

Donner des aliments solides à votre bébé pendant que vous l'allaitez et le nourrissez à la préparation pour nourrissons

À l'âge de six mois environ, votre bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides. Le lait maternel ou la préparation pour nourrissons est tout ce dont votre bébé a besoin au cours des six premiers mois. Les aliments solides donnent à votre bébé de l'énergie supplémentaire, du fer et d'autres éléments nutritifs dont il a besoin pour grandir en santé. Les aliments solides aident aussi votre bébé à apprendre à manger et à apprécier de nouvelles saveurs et textures. La présente feuille de renseignements contient des conseils sur la façon de commencer à donner des types d'aliment nouveaux et différents et de faire en sorte que les repas se passent bien. Elle contient aussi des réponses à des questions courantes sur l'alimentation.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, consultez le fournisseur de soins de santé de votre bébé ou une diététiste professionnelle.



Étape par étape

Commencer à donner des aliments solides

- | À l'âge de six mois environ, votre bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides. Votre bébé est prêt lorsqu'il:
 - | A un bon contrôle de sa tête;
 - | Peut s'asseoir et se pencher vers l'avant;
 - | Peut prendre des aliments et essayer de les mettre dans sa bouche;
 - | Peut détourner la tête pour vous faire savoir qu'il est rassasié.
- | Le lait maternel ou la préparation pour nourrissons demeure l'aliment le plus important pour votre bébé à cet âge.
- | Continuez à allaiter tout au long de la journée et de la nuit car votre

bébé en a besoin.

- Si votre bébé est nourri à la préparation pour nourrissons, continuez à lui en offrir quatre ou cinq fois par jour.

Quels types d'aliment devrais-je offrir à mon bébé?

- Commencez par des aliments riches en fer :
 - viande et volaille bien cuite, en purée, pilée ou hachée finement;
 - poisson à faible teneur en mercure pilé ou haché finement comme le saumon à faible teneur en sodium (après avoir pilé ou enlevé les os);
 - tofu cuit;
 - légumineuses pilées bien cuites comme les haricots, les pois et les lentilles;
 - œufs hachés bien cuits (les blancs et les jaunes sont sans danger);
 - céréales pour bébé enrichies en fer.
- Offrez à votre bébé des aliments riches en fer deux fois par jour ou plus.
- Lorsque votre bébé mangera des aliments riches en fer chaque jour, offrez-lui un grand choix de fruits et légumes, des produits laitiers (sauf le lait) et des produits céréaliers.
 - Essayez les patates douces cuites pilées, la courge, les morceaux de brocoli ramollis à la cuisson, les carottes, les pois et les haricots verts ou jaunes.
 - Essayez les fruits mous comme les morceaux de mangue, les poires, les pêches, les bananes et la compote de pommes. Retirez les pelures, les graines et les noyaux.
 - Essayez le fromage râpé, le fromage cottage à faible teneur en sodium et le yogourt sans sucre ajouté (3,25 % de M.G. ou plus). Attendez que votre bébé ait 9 mois pour lui donner du lait homogénéisé à 3,25 % comme boisson.
 - Essayez les languettes de rôtie de blé entier ou de pain pita, les macaronis ou les céréales d'avoine en o non sucrées.
- Cuisez les aliments sans ajouter de sel ou de sucre.

Quels types de texture devrais-je offrir?

- | Offrez des textures diverses comme des aliments mous qui ont été mis en purée, pilés, hachés fin ou moulus. Offrez à votre bébé des aliments mous contenant des grumeaux avant qu'il n'atteigne l'âge de neuf mois.
- | À partir de l'âge de six mois, offrez à votre bébé des aliments à manger avec les doigts mous, comme des morceaux de fruit mou ou des fruits et légumes ramollis à la cuisson, de la viande, du poisson ou de la volaille qui a été hachée ou tranchée très fin ou du pain de blé entier. Offrir à votre bébé des aliments à manger avec les doigts dès son plus jeune âge l'aide à apprendre à se nourrir seul.
- | À l'âge de 12 mois, votre bébé devrait être capable de manger des aliments des repas familiaux, qui ont été modifiés en grosseur et texture pour prévenir l'étouffement.

Quand devrais-je offrir des aliments solides à mon bébé? Quelle quantité devrais-je lui donner?

