

Votre guide pour bien commercer

Félicitations pour avoir atteint cette étape clé. Profitez bien de ces moments où vous sentez votre bébé ses premiers aliments solides. Le passage aux aliments solides est une importante étape dans le développement de votre bébé, mais qui s'accompagne souvent de beaucoup de questions. Vous vous demandez peut-être quels sont les premiers aliments solides recommandés, comment savoir si votre bébé est prêt, et par où commencer. Les instructions qui suivent vous aideront à traverser cette prochaine grande étape qui est la transition vers une alimentation solide. Aliments de grands pour petits bédons Aux alentours de 6 mois, les bébés ont besoin de aliments complémentaires au lait maternel pour soutenir leur croissance et leur développement. Étant donné que leurs estomacs sont encore très petits, ces aliments doivent être nutritifs. Le fer est l'un des éléments nutritifs dont les bébés ont le plus besoin à cet âge, leur premier aliment devrait donc être riche en fer. La viande en purée est très riche en fer, elle est donc recommandée comme l'un des premiers aliments à donner aux enfants. Les céréales pour bébés enrichies de fer sont également un bon aliment pour les petits bédons. Elles sont conçues pour que les éléments nutritifs essentiels soient contenus dans de petites portions parfaites pour les petits ventres qui ne peuvent pas manger en grande quantité. Les céréales pour bébé ont une texture douce, elles sont faciles à avaler et enrichies de fer, ce qui fait d'elles un autre bon choix comme premier aliment solide. Commencez par une consistance très liquide, puis épaissez la préparation au fur et à mesure que votre bébé s'habitue à manger à la cuillère. Vous pourrez ainsi lui laisser le temps nécessaire pour développer ses compétences en matière alimentaire. Il est important d'introduire les nouvelles textures et les nouveaux saveurs au moment approprié pour établir de saines habitudes alimentaires. Comment savoir s'il est prêt? Les jeunes bébés doivent être capables de faire bouger la nourriture solide dans leur bouche et de l'avalier. Aux alentours de 6 mois, un bébé a développé les capacités motrices nécessaires pour rester assis pendant qu'il mange, prendre de la nourriture présentée dans une cuillère et tourner la tête lorsqu'il n'a plus faim. Les étapes clés à franchir: Rester assis sans aide grâce à la maîtrise de la partie supérieure du corps. Tourner la tête à gauche et à droite. Bouger doucement la langue avant en arrière quand on place une petite cuillère entre ses lèvres; le bébé peut ainsi attraper la nourriture et l'avalier. Cela peut prendre quelques jours avant qu'il ne s'habitue à manger à la cuillère, mais il va vite y arriver! **BON À SAVOIR** Il est toujours bien de parler avec le professionnel de la santé qui vous suit de l'introduction des aliments solides aux alentours de la visite des 6 mois. La préparation de votre bébé Voici quelques conseils pour préparer votre bébé à accepter sa première cuillère de nourriture. Allaitiez-le ou donnez-lui d'abord une préparation pour nourrissons de façon à ce qu'il ne soit pas agité ou trop affamé. Prenez votre temps. Choisissez un moment de la journée où vous n'êtes pas pressé. Choisissez une cuillère bien adaptée. Utilisez une petite cuillère pour bébé recouverte de plastique afin de protéger les gencives sensibles de votre nourrisson. Asseyez-le bien droit sur une chaise pour enfant ou une chaise haute et assurez-vous que sa tête est bien droite et non pas penchée vers l'arrière. Laissez-le explorer. Disposez un peu de purée ou de céréales sur le plateau de sa chaise haute de façon à ce qu'il puisse se familiariser avec cette nouvelle texture en jouant avec ses doigts. Laissez votre bébé découvrir la texture et l'odeur de la nourriture. C'est la fois drôle et un peu salissant! Gardez le sens de l'humour, et l'appareil photo à portée de main. Première bouchée! Asseyez-vous en face de votre bébé et tenez la cuillère à demi remplie à environ 30 cm de son visage. Attirez son attention et mettez la cuillère dans sa bouche. Lors de la première bouchée, essayez de déposer un peu de nourriture sur ses lèvres. Si votre bébé apprécie cette première bouchée, donnez-lui en une deuxième lorsqu'il ouvre la bouche. Adaptez votre rythme à celui de votre bébé et sachez reconnaître les signes de satiété. Ce n'est qu'une question d'habitude! Essayez, puis essayez à nouveau. Ne soyez pas déçu si votre bébé recrache sa première bouchée. C'est un réflexe naturel. Si votre bébé ne semble pas apprécier son expérience, n'insistez pas et ressayer plus tard. **BON À SAVOIR** Le lait maternel et les préparations demeurent les aliments principaux de votre bébé. Ce stade est celui de l'introduction des nouvelles saveurs et de nouvelles textures, c'est le

temps de l'exploration. Conseils pour introduire les céréales pour bébés enrichies de fer

Commencez par les céréales de riz pour bébés. Vous pourrez ensuite proposer de nouvelles variétés à votre bébé pour qu'il s'habitue à d'autres céréales. En donnant d'abord des céréales à grain unique à votre bébé, vous vous donnez la possibilité de détecter d'éventuelles réactions alimentaires, comme des éruptions cutanées, des diarrhées ou des vomissements. Ne jamais donner les préparations de céréales au biberon, mais toujours à la cuillère. Au début, il est recommandé de mélanger les céréales avec un peu de lait maternel. Passez à une texture un peu plus épaisse quand vous sentez que votre bébé est prêt. Ne préparez que la quantité nécessaire. Ne conservez jamais les restes de préparation de céréales, car les bactéries s'y développent très facilement.

