

Alimentation pour la croissance

• DE LA NAISSANCE JUSQU'À 6 MOIS •

L'Académie américaine de pédiatrie (American Academy of Pediatrics) recommande l'allaitement au sein 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	 <p>Allaitement au sein : Sur demande 8 à 12 ou plus allaitements</p> <p>Préparation : 0 à 1 mois – 390 à 680 grammes 0 à 4 mois – 620 à 900 grammes</p>	<p>Allaitement au sein : 5 ou plus allaitements</p> <p>Préparation : 730 à 1100 grammes</p>	<p>Les bébés ont besoin de lait maternel ou de préparation pour nourrisson enrichie de fer pendant la première année. Le biberon ne doit servir que pour le lait maternel, les préparations ou 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. Les poussées de croissance se produisent généralement autour de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 à 4 semaines • 6 semaines • 3 mois • 6 mois
EAU	 <p>Aucun</p>	<p>Aucun</p>	

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
- 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 nourrisson enrichies de fer servies à la cuillère et de la viande pour bébé sont d'excellents choix pour les premiers aliments solides de votre bébé.

- Commencez avec 1 à 2 cuillères à soupe de céréales pour nourrisson, mélangées avec du lait maternel, une préparation ou de l'eau ou 1 à 2 cuillères à soupe de viande pour bébé.
- Jetez les restes de céréales après chaque repas.
- Donnez-lui uniquement des céréales pour nourrisson simples telles que le riz, l'orge, le blé ou les flocons d'avoine. Des mélanges de céréales peuvent être introduits après avoir déterminé que le nourrisson peut tolérer les grains individuels.

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 maison 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 le nourrisson né 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 nourrisson.



• **6 À 12 MOIS** •

L'Académie américaine de pédiatrie (American Academy of Pediatrics) recommande l'allaitement au sein 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 Les aliments suivants comportent des risques d'étouffement : <ul style="list-style-type: none"> Gros morceaux de légumes crus (carottes, céleri, choux-fleurs et brocolis) Raisins entiers, baies, cerises, boules de melon et gros morceaux de fruits frais. Aliments qui forment un amas ou collent, comme des raisins ou des fruits secs Hot-dogs, saucisses ou pièces de viande dures ou en gros morceaux Gros morceaux de fromage ou fromage râpé Épaisse couche de beurre d'arachide et autres beurres de noix Noix, graines et pois entiers (comme des haricots noirs ou de lima) Bonbons, bonbons haricots, caramels et guimauves Popcorn, pommes chips, bretzels et en-cas. Aliments à éviter pendant les 12 premiers mois (ces aliments contiennent trop de gras et/ou de sucre) : <ul style="list-style-type: none"> Repas mélangés, lard, viandes froides, hot-dogs Frites Légumes à la crème Poudings, biscuits, bonbons, gâteaux Soda, boissons aux fruits, jus, café, thé  Choses à se rappeler lors du démarrage des aliments solides : <ul style="list-style-type: none"> Ne pas ajouter de sel, de sucre, de graisses superflues, de sauces, de ketchup ni des épices à la nourriture de votre bébé. Mettre immédiatement au réfrigérateur les pots ouverts des aliments pour nourrisson du commerce et les utiliser dans les 48 heures. Chauffer uniquement la quantité de nourriture dont votre bébé a besoin à chaque repas. Utiliser une petite assiette pour servir les aliments solides. Ne pas servir directement du pot. Commencer avec une petite quantité. Il sera toujours possible d'ajouter plus de nourriture si votre bébé a encore faim. Jeter tout aliment laissé dans le bol. Utiliser un mixeur, une passoire ou un broyeur d'aliments pour bébés pour préparer la nourriture pour bébé. Le prémasticage n'est pas une façon sûre d'offrir des aliments. Ne donnez pas à votre bébé du miel ou des aliments qui contiennent du miel ! Vers les 6 à 8 mois, donner 100 à 170 cl d'eau quotidiennement. Vers les 10 à 12 mois, votre bébé devrait prendre la plupart de ses repas à table et apprendre à manger seul. Il faut s'attendre à ce que votre bébé se salisse lors de l'apprentissage.
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 : 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 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	
		Offrez des céréales pour nourrisson simples telles que le riz, l'orge, le blé ou les flocons d'avoine.		
PUR JUS		Les jus ne devraient pas être introduits pour les nourrissons avant l'âge de 1 an, sauf si recommandé par un fournisseur de soins de santé. Si du jus est recommandé, donnez seulement du pur jus en petites quantités.		
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 bébé du commerce bien cuites, nature, écrasées ou en purée (1 à 2 cuillères à soupe), oeufs, purée de haricots, yaourt nature	Viandes maigres bien cuites, émincées ou hachées, volailles, poissons, œufs, fromages doux, yaourts nature, fromages blancs et purées de haricots (1 à 3 cuillères à soupe)	

Remarque : Ces lignes directrices sont pour le nourrisson né 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 nourrisson.

Références :

- La nutrition du nourrisson et l'alimentation : Un guide pour l'utilisation dans les programmes WIC et CSF, USDA, FNS, WIC. FNS-288. Révisé en 2009.
- Nutrition pédiatrique (7e édition), American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL, 2014.
- American Academy of Pediatrics, Comité sur les blessures, la violence et la prévention du poison. Prévention de l'étouffement chez les enfants. Pediatrics, 2010 ; 125:601-607.