- | Laissez votre bébé vous guider. Offrez-lui des aliments quand il manifeste de l'intérêt.
- | Un bon point de départ consiste à lui offrir des aliments solides à peu près deux fois par jour, par exemple, au petit déjeuner et au dîner. Lorsque votre bébé sera un peu plus vieux, planifiez de lui offrir des aliments solides trois à cinq fois par jour aux repas et aux collations.
- | Vous pouvez lui offrir des aliments avant ou après avoir allaité ou lui avoir donné de la préparation pour nourrissons.
- | Pour commencer, essayez de préparer de 5 à 10 ml ou de 1 à 2 cuillerées à thé de chaque aliment et voyez quelle quantité votre bébé mange. Offrez plus de nourriture si votre bébé en veut plus.
- | La quantité qu'un bébé mange varie d'un jour à l'autre et d'un bébé à l'autre. Si votre enfant ne mange pas, essayez de nouveau au prochain repas. Ne le forcez pas à manger. Essayez de ne pas comparer votre bébé à un autre.
- | Lorsque votre bébé aura 12 mois, vous pourrez commencer à lui

servir des repas et des collations selon un horaire régulier.

Comment puis-je savoir que mon bébé consomme suffisamment de nourriture?

- | Votre bébé vous fera savoir qu'il a faim ou qu'il a eu suffisamment de nourriture. Une bouche ouverte veut dire « encore de la nourriture s'il vous plaît ». Une bouche fermée, une tête détournée des aliments ou le fait de repousser les aliments signifie « j'en ai eu assez ».
- | Votre bébé mangera davantage au cours des périodes de croissance rapide qu'au cours des périodes de croissance lente. Ceci est normal.
- | Si votre bébé grandit bien, il consomme suffisamment de nourriture et de lait maternel ou de préparation pour nourrissons. Votre fournisseur de soins de santé devrait peser et mesurer votre bébé pour vérifier sa croissance. Si vous êtes préoccupée, appelez le fournisseur de soins de santé de votre bébé.

Quels types d'aliment devrais-je éviter?

- | Évitez les aliments avec lesquels votre bébé peut s'étouffer comme les légumes crus, les noix et les graines, les saucisses à hot-dog, les pastilles contre la toux, les bonbons durs, la gomme, les raisins secs et les autres fruits secs, les raisins entiers, le poisson avec les arêtes, le maïs éclaté, les guimauves et le beurre d'arachide étalé en couche épaisse.
- | Ne donnez pas de miel à votre bébé (y compris le miel pasteurisé et le miel utilisé dans la cuisson ou ajouté aux aliments comme le yogourt ou les céréales) avant l'âge de 12 mois. Il peut causer un type d'empoisonnement alimentaire grave appelé botulisme.

Quand devrais-je donner du lait de vache à mon bébé si je le nourris au sein ou à la préparation pour nourrissons?

- | On peut donner du lait de vache à un bébé nourri au sein ou à la préparation pour nourrissons entre 9 et 12 mois s'il mange chaque jour un grand choix d'aliments, y compris au moins deux aliments riches en fer.
- | Le lait devrait être donné dans une tasse ordinaire (et non dans une tasse d'entraînement).
- | Si le lait de vache est la principale source de lait de votre bébé, offrez-lui jusqu'à deux tasses (500 ml) de lait de vache par jour mais pas plus de trois tasses (750 ml) par jour. Si votre bébé consomme

trop de lait, il peut être rassasié et ne pas avoir d'appétit pour d'autres aliments.

Questions et réponses fréquentes

Et si mon bébé refuse les aliments solides au début?

Ceci est courant. Essayez d'offrir à votre bébé des aliments solides de nouveau tous les quelques jours jusqu'à ce qu'il les accepte. Si votre bébé ne mange pas d'aliments riches en fer à l'âge de sept mois, consultez son fournisseur de soins de santé. Les aliments riches en fer comprennent les viandes, le poisson, la volaille, le tofu, les œufs, les légumineuses comme les haricots, les pois et les lentilles et les céréales enrichies en fer.

Que dois-je faire si mon bébé s'étouffe avec la nourriture?

Les bébés peuvent s'étouffer ou rejeter des aliments lorsqu'ils apprennent à manger. Ils peuvent tousser ou rejeter les aliments lorsqu'ils apprennent à mâcher et à avaler les aliments. L'étouffement survient lorsque les aliments s'approchent trop de l'arrière de la gorge sans être avalés. L'étouffement fait partie du processus normal d'apprentissage de l'alimentation. Les bébés s'étouffent souvent pour éviter de s'étrangler avec un aliment.

