aller m'enfermer dans un bureau. Mais je l'ai fait, parce que la société nous dit qu'il faut le faire et parce que j'avais peur de perdre mon poste en demandant un congé plus long. Je l'ai rapidement regretté, et j'ai d'ailleurs dû m'arrêter pendant un mois pour m'occuper de lui à nouveau. En effet, l'assistante maternelle que nous avions trouvée n'arrivait pas à le nourrir et il enchaînait les maladies (rhino, otites, bronchite, etc.). J'ai aussi changé plusieurs fois de pédiatre avant de **trouver un professionnel qui m'a enfin écoutée** (je n'en pouvais plus de m'entendre dire « c'est normal que les bébés pleurent au début, ce sont des coliques, ça va passer avec le temps »).

Il m'a simplement demandé si je pensais que mon enfant avait mal à cause de son lait, j'ai répondu que oui et à partir de ce jour-là, tout s'est progressivement arrangé. On a changé de lait et de manière de le donner pour limiter les inconforts digestifs. C'est ce qui a permis de **diagnostiquer une allergie aux protéines de lait de vache**. Il a été traité pendant plusieurs mois pour ses reflux et j'ai retrouvé mon bébé souriant de la maternité. Je crois que c'est à ce moment-là que **j'ai su que j'allais un jour travailler sur l'alimentation des bébés et l'accompagnement de leurs parents**.

Tout ceci m'a conduit à beaucoup me documenter sur l'alimentation des bébés. En tant que chercheuse, j'avais également accès aux publications scientifiques, ce qui m'a permis de **compiler des données**. J'ai aussi rencontré **deux diététiciennes** sur les réseaux sociaux qui passaient leur journée à conseiller bénévolement des familles. Et là, tout s'est imbriqué dans ma tête. **J'ai décidé de créer un outil digital unique grâce auquel les familles trouveraient toutes les informations dont elles avaient besoin pour nourrir leur bébé**. Et j'ai embarqué Violaine et Sabrina, mes deux premières diététiciennes, dans cette aventure. Je savais qu'elles seraient parfaites pour accompagner les familles (je les voyais faire tous les jours sur Facebook) et je voulais qu'elles soient rémunérées pour ce formidable travail !

J'ai commencé à créer **la plateforme Hamstouille** et à réfléchir à un accompagnement personnalisé. Violaine m'a beaucoup aidée dans cette première phase de construction. J'ai passé 2 ans à accompagner des familles bénévolement et à **échanger avec de nombreux professionnels** pour me rendre compte des réels besoins de chacun.

Et puis je suis tombée enceinte pour la seconde fois et c'est ce qui m'a motivée à quitter mon poste et à **lancer ma propre activité**. J'ai pu profiter d'un second post-partum à la maison, à mon rythme et à celui de mon fils cadet.

Quand Joey a eu 6 mois, je me suis sentie prête à le faire garder à mi-temps pour pouvoir développer ma nouvelle activité. Le concept était là, il n'y avait plus qu'à le faire connaître. Plusieurs personnes m'ont conseillé de créer **un compte Instagram**, alors je me suis lancée ! J'ai fait ma toute première publication en **février 2020**, et très rapidement j'ai adoré cette partie du job. La pandémie m'a clairement donné un coup de pouce car de nombreux parents se sont retrouvés confinés à la maison avec leur bébé, et passaient beaucoup de temps sur les réseaux sociaux. J'ai alors croisé la route virtuelle d'une super maman et influenceuse, Rebecca (@journaldunemamanytb), que j'ai accompagnée pour la diversification alimentaire de sa seconde fille. C'est grâce à sa générosité que le compte @hamstouille_bebe a commencé à être de plus en plus suivi. Depuis, il y a chaque jour un peu plus de monde qui s'abonne au compte et qui découvre ce que l'on fait grâce aux nombreux parents influents qui parlent de nous régulièrement. Et c'est en grande majorité grâce à Instagram et à cette belle communauté que nous avons pu accompagner plus de **19 000 familles depuis le lancement d'Hamstouille**. L'activité ne cesse de grandir et aujourd'hui, je suis fière de gérer une équipe de 16 diététiciennes et de vivre d'une activité qui me passionne.

Chaque semaine, je propose un atelier gratuit en visio pour toutes les familles qui souhaitent s'informer sur la diversification alimentaire. C'est un moment d'échanges très riche que j'adore pendant lequel je reçois de nombreuses questions de parents. C'est pour cela que l'idée d'écrire un livre sous forme de questions/réponses m'a beaucoup plu.

