

• **6 À 12 MOIS** •

L'Académie américaine de pédiatrie recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois, et encourage la poursuite de l'allaitement maternel pendant au moins 12 mois.

ALIMENT		6 À 8 MOIS	8 À 12 MOIS	CONSEILS D'ALLAITEMENT
LAIT MATERNEL OU PRÉPARATION POUR NOURRISSONS ENRICHIE DE FER		Allaitement au sein : 3 à 5 ou plus allaitements	Allaitement au sein : 3 à 4 allaitements	
		PRÉPARATION POUR NOURRISSONS ENRICHIE DE FER	Préparation : 680 à 900 grammes	Préparation : 680 à 900 grammes, Offrir la tasse
		Les bébés ont besoin de lait maternel ou de préparation pour nourrissons enrichie de fer pendant la première année. Le biberon ne doit servir que pour le lait maternel, les préparations ou de l'eau.		
PRODUITS CÉRÉALIERS		Céréales pour nourrissons enrichies de fer ou céréales chaudes enrichies (4 à 6 cuillères à soupe) Pain grillé, petits morceaux de biscuits ou céréales sèches	Céréales pour nourrissons enrichies de fer ou céréales chaudes enrichies (4 à 6 cuillères à soupe) Pain, nouilles, riz en purée, gruau de maïs ou morceaux de tortilla mou	
		Donnez des céréales pour nourrissons simples telles que le riz, l'orge ou l'avoine. Évitez les céréales de blé jusqu'à l'âge 8 mois.		
PUR JUS		Pur jus de fruits ou de légumes pasteurisé (100 cl max.)	Pur jus de fruits ou de légumes pasteurisé (100 cl max.)	
		Donnez du jus uniquement dans une tasse ! Il est préférable que votre bébé obtienne les éléments nutritifs à partir du fruit entier plutôt qu'à partir du jus. WIC fournit des fruits pour nourrissons du commerce au lieu de jus à partir de l'âge de 6 mois.		
LÉGUMES		Purée de légumes cuits ou légumes pour nourrissons du commerce tels que des potirons, des pois, des haricots verts, des carottes, des épinards, des patates douces et du brocoli (3 à 4 cuillères à soupe)	Légumes cuits nature, écrasés ou hachés en morceaux mous et de taille d'une bouchée (3 à 4 cuillères à soupe)	
FRUIT		Fruits frais écrasés ou en purée tels que des bananes, des compotes de pommes, des pêches, des poires ou des fruits pour nourrissons du commerce (3 à 4 cuillères à soupe)	Fruits frais pelés écrasés ou en petits morceaux mous et de taille d'une bouchée ou encore des fruits en conserve dans de l'eau ou du jus, tels que des bananes, des poires, des pêches et des melons (3 à 4 cuillères à soupe)	
		Évitez les desserts aux fruits. Enlevez les graines et les noyaux des fruits.		
ALIMENTS RICHES EN PROTÉINE		Viandes ou volailles pour nourrisson du commerce bien cuites, nature, écrasées ou en purée (1 à 2 cuillères à soupe) Jaune d'œuf, purée de haricots, yaourt nature	Viandes maigres bien cuites, émincées ou hachées, volailles, poissons, jaune d'œuf, fromages doux, yaourt nature, fromages blancs, et purées de haricots (1 à 3 cuillères à soupe)	

Remarque : Ces lignes directrices sont pour les enfants nés à terme et en bonne santé par jour ; les portions peuvent varier suivant les nourrissons. Pour plus d'informations sur l'alimentation infantile, veuillez contacter votre bureau WIC ou le médecin de votre enfant. Ces lignes directrices sont des recommandations de l'USDA et peuvent être trouvées sur le site www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html.

DHSS est un employeur favorable à l'égalité des chances et à la discrimination positive. Les services sont fournis sur une base non discriminatoire. D'autres formes de cette publication pour les personnes handicapées peuvent être obtenues en contactant le Département de la Santé et des personnes âgées de l'État du Missouri au 573-751-6204. Pour les citoyens présentant des troubles de la parole et de l'audition, le téléphone est 800-735-2966. VOIX 1-866-735-2460.



Alimentation pour la croissance

• DE LA NAISSANCE JUSQU'À 6 MOIS •

L'Académie américaine de pédiatrie recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois, et encourage la poursuite de l'allaitement maternel pendant au moins 12 mois.

