

dalipo x Pop^ote.

BÉBÉ FOOD

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE POSITIVE

**BIEN DÉMARRER
L'INTRODUCTION
DES ALLERGÈNES**

ALLEZ HOP, ON SE LANCE !



Pourquoi c'est important ?

Les études ont montré que plus on introduit tôt les allergènes (avant 1 an), plus on réduit le risque pour Bébé de développer une allergie alimentaire plus tard dans la vie. C'est une good news, n'est-ce pas ?



Du coup, on introduit quand ?

Le plus tôt est le mieux !
Donc à partir du début de la diversification alimentaire (dès 4-6 mois). Mais pas de panique, si Bébé a déjà plus de 6 mois, il n'est jamais trop tard pour introduire les allergènes.



Y'a des cas particuliers ?

Si Bébé a un eczéma très sévère, ou si vous avez le moindre doute, c'est quand même mieux d'aborder le sujet le plus vite possible avec votre pédiatre pref^r ou votre allergologue !

ON INTRODUIT QUOI ?

T'as entendu parler de la fameuse liste des 14 allergènes ?

Il s'agit des 14 allergènes que les entreprises doivent faire figurer sur leurs emballages. Mais ça veut pas dire qu'on doit introduire absolument les 14 auprès de Bébé.



LA PRIO



OEUF

En plus, ça permet d'apporter la dose quotidienne de protéines à Bébé



FRUIT À COQUE

Riche en bon acide gras, en fibre, en protéine et en vitamines



GLUTEN

C'est tellement courant dans notre conso' que c'est évident de l'introduire tôt



ARACHIDE

Riche en protéines et en bon gras



POISSON

Riche en acides gras oméga 3 et protéines

ET POUR LE RESTE ?



Le lait

On introduit le lait de vache (chèvre et brebis aussi), via le lait infantile et/ou les produits laitiers si vous allaitez par exemple.

Si allergie ou intolérance : des fois ça passe après quelques mois et parfois ça dure. Ça demande un régime particulier (coucou le pédiatre) mais don't worry il existe aujourd'hui pas mal d'alternatives.



Et les autres ?

Céleri, crustacés, lupin, mollusques, moutarde, sésame.

On les introduit seulement si on en consomme régulièrement à la maison.



Soja à éviter...

...jusqu'à 3 ans car il contient des isoflavones, un potentiel perturbateur endocrinien.

ÇA PEUT ÊTRE QUOI LES SYMPTÔMES D'UNE ALLERGIE ?

Réaction cutanée (plaques rouges, urticaire), problème digestif (vomissement, diarrhée), difficulté respiratoire (asthme, gorge enflée).
Don't panic si ça arrive, on appelle son médecin ou le SAMU selon l'urgence.

ON INTRODUIT COMMENT ?



Par voie orale, miam

C'est comme ça que la tolérance se crée.

Donc tant qu'un aliment n'a pas été introduit par voie orale on fait gaffe aux contacts indirects : quand on mange des cacahouètes on se lave bien les mains, par exemple.



Step by step

Même sans facteur de risque à priori, un bébé peut être déjà sensibilisé : c'est hyper rare, mais pas impossible !
Donc au début on commence par une toute petite quantité et on augmente progressivement.



On en donne souvent

La régularité, c'est vraiment LA clé ! C'est pour ça qu'une fois qu'un aliment a été introduit, il faut considérer qu'il fait partie de l'alimentation de Bébé – une à deux fois par semaine pour chaque allergène introduit.

TU CONNAIS DALIPO ?

On sait que les allergènes font partie des trucs un peu stressants. Comme on n'est pas des pros sur les noisettes, on s'est dit que ça valait le coup de vous présenter Dalipo, la best solution pour vous aider à les introduire les yeux fermés (ou presque !)



Kit d'intro de la noisette

6 berlingots pré-dosés pour démarrer en douceur l'intro des noisettes



Introduction à doses progressives et maîtrisées



À verser dans le repas de Bébé :
purée, compote, biberon ou yaourt



Développé avec
des pédiatres allergologues

Pour découvrir le kit d'intro de la noisette Dalipo,
rendez-vous sur :

www.popote-bebe.com