

Partagez Article

X



Les premiers aliments solides de bébé: un guide étape par étape

Miam, miam! Vers l'âge de six mois, votre bébé commencera à manifester des signes qu'il est prêt à manger ses premières bouchées.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/de-6-8-mois/nutrition-infantile/les-premier...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Les premiers aliments solides de bébé: un guide étape par étape

Miam, miam! Vers l'âge de six mois, votre bébé commencera à manifester des signes qu'il est prêt à manger ses premières bouchées.

Dimanche, juillet 30th, 2017

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

Signaux de l'appétit à manger des aliments solides:

- Capacité à maintenir sa tête et son cou.
- Capacité à rester en position assise sans soutien.
- Intérêt pour ce que vous mangez.
- Accroissement de la faim.
- Capacité de garder les aliments dans sa bouche, sans les repousser avec la langue.

Si vous n'êtes pas certain si bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides, consultez votre médecin et apprenez-en davantage sur l'alimentation au cours de la première année ici [6]. Ces signes peuvent indiquer qu'il est temps d'ajouter des aliments solides en complément (et non en remplacement) au lait maternel ou à la préparation pour nourrissons – **le lait maternel devrait continuer à constituer environ 80 % de l'alimentation de votre tout-petit.**

Afin d'en arriver à l'étape où bébé est à l'aise avec les aliments solides, suivez les dix étapes ci-dessous, qui peuvent faciliter la transition pour tous!

1. Commencer par un seul ingrédient

Choisissez pour les premiers aliments solides de bébé un aliment à un seul ingrédient riche en fer, comme la viande, les substituts de viande ou des céréales pour bébés enrichies de fer (n'oubliez pas que le fer emmagasiné dans le corps du nouveau-né commence à s'épuiser vers l'âge de six mois). Après l'adoption d'aliments riches en fer, et en continuant de lui donner principalement ces aliments, les autres types d'aliments peuvent être introduits dans n'importe quel ordre.

2. Les petits bonheurs du matin

Réveillez ses papilles! Le matin est le meilleur temps pour essayer de nouveaux aliments, car à ce moment, bébé a faim et peut souvent être de bonne humeur (de plus, vous aurez toute la journée pour surveiller les signes d'intolérance alimentaire ou d'allergie).

3. De petites quantités

Commencez par une seule cuillerée à soupe de nourriture – c'est suffisant pour un premier essai.

4. Texture

Ses premiers aliments solides devraient avoir une consistance lisse et sans grumeaux. (Miam!)

Instructions pour les premiers repas avec des céréales pour bébés: Placer une cuillerée à soupe de céréales dans un bol et mélanger trois ou quatre cuillerées à soupe d'eau tiède préalablement bouillie, de lait maternel ou de préparation pour nourrissons enrichie de fer, selon le type de céréales (ajout d'eau ou de lait). Ajouter assez d'eau, de lait maternel ou de préparation pour nourrissons pour obtenir une consistance liquide.

5. Température

Préparer des aliments à la température ambiante ou tièdes (les aliments trop froids sont peu agréables; les aliments trop chauds peuvent brûler).

6. On y va à la petite cuillère!

Tremper le bout d'une cuillère souple et mince dans l'aliment et le placer à la bouche de bébé (si bébé n'en veut pas, ne pas forcer; avec un peu de patience, cela viendra).

Rendre les repas agréables: «Oui! Bravo!» – félicitez bébé de ses progrès avec les nouveaux aliments.

7. Attendre une réaction

Qu'est-ce qui est arrivé à l'aliment – est-il passé ou ressorti? (Il peut se passer quelques jours avant que la nourriture se rende jusqu'à son bedon; manger de la nourriture est une nouvelle compétence, après tout.)

8. Attendre le signal

«Encore, mon amour?» Assurez-vous que bébé cherche et attend la suite pour éviter de mettre de la nourriture dans sa bouche avant qu'il soit prêt.

9. Jeter la nourriture restante

Il est important de jeter les restes de la nourriture réchauffée ou dans laquelle vous avez trempé la cuillère (les bébés sont plus sensibles que les adultes aux bactéries qui peuvent se développer dans les aliments).

10. Essai de deux jours

Continuer de proposer un nouvel aliment pendant au moins deux jours avant d'essayer un autre aliment. Ce délai est aussi utile dans le cas où votre bébé aurait une mauvaise réaction à un aliment, car il vous permet de voir plus facilement de quel aliment il s'agit. Si cela se produit, cesser immédiatement de nourrir le bébé avec cet aliment et consulter le médecin de votre enfant.

Les experts de la santé indiquent qu'il n'est pas utile d'attendre après l'âge de six mois pour introduire des aliments solides, même pour les nourrissons qui ont des antécédents familiaux d'allergie². Vous pouvez introduire **les arachides, le soya, les oeufs entiers, le poisson et le blé comme vous le faites pour les autres aliments**, en surveillant les réactions allergiques – consulter votre médecin si vous avez des préoccupations.

Toujours utiliser une cuillère, et non un biberon, pour les aliments solides.

Aliments à éviter

Voici la limite de l'expérimentation, car les aliments ne sont pas tous appropriés pour les tout-petits – y compris les aliments ci-dessous, qui sont à éviter au début de l'introduction des aliments solides.