ALIMENT		DE LA NAISSANCE JUSQU'À 4 MOIS	4 À 6 MOIS	CONSEILS D'ALLAITEMENT
LAIT MATERNEL OU PRÉPARATION POUR NOURRISSONS ENRICHIE DE FER		Allaitement au sein : Sur demande 8 à 12 ou plus allaitements Préparation : 0 à 1 mois – 390 à 680 grammes 0 à 4 mois – 620 à 900 grammes	Allaitement au sein : 5 ou plus allaitements Préparation : 730 à 1100 grammes	<p>Les bébés ont besoin de lait maternel ou de préparation pour nourrissons enrichie de fer pendant la première année. Le biberon ne doit servir que pour le lait maternel, les préparations ou de l'eau.</p> <p>Les poussées de croissance sont les moments où votre bébé peut boire davantage de lait maternel ou de préparations que d'habitude.</p> <p>Les poussées de croissance se produisent généralement autour de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 à 4 semaines • 3 mois • 6 semaines • 6 mois
	EAU		Aucun	



INTRODUCTION D'ALIMENTS SOLIDES AUTOUR DE 6 MOIS

Donner des aliments solides à votre bébé est une étape passionnante. Il est conseillé d'attendre que votre bébé soit âgé d'environ 6 mois pour commencer les aliments solides. Votre fournisseur de soins de santé peut suggérer de commencer plus tôt si votre bébé semble être fin prêt. WIC ne fournit pas de nourriture pour votre bébé avant l'âge de 6 mois.

L'introduction précoce d'aliments solides avant l'âge de 4 mois peut :

- Provoquer un étouffement
- Augmenter le risque de développer des allergies alimentaires
- Faire que le nourrisson boive moins que la quantité requise de lait maternel ou de préparation

Vous saurez que votre bébé est prêt à manger des aliments solides quand il ou elle peut :

- S'asseoir seul ou avec un peu de soutien
- Contrôler les mouvements de la tête et du cou
- Ouvrir la bouche quand il ou elle voit des aliments
- Garder la langue basse pour recevoir la cuillère
- Conserver les aliments dans la bouche et avaler, plutôt que de les repousser à l'extérieur

Premiers aliments

Des céréales pour nourrissons enrichies de fer servies à la cuillère est le meilleur choix pour les premiers aliments solides de votre bébé.

- Commencez avec 1 à 2 cuillères à soupe de céréales pour nourrissons mélangées avec du lait maternel, une préparation ou de l'eau.
- Jetez les restes de céréales après chaque repas.
- Donnez uniquement des céréales pour nourrissons simples telles que le riz, l'orge ou l'avoine. Les céréales de riz sont les plus faciles à digérer pour votre bébé. Donnez du blé ou des céréales pour nourrissons mixtes après l'âge de 8 mois.

Conseils pour démarrer les aliments solides :

- Donnez à manger à votre nourrisson toujours avec une cuillère.
- Ajoutez un seul nouvel aliment à la fois. Attendez sept jours avant d'essayer un autre nouvel aliment afin de donner à votre bébé le temps de s'adapter. De cette façon, si votre bébé a une réaction, vous saurez quel aliment est en cause.
- La nourriture maison pour bébé est facile à faire et économise de l'argent. Les épinards, betteraves, navets, carottes ou choux maisons ne doivent pas être administrés aux nourrissons de moins de 6 mois en raison des niveaux élevés de nitrates.
- Votre bébé vous fera savoir quand il est rassasié. Tournant la tête à la nourriture, fermant la bouche, écartant la nourriture et mangeant plus lentement sont des signes que votre bébé a eu assez.
- Essayez de nourrir votre bébé lorsque le reste de la famille mange. Votre bébé veut également faire partie du repas de famille.
- Ne donnez pas à votre bébé du miel ou des aliments qui contiennent du miel !

Si votre bébé n'aime pas certains aliments, veillez à continuer à lui en donner de temps en temps. Les goûts d'un bébé pour les aliments changent constamment.

Remarque : Ces lignes directrices sont pour les enfants nés à terme et en bonne santé ; les portions peuvent varier suivant les nourrissons. Pour plus d'informations sur l'alimentation infantile, veuillez contacter votre bureau local WIC ou le médecin de votre enfant.