Suivez les conseils ci-dessous pour empêcher votre bébé de s'étouffer :

- | Faites-le manger plus lentement.
- | Utilisez une cuillère plus petite.
- | Mettez moins de nourriture dans la cuillère.
- | Offrez des aliments à table sans distractions afin que vous et votre bébé puissiez vous concentrer sur l'alimentation.
- | Offrez des textures qui conviennent à votre bébé. Si votre bébé s'étouffe avec les aliments pilés qui contiennent de gros morceaux, essayez de plus petits morceaux.
- | Prenez garde à la taille, à la forme et à la texture des aliments à manger avec les doigts.
- | Si votre bébé s'étouffe souvent, semble avoir du mal à avaler ou s'étrangle avec les aliments, consultez votre fournisseur de soins de

santé.

Comment puis-je aider mon bébé à apprendre à manger des aliments solides et à jouir des repas?

- | Faites participer votre bébé aux repas familiaux. Parlez, souriez et regardez votre bébé. Il apprend en vous regardant.
- | Ne laissez jamais votre bébé seul pendant qu'il mange.
- | Faites s'asseoir votre bébé droit (et non penché) et attachez-le bien dans la chaise haute.
- | Offrez des aliments ayant différentes couleurs et textures que votre bébé peut mâcher et avaler facilement et sans danger.
- | Laissez votre bébé explorer les aliments. C'est en les écrasant, en les reniflant et en les étalant qu'il apprend à aimer les aliments. Laissez-le faire un gâchis.
- | Évitez les distractions pour vous et votre bébé comme la télévision, les jouets, les appels téléphoniques, la radio et les animaux domestiques. Ceci vous aidera, vous et votre bébé, à vous concentrer sur l'alimentation et à éviter la suffocation.
- | Laissez votre bébé utiliser ses poings et ses doigts pour manger. Lorsque votre bébé cherche à prendre la cuillère, laissez-le commencer à se nourrir lui-même. Votre bébé continuera à utiliser ses doigts comme ustensiles pendant quelques années.

Mon bébé refuse parfois les nouveaux aliments. Que devrais-je faire?

Votre bébé peut devoir goûter un aliment quinze fois ou plus avant de l'aimer. Ne vous découragez pas. Ceci est courant. Ne forcez pas votre bébé à manger. Faire pression sur votre bébé pour qu'il mange ne fonctionne pas.

Essayez plutôt les idées suivantes :

- | Offrez les aliments refusés de nouveau quelques jours plus tard.
- | Essayez un autre type d'aliment.
- | Servez les aliments à différentes températures.
- | Mélangez les aliments solides à du lait maternel afin de les rendre

plus familiers pour votre bébé. Laissez votre enfant se nourrir lui-même avec ses doigts ou ses poings.

- | Assurez-vous que votre bébé ne consomme pas trop de lait maternel, de lait homogénéisé à 3,25 % ou de jus. Votre bébé peut ne pas avoir d'appétit pour les aliments solides s'il a trop bu.
- | Offrez des aliments solides aux moments où vous pensez que votre bébé a le plus faim.
- | Essayez de donner les aliments solides au bébé par quelqu'un d'autre.
- | Nourrissez votre bébé lorsque vous ou d'autres membres de la famille mangez.
- | Assurez-vous que votre bébé est heureux, alerte et pas fatigué. Il sera ainsi plus susceptible d'aimer un nouvel aliment.
- | Offrez à votre bébé des aliments du repas familial plutôt que des aliments pour bébé en pot. Assurez-vous que les aliments ont la bonne texture pour votre bébé.

Dois-je donner à mon bébé de l'eau ou du jus?