ASTUCE NO 1: Introduire un par un les nouveaux aliments permet de détecter les éventuelles réactions et allergies alimentaires. En se basant sur les dernières études, les experts pensent qu'il n'y a aucune raison d'éviter ou de retarder l'introduction des aliments potentiellement allergènes. Si vous pensez qu'il a une possibilité de réaction allergique, arrêtez de donner l'aliment déclencheur à votre bébé et parlez-en à un professionnel de la santé.

L'alimentation type de la journée d'un bébé âgé entre 6 et 8 mois

Des diététistes professionnels ont élaboré cet exemple d'une journée type pour aider les parents à atteindre les objectifs alimentaires d'un bébé âgé entre 6 et 8 mois. Votre enfant peut avoir plus ou moins faim, il faut donc toujours se fier aux signes de faim et de satiété.

Collation du matin Lait maternel ou préparation (le lait de vache ne devrait pas être introduit avant 9 à 12 mois)

Déjeuner 1 à 2 cuillères à soupe de céréales pour nourrissons enrichies de fer
1 à 2 cuillères à soupe de purée de fruits (pâches ou poires par exemple)

Collation du matin Lait maternel ou préparation

Dîner Lait maternel ou préparation
1 à 4 cuillères à soupe de viande en purée
1 à 4 cuillères à soupe de purée de légumes (carottes par exemple)

Collation de l'après-midi Lait maternel ou préparation

Souper 1 à 2 cuillères à soupe de céréales enrichies de fer
1 à 2



Alimentation

**LAIT MATERNEL
OU PRÉPARATION**
(Ne pas donner de lait
de vache aux bébés
de moins de 9 à 12 mois)



Déjeuner

**1 – 2 CUILLERÉES À SOUPE DE CÉRÉALES
POUR BÉBÉS ENRICHIES DE FER**
**1 – 2 CUILLERÉES À SOUPE
DE FRUITS EN PURÉE**
comme des pêches ou des poires



Collation

**LAIT MATERNEL
OU PRÉPARATION**

☀ Après-midi



Dîner

LAIT MATERNEL OU PRÉPARATION
1 – 4 CUILLERÉES À SOUPE DE VIANDE EN PURÉE
1 – 4 CUILLERÉES À SOUPE DE LÉGUMES EN PURÉE
comme des carottes



Collation

**LAIT MATERNEL
OU PRÉPARATION**

☁ En soirée



Souper

LAIT MATERNEL OU PRÉPARATION
1 – 2 CUILLERÉES À SOUPE DE LÉGUMES EN PURÉE
**1 – 2 CUILLERÉES À SOUPE DE CÉRÉALES POUR
BÉBÉS ENRICHIES DE FER**
1 – 2 CUILLERÉES À SOUPE DE FRUITS EN PURÉE



Alimentation

**LAIT MATERNEL
OU PRÉPARATION**

Les aliments Ã

Éviter pour l'instant Il est préférable d'éviter les boissons sucrées, les croustilles ou les biscuits. Ils semblent constituer des petites gâteries à offrir à votre bébé, mais leur valeur nutritive est assez pauvre. Les bébés ont besoin d'une alimentation riche en éléments nutritifs qui leur

offre ce dont ils ont besoin en respectant le nombre de calories approprié pour leur âge. Limitez le sel et le sucre. Lorsque votre bébé atteint l'âge de 6 mois, vous pouvez commencer à introduire certains des aliments riches en éléments nutritifs qui sont appréciés par l'ensemble de la famille. Afin d'établir de saines habitudes alimentaires, assurez-vous de préparer des plats avec peu ou pas de sucre ou de sel ajoutés. Ne donnez pas de boissons sucrées. Les boissons sucrées, incluant les jus de fruits, ne devraient pas faire partie de l'alimentation des bébés à cause de leur taux de sucre relativement élevé. À partir de 12 mois, les bébés peuvent boire du jus de fruits dilué, mais pas plus de 120 à 180 ml par jour. Consultez votre médecin Consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils sur la meilleure option concernant le lait à donner à votre enfant lorsqu'il atteint l'âge d'un an. Ne donnez pas du lait de vache trop tôt. Le lait maternel et les préparations pour nourrissons demeurent l'aliment de base de votre bébé durant sa première année. Ils permettent d'offrir à votre enfant tous les éléments nutritifs nécessaires à son alimentation. Le lait de vache n'est pas une boisson adaptée pour les bébés avant qu'ils aient atteint l'âge de 9 à 12 mois. Tenez le miel à distance. Le miel peut contenir des spores de la bactérie à l'origine du botulisme et causer de graves problèmes de santé. Une toute petite quantité peut déjà être dangereuse pour les enfants de moins de 12 mois. Évitez les risques d'étouffement. Commencez par donner des purées très fines à votre bébé, passez à des textures plus épaisses, puis introduisez des morceaux d'aliments tendres. Même si vous avez peut-être l'impression que votre enfant est prêt, avant l'âge de 3 ans, et même plus tard encore, évitez de lui donner des aliments qui sont reconnus comme risquant de provoquer des étouffements. Quelques aliments qui risquent d'être dangereux: raisins entiers et raisins secs; maïs soufflé, noix et graines; hot-dogs, gros morceaux de viande et volaille; cuillères de beurre d'arachide; fruits ou légumes crus, durs ou en gros morceaux, comme des pois, des carottes crues, du céleri en branche ou des pommes; gomme à mâcher et bonbons durs ou difficiles à mâcher.