La seule chose que je trouve réellement difficile dans ce métier, c'est d'être confrontée à **la culpabilité des parents**. Je suis moi-même régulièrement assommée par ma propre culpabilité depuis que je suis maman ! C'est probablement pour cela que cela me touche autant. Aujourd'hui, il est si difficile d'informer sans culpabiliser. Évidemment, il ne sert à rien de dire à des parents qu'ils auraient dû faire les choses autrement avec leurs enfants, car ils ne pourront pas changer le passé. En revanche, je pense que le fait de savoir permet de comprendre. J'ai régulièrement en atelier des parents qui s'informent pour leur second enfant car le premier ne mange pas très bien. Et bien souvent, la réflexion est la même en fin d'atelier : « Merci, car je comprends maintenant pourquoi mon premier enfant a des difficultés sur l'alimentation, on va pouvoir retravailler tout cela. »

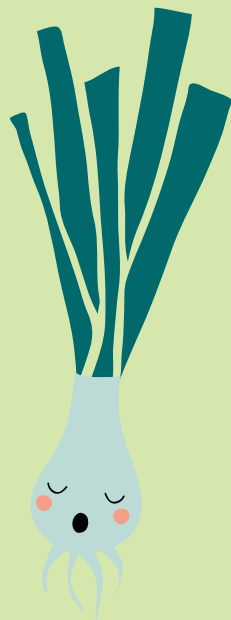
Quand on informe, c'est pour que les gens comprennent et qu'ils puissent agir différemment s'ils le souhaitent/peuvent. Alors oui, vous allez probablement vous dire en lisant ce livre que vous n'avez pas fait les choses correctement avec votre premier enfant ou que vos parents n'ont pas du tout abordé la diversification de cette manière-là. Mais je pense qu'il est important de retenir que **chaque parent fait de son mieux avec les informations qu'il a reçues**.

J'ai écrit ce livre dans le but d'**informer un maximum de parents**, avec l'espoir que les choses avancent pour la santé de nos enfants. Tout le monde n'est pas obligé d'être en accord avec les dernières recommandations ou mes valeurs sur l'alimentation des bébés. Mais le fait de s'informer permet de **faire des choix éclairés**.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire ce livre que moi j'ai eu de plaisir à l'écrire.

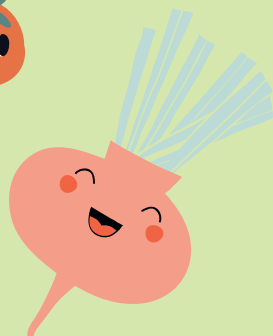
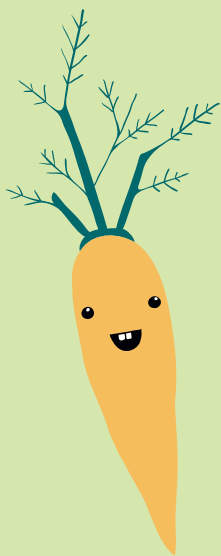
Bonne lecture !

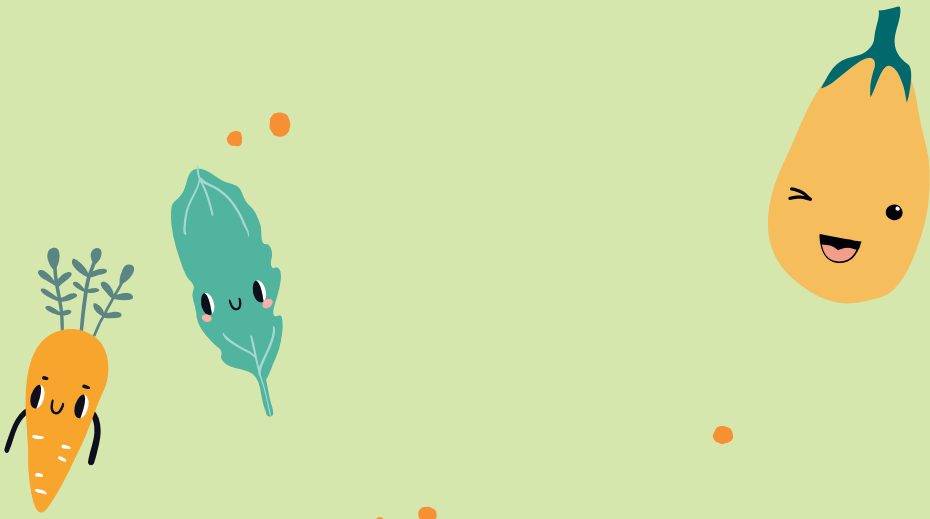
Julie



CHAPITRE

01





Pendant la grossesse