Lait de vache entier (3,25 % M. G.)

Comme le lait de vache entier représente une faible source de fer, il faut **éviter d'en donner au bébé jusqu'à l'âge d'au moins 9 à 12 mois**. Il pourrait aussi prendre la place d'autres

aliments riches en fer (et augmenter le risque d'une carence en fer).

Voir pourquoi bébé n'est pas prêt à consommer du lait de vache en bas âge. [7]

Miel

Ne pas donner de miel (pasteurisé ou non pasteurisé) à manger aux nourrissons de moins d'un an. Le miel, y compris le miel pasteurisé, peut provoquer un type d'intoxication alimentaire appelé botulisme infantile, et ne doit être ajouté à aucun aliment pour bébé.

Le miel peut seulement être introduit sans danger dans l'alimentation de bébé après l'âge d'un an.

Sucre et sel

Avec l'ajout de sucre ou de sel, bébé ne fera pas pleinement l'expérience des nouveaux aliments, ce qui lui permet de développer son goût pour les saveurs naturelles. Penser à préparer des aliments contenant peu ou pas de sel ou de sucre ajouté.

Boissons crues et non pasteurisées

Les bébés et les tout-petits ne devraient pas consommer de boissons crues ou non pasteurisées. Le lait doit être pasteurisé pour être vendu au Canada. La pasteurisation est une étape importante du traitement des aliments qui en élimine les bactéries nocives. Les boissons non pasteurisées, comme le jus de pommes brut, peuvent être néfastes pour les bébés et les tout-petits. Toujours lire l'étiquette avant de choisir une boisson pour votre enfant.

Une journée dans l'alimentation de votre bébé

La planification des repas n'est pas toujours simple pour vous, alors qu'en est-il pour bébé? Voici un échantillon qui vous donne des exemples de ce que votre bébé pourrait manger; c'est un simple guide en vue de vous aider à vous simplifier la tâche. Cependant, avec ou sans guide, il est important d'écouter les signes de faim et de satiété de bébé et d'introduire les nouveaux aliments un à la fois.

Voici un exemple de plan de repas pour les nourrissons de six à neuf mois qui ont l'habitude de manger des aliments solides¹.

- Le réveil avec bébé
- Lait maternel ou préparation pour nourrissons
- Petit déjeuner
 - Lait maternel ou préparation pour nourrissons
 - 2 à 4 c. à soupe de céréales pour bébés enrichies de fer
 - 2 à 3 c. à soupe de fruits en purée ou écrasés
- Collation du matin
 - Lait maternel ou préparation pour nourrissons
- Dîner
 - Lait maternel ou préparation pour nourrissons
 - 1 à 3 c. à soupe de viande ou de substitut de viande
 - 2 à 3 c. à soupe de légumes cuits en purée
 - 2 à 3 c. à soupe de fruits en purée ou écrasés

- Souper
 - Lait maternel ou préparation pour nourrissons
 - 2 à 4 c. à soupe de céréales pour bébés enrichies de fer
 - 2 à 3 c. à soupe de légumes cuits en purée
 - 2 à 3 c. à soupe de fruits en purée ou écrasés
- Avant le coucher
 - Lait maternel ou préparation pour nourrissons

Vous ne savez pas quels nouveaux aliments essayer? Pour en savoir plus sur les aliments appropriés pour votre enfant, [consulter le Guide d'alimentation pour bébé de Nestlé](#) [8].

Sources:

1. **Adaptation de: American Dietetic Association et Les Diététistes du Canada.** *Manual of Clinical Dietetics*, données publiées dans le Library of Congress Cataloging, Chicago.
2. **Chan, E.S., Cummings, C.** «L'exposition alimentaire et la prévention des allergies chez les nourrissons à haut risque.» *Paediatr Child Health* 2013;18(10):545-9.

[Pour en savoir plus](#) [9]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-6-8-mois/nutrition-infantile/les-premiers-aliments-de-bebe-guide-etape-par-etape>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-6-8-mois/nutrition-infantile/les-premiers-aliments-de-bebe-guide-etape-par-etape>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/de-6-8-mois/nutrition-infantile/les-premiers-aliments-de-bebe-guide-etape-par-etape&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/g/files/sxd1251/f/styles/thumbnail/public/field/image/42-35317137.jpg&description=Les premiers aliments solides de bébé: un guide étape par étape](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/de-6-8-mois/nutrition-infantile/les-premiers-aliments-de-bebe-guide-etape-par-etape&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/g/files/sxd1251/f/styles/thumbnail/public/field/image/42-35317137.jpg&description=Les%20premiers%20aliments%20solides%20de%20b%C3%A9b%C3%A9%3A%20un%20guide%20%C3%A9tape%20par%20%C3%A9tape)

[3] <https://twitter.com/share?text=Les%20premiers%20aliments%20solides%20de%20b%C3%A9b%C3%A9%3A%20un%20guide%20%C3%A9tape%20par%20%C3%A9tape>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/de-6-8-mois/nutrition-infantile/les-premiers-aliments-de-bebe-guide-etape-par-etape>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1304786>

[6] http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year

[7] <https://www.nestlebaby.ca/fr/node/1304766>

[8] https://www.nestlebaby.ca/sites/g/files/sxd1251/f/cj45898_fre.pdf

[9] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>