

Protégez votre bébé contre les risques de maladie



Lavez-vous soigneusement les mains avant de préparer ou de servir de la nourriture.

Lavez les mains de votre bébé avant de lui servir de la nourriture.

Quand votre bébé rampe et explore, les germes peuvent facilement s'étendre de ses mains à sa bouche.

Mettez la nourriture de votre bébé dans un bol avant de le nourrir, plutôt que de la prendre directement du petit pot d'aliments pour bébé, pour éviter de transférer des germes dans la nourriture du petit pot.

Mettez une petite quantité de nourriture pour bébé dans un bol séparé. Quand votre bébé a fini de manger, jetez tout ce qui reste dans le bol.

Quand est-ce que votre bébé peut manger plus?

En grandissant, votre bébé peut être prêt pour plus de nourriture et plus de texture.



- Proposez plus de nourriture entre les tétées ou les biberons.
- Essayez de lui donner une variété d'aliments de tous les groupes d'aliments. Cela aidera votre bébé à développer de bonnes habitudes alimentaires et l'aidera à ne pas être difficile pour manger plus tard.
- Lorsque les aptitudes alimentaires de votre bébé se développent, passez graduellement à des aliments plus épais et avec plus de morceaux.

- Laissez votre bébé utiliser la cuillère pour lui apprendre à se nourrir lui-même.
- Quand votre bébé peut prendre des aliments et les porter à sa bouche, vous pouvez lui donner de la nourriture à manger avec les doigts. Assurez-vous que les aliments soient mous et coupés en petits morceaux pour limiter les risques d'étouffement.

Le goût de nouveaux aliments peut surprendre votre bébé. Donnez-lui le temps de s'habituer à de nouvelles saveurs. Soyez patiente et ne forcez pas votre bébé à manger. Offrez-lui des aliments plusieurs fois. Cela peut prendre jusqu'à 10 tentatives avant que votre bébé accepte un aliment.

L'appétit de votre bébé changera d'un jour à l'autre. Ce n'est pas grave. Votre bébé vous dira qu'il a assez mangé en tournant la tête, en fermant la bouche ou en repoussant la nourriture.

Demandez au nutritionniste WIC ou au prestataire de soins de votre enfant si vous avez besoin d'aide avec ces conseils.

Commencer les

Aliments solides



Commencer les aliments solides est un moment exaltant pour vous et votre bébé. Cette brochure apporte quelques recommandations générales sur l'introduction des aliments solides auprès de votre bébé.

L'Académie Américaine de Pédiatrie recommande le lait maternel ou le lait infantile comme seule source de nourriture pendant les 6 premiers mois. À l'âge de 6 mois, des aliments solides peuvent être ajoutés au régime de votre bébé; toutefois, le lait maternel ou le lait infantile continueront à être la principale source d'énergie et de nutriments jusqu'à l'âge d'un an.

Pas prête à arrêter l'allaitement à 12 mois ? Super ! Continuez à allaiter aussi longtemps que vous et votre bébé le souhaitez.

La disposition de chaque bébé pour les aliments solides dépend de son propre rythme de développement.

Votre bébé peut être prêt pour les aliments solides s'il peut :



- Tenir sa tête droite.
- S'asseoir avec peu ou pas de soutien.
- Montrer qu'il veut de la nourriture en ouvrant la bouche pour la prendre d'une cuillère.
- Attraper des petits objets et les porter à sa bouche.
- Garder de la nourriture en bouche et avaler plutôt que de la recracher en dehors de sa bouche.

Le saviez-vous ?

Commencer les aliments solides avant que votre bébé ne soit prêt peut le rendre difficile et causer des maux de ventre. Introduire des aliments solides plus tôt n'aide pas votre bébé à grandir plus vite ou à dormir plus longtemps.

Étapes pour commencer les aliments solides

1. **Commencez avec des aliments qui contiennent un seul ingrédient.** Le premier aliment de votre bébé peut venir de n'importe quel groupe d'aliments. Les céréales pour bébés enrichies en fer (avoine ou multi-céréales) ou les aliments pour bébés à base de viande qui apportent du fer et du zinc pour soutenir la croissance constituent de bons premiers choix. Vos bénéfiques alimentaires WIC comprennent de nombreuses options de premiers aliments pour votre bébé.