- | Le lait maternel ou la préparation pour nourrissons est suffisant pour rencontrer les besoins liquides de votre bébé. Après l'âge de six mois, vous pouvez donner à votre bébé de l'eau du robinet ou embouteillée dans une tasse ordinaire. Ne donnez pas à votre bébé d'eau minérale ou gazéifiée. Donner à votre bébé une tasse ordinaire pour l'aider à acquérir d'importantes aptitudes à boire.
- | Après l'âge de 6 mois, vous pouvez donner à votre bébé une petite quantité de jus de fruit mais ce n'est pas nécessaire. Ne donnez pas à votre bébé plus de 125 à 175 ml (de 1/2 à 3/4 tasse) de jus de fruit pur à 100 % par jour). Offrez-le dans une tasse ordinaire avec un repas ou une collation. N'offrez pas de jus dans une tasse « d'entraînement » ou un biberon. Il n'est pas nécessaire qu'il soit dilué.
- | Ne donnez pas à votre bébé de boissons aux fruits, de punch aux fruits, de boissons gazeuses ou de boissons pour sportifs.

Devrais-je éviter de donner à mon bébé certains aliments pour éviter les réactions allergiques?

Certains aliments sont plus susceptibles que d'autres de provoquer une réaction allergique. Ces aliments sont connus sous le nom d'« allergènes alimentaires courants » et sont inclus dans les premiers aliments offerts à votre bébé. Il n'y a pas de raison d'éviter de donner ces aliments à votre bébé. Ils sont nutritifs et certains sont des sources de fer. Éviter de donner ces aliments au bébé ou attendre qu'il grandisse ne permet pas de prévenir les allergies, même chez les bébés qui ont des antécédents familiaux d'allergies alimentaires.

Si les allergies alimentaires vous préoccupent, donnez pour la première fois à votre bébé les aliments allergènes courants un à la fois et attendez deux jours avant de lui offrir un autre allergène courant. Vous pourrez ainsi déterminer plus facilement quel aliment pose problème si votre bébé a une réaction allergique.

- | Lorsque vous donnez un nouvel aliment à votre bébé, surveillez les signes d'allergies comme les éruptions, l'urticaire, le nez qui coule, les yeux larmoyants qui piquent, les vomissements, la diarrhée ou les problèmes respiratoires.

Les aliments allergènes courants comprennent:

- | œufs;
- | poisson;
- | produits laitiers comme le yogourt et le fromage;
- | noix comme les amandes ou les noix de cajou;
- | arachides ou beurre d'arachide;
- | sésame;
- | fruits de mer comme le homard ou les crevettes;
- | soya comme le tofu;
- | blé (y compris les céréales pour bébé enrichies en fer).

Si vous avez des questions ou s'il y a des antécédents d'allergies alimentaires dans votre famille (parents ou frères et sœurs de votre bébé), consultez votre professionnel de la santé.

Combien de selles mon bébé devrait-il avoir chaque jour?

La consommation d'aliments solides peut changer la couleur et la texture des selles de votre bébé. Elle peut aussi changer la fréquence de ses

selles. Certains jours, votre bébé peut ne pas avoir de selles. D'autres jours, votre bébé peut avoir jusqu'à quatre selles. Si les selles sont molles et faciles à évacuer, votre bébé n'est pas constipé. Si vous avez des préoccupations, consultez votre professionnel de la santé.

Considérations spéciales

Quelle quantité de supplément de vitamine D dois-je donner à mon bébé?

- | Les bébés qui ne boivent que de la préparation pour nourrissons n'ont pas besoin de vitamine D supplémentaire. La préparation en fournit suffisamment.
- | Si vous nourrissez votre bébé à la préparation pour nourrissons et au sein, il est recommandé que vous lui donniez 400 UI de vitamine D par jour jusqu'à ce qu'il ait au moins deux ans.
- | Si vous avez des questions au sujet de la nécessité pour votre bébé de prendre un supplément de vitamine D, consultez votre professionnel de la santé.

Mon bébé ne mange pas beaucoup d'aliments solides à dix mois. Devrais-je m'en préoccuper?

- | Certains bébés progressent plus vite que d'autres dans l'alimentation. Votre bébé peut manger une quantité de nourriture différente que les autres. Il a aussi ses propres goûts. Essayez de ne pas comparer votre bébé aux autres.
- | Lorsque votre bébé atteint l'âge de 10 mois, consultez un professionnel de la santé si:
 - | votre bébé ne mange pas d'aliments solides;
 - | il ne mange que quelques aliments solides;
 - | il ne mange que des aliments en purée.



Pour aller plus loin

- | Exemple de plan de repas pour votre bébé allaité ou nourri avec une préparation pour nourrissons
<https://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?>

[Portal=UbY=&id=JMzoWgw=&PreviewHandout=bA==](#)

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par: