

Aidez votre bébé à bien grandir



0 à 17 semaines

Le lait maternel est l'alimentation la plus adaptée pour votre bébé.

L'allaitement maternel exclusif est recommandé lors des 4 à 6 premiers mois.

Si l'allaitement n'est pas possible ou n'est pas souhaité, consultez un professionnel de santé pour vous guider dans votre choix de formule infantile.



Apprenez à reconnaître les signes de faim de votre bébé.

Les premiers signes de faim comprennent une agitation, un réflexe de foussement avec recherche du sein, ou des mouvements de succion.

Quand votre bébé a assez tété ou bu, il peut détourner la tête, fermer la bouche, ou s'endormir.

Pleurer ne signifie pas toujours que votre bébé a faim, il a peut-être simplement besoin d'être réconforté !

17 à 26 semaines

La diversification alimentaire doit débuter en complément de l'allaitement maternel ou du lait infantile...

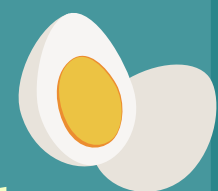
... dès l'âge de 4 mois et au plus tard à 6 mois. Certains signes indiquent que votre bébé est prêt à commencer à manger solide: la mise des mains à sa bouche, un intérêt manifeste pour la nourriture, un bon contrôle de la tête et du cou, et une position assise acquise avec soutien. Les bébés se développent à des vitesses différentes, et certaines compétences (comme attraper les aliments avec les doigts) arrivent plus tard que d'autres.

Commencez par proposer des textures adaptées à l'âge - comme des purées lisses ou des aliments mous et pouvant être saisi facilement si vous pratiquez la diversification menée par l'enfant.

Privilégiez les aliments riches en fer, comme les viandes, les légumineuses en purée ou les céréales enrichies en fer. À partir d'environ 4 à 6 mois, les bébés ont besoin du fer provenant des aliments pour une croissance saine et un développement cérébral optimal.



Introduisez progressivement tous les aliments, pour que votre bébé expérimente le plus de goûts possibles et des textures de plus en plus complexes. Il faudra plusieurs essais pour que votre bébé accepte un nouvel aliment, surtout s'il est amer. Reproposez à votre bébé plusieurs fois les aliments qu'il n'apprécie pas immédiatement.



Introduisez progressivement des aliments allergènes courants

Dès le début de la diversification et sous des formes adaptées, comme un œuf dur mixé (blanc et jaune) ou du beurre de cacahuète, sans indication contraire de votre professionnel de santé.



Il n'est pas nécessaire de resaler ou sucrer inutilement les aliments de votre bébé



6 à 9 mois

Passez ensuite à des textures plus épaisses, écrasées et granuleuses à mesure que votre bébé gagne en confiance.

Dès que possible, proposez des petits morceaux fondants en bouche pour encourager l'alimentation autonome. Proposez une grande variété de saveurs et de textures.



Les bébés ont souvent besoin de goûter de façon répétée pour accepter de nouveaux aliments — c'est normal.

En cas d'allaitement maternel, il doit être poursuivi en complément de la diversification...

... Comme boisson principale. En l'absence d'allaitement maternel, le lait infantile est la meilleure option. De petites quantités de produits laitiers peuvent être mélangées en toute sécurité aux aliments.

Proposez de petites quantités d'eau au verre ou à la tasse d'apprentissage lors des repas.

9 à 12 mois



Vers 9 mois...

... Beaucoup de bébés commencent à manger seuls, boivent dans un gobelet à deux mains, et apprécient des aliments du repas familial, sous forme adaptée.

Évitez d'utiliser du lait de mammifères (vache, chèvre, etc) comme boisson principale avant 12 mois.

Vous pouvez poursuivre des produits laitiers comme le yaourt et le fromage dans l'alimentation.



Vers 12 mois...

...Votre bébé boit généralement l'eau à la tasse plutôt qu'au biberon.

Après 12 mois, la quantité bue de lait de croissance ou de lait de vache représente environ 500 ml par jour. Au-delà, il y a un risque que l'enfant ait moins faim pour les aliments solides. En dehors du lait, l'eau est la boisson principale proposée.

Continuez à proposer des aliments riches en fer chaque jour.

TOUJOURS !

- Proposer des aliments moelleux et coupez-les en morceaux de taille adaptée.
- Évitez les jus de fruits et les boissons sucrées — les sucres contenus dans les boissons sont trop faciles à assimiler et n'aident pas votre bébé à se sentir rassasié — l'eau, le lait maternel et le lait infantile sont les meilleurs choix.
- Observez et réagissez aux signaux de faim et de satiété de votre bébé.
- Évitez d'utiliser la nourriture pour calmer les pleurs ou comme récompense.
- Apprenez la différence entre avoir des haut-le-cœur (réflexes nauséux fréquents) et l'étouffement (urgence nécessitant une aide immédiate) pour manger en sécurité.