2. **Donnez des aliments mous.** Votre bébé apprend à avaler des aliments solides. Les premiers aliments doivent être mous ou réduits en purée pour être faciles à avaler, comme les fruits et les légumes cuits réduits en purée. Offrez la nourriture d'un bol avec une petite cuillère. Assurez-vous que votre bébé reste toujours sous surveillance pendant les repas et les en-cas.



3. **Donnez à votre bébé seulement un aliment qui contient un seul ingrédient à la fois.** Attendez 3 à 5 jours avant d'essayer un nouvel aliment. Surveillez les signes d'allergie comme les éruptions cutanées, les sifflements respiratoires, les vomissements et les diarrhées. Si votre bébé a une réaction allergique, arrêtez de lui donner cet aliment et parlez-en avec votre pédiatre.

Les directives actuelles recommandent d'introduire des aliments mous spécifiques pour bébés qui pourraient causer des allergies (comme les œufs, les produits laitiers, les produits à base de cacahouètes, le poisson, le soja) accompagnés d'autres aliments solides. Il n'y a pas de preuve que le fait d'attendre pour introduire ces aliments puisse prévenir les allergies alimentaires. **Si votre bébé a d'autres allergies ou de l'eczéma, parlez avec votre pédiatre de l'introduction de ces aliments.**

4. **Commencez avec des aliments une fois par jour.** Rappelez-vous que votre bébé a un petit estomac. Par conséquent, donnez-lui de petites quantités de nourriture pour commencer, environ 1 ou 2 cuillères à soupe. Donnez des aliments solides à votre bébé après une tétée ou un biberon de lait maternel ou infantile.
5. **Offrez des aliments sains.** N'ajoutez pas de sucre, de sirop ou d'autres édulcorants ni de sel à la nourriture de votre bébé. Les bébés de moins de 12 mois ne devraient pas boire de jus de fruits. Cela peut diminuer l'appétit de votre bébé pour le lait maternel ou infantile ou d'autres aliments nutritifs pour bébé.
6. **Créez un environnement alimentaire agréable.** Soyez patiente et accordez du temps à votre bébé pour expérimenter avec la nourriture et prendre du plaisir. Il est possible que votre bébé ne mange pas beaucoup et mette de la nourriture partout. C'est normal et cela fait partie de l'apprentissage lorsqu'on découvre les aliments solides !

Assurer la sécurité de votre bébé

NE donnez PAS à votre bébé:

Du miel.

Le miel peut contenir des bactéries qui peuvent rendre votre bébé malade. **Ne donnez pas** de miel ou d'aliments contenant du miel aux enfants de moins de 12 mois.

Du lait de vache, de chèvre ou de brebis.

Ces types de laits n'ont pas les quantités de nutriments adéquats pour votre bébé. Ils peuvent être difficiles à assimiler pour les reins et le système digestif de votre bébé. Le lait de vache peut être introduit à l'âge d'un an.

Des oeufs ou de la viande crus ou pas assez cuits.

Ceux-ci peuvent rendre votre bébé malade.

Risques d'étouffement

Certains aliments peuvent augmenter les risques d'étouffement de votre bébé. Par exemple :

- Morceaux entiers de fruits en conserve
- Morceaux de légumes ou de fruits crus durs, comme les carottes ou les pommes
- Fruits secs non cuits, comme les raisins secs
- Raisins, baies ou tomates cerises entières
- Noix comme les cachous ou les cacahouètes
- Hot-dogs, bâtonnets de viande, saucissons
- Gros morceaux ou bâtonnets de fromage
- Morceaux ou cuillerées entières de beurre de noix comme le beurre de cacahouètes
- Biscuits ou barres de céréales
- Chips, pretzels ou popcorn
- Bonbons durs ou ronds
- Gommages ou en-cas à base de pâte de fruits à mâcher

