



## Les premiers aliments de bébé Baby's First Foods

Le lait maternel est la seule nourriture dont votre bébé a besoin au cours des six premiers mois. Continuez à lui en offrir jusqu'à ce qu'il ait 2 ans ou plus. Si vous ne pouvez pas le nourrir au lait maternel, consultez votre fournisseur de soins de santé pour en savoir plus sur les préparations pour nourrissons disponibles en magasin.

### Mon bébé a-t-il besoin de vitamine D?

Si votre bébé est nourri au sein ou s'il est nourri au sein et reçoit également une préparation pour nourrissons, il faut lui administrer quotidiennement un supplément liquide de 400 UI de vitamine D. Le lait maternel en contient, mais pas assez pour répondre à ses besoins.

Les bébés qui sont uniquement nourris de préparations pour nourrissons achetées en magasin n'ont pas besoin de suppléments de vitamine D.

### Quand commencer à offrir des aliments solides à mon bébé?

À l'âge de 6 mois environ, votre bébé peut commencer à manger des aliments solides. Il a alors besoin de plus de nutriments, notamment de fer. Il est également prêt à apprendre à manger des aliments de textures différentes.

Votre bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides s'il :

- Peut s'asseoir et tenir la tête droite
- Peut regarder la cuillère et ouvrir la bouche
- Ne repousse pas la nourriture hors de sa bouche avec la langue

### De quelle quantité de nourriture mon bébé a-t-il besoin?

En tant que père, mère ou soignant, vous décidez des aliments offerts à votre bébé qui, lui, sait s'il a faim et de quelle quantité il a besoin.

Votre bébé vous fera savoir quand il a faim et s'il a assez mangé.

Votre bébé a faim quand il :

- Ouvre la bouche pour recevoir de la nourriture
- Se fâche si elle lui est refusée

Votre bébé a assez mangé quand il :

- Ferme la bouche
- Tourne la tête et repousse la nourriture

### Comment commencer à offrir des aliments solides à mon bébé?

Commencez par donner à votre bébé de petites quantités de nourriture et augmentez progressivement la quantité en fonction de son appétit.

Pour ses premiers repas solides, choisissez des aliments riches en fer.

- Les aliments solides peuvent être offerts au bébé avant ou après le lait maternel. Vous et votre bébé déciderez ce qui convient mieux, ce qui peut changer avec le temps
- Lorsque votre bébé commencera à manger des aliments solides, il boira progressivement moins de lait maternel
- Les aliments peuvent être mélangés à de l'eau et humectés
- Ne mettez pas de céréales ni d'autres aliments solides dans le biberon
- Asseyez-vous et mangez avec votre bébé. Choisissez un moment où il est heureux, intéressé et alerte. Les bébés aiment la compagnie et en apprennent plus sur la nourriture en regardant les autres manger, vous y compris
- Laissez votre bébé explorer la nourriture avec les mains. Apprendre à manger peut être salissant

### Quels aliments offrir à mon bébé?

Votre bébé peut manger un grand nombre des aliments que consomme le reste de la famille. Offrez-lui les aliments qu'elle consomme s'ils contiennent peu ou pas de sel ou de sucre.

Votre bébé peut manger des aliments mous et des bouchées avant d'avoir des dents.

- Les aliments mous comprennent ceux qui sont émincés, écrasés, hachés, en grumeaux ou en purée et les aliments tendres cuits
- Les bouchées sont de petits morceaux de légumes cuits, de poisson moelleux, d'œufs ou de pâtes, des fruits mous pelés, du fromage râpé, des bandes de rôti ou de chapati, et des Oat Rings

### De 6 à 8 mois :

- Continuez à lui offrir du lait maternel.
- Offrez-lui des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour :
  - La viande, la volaille ou le poisson bien cuits, finement hachés ou émincés, y compris le bœuf, le porc, le poulet, la dinde, la morue et le flétan
  - Les œufs cuits, les lentilles, les haricots ou le tofu cuit écrasés
  - Des céréales pour bébé enrichies de fer
- Offrez-lui d'autres aliments sains : fruits et légumes, produits laitiers et à grains entiers

- Vous pouvez l'initier aux arachides, aux noix, aux produits laitiers, aux graines de sésame, ainsi qu'aux œufs, aux poissons, au blé et au soya cuits. Il risque moins de contracter plus tard une allergie alimentaire s'il commence à prendre ces aliments à l'âge d'environ 6 mois
  - Offrez-lui du beurre d'arachides ou de noix dans ses céréales pour bébé ou étalez-en une mince couche sur des bandes de rôtie
  - Offrez-lui des produits laitiers : yogourt, fromage râpé
  - Lorsque tout laisse croire qu'il tolère bien ces aliments, continuez de lui en offrir régulièrement afin de prévenir les allergies
- Servez-lui de petites gorgées d'eau dans une tasse ouverte, mais ne le laissez pas se gaver
- Essayez de lui offrir quotidiennement des aliments solides pour 2 ou 3 repas et 1 ou 2 encas, en fonction de son appétit

### De 9 à 12 mois :

- Continuez à lui offrir du lait maternel
- Selon son appétit, offrez-lui chaque jour des aliments solides aux 3 repas et à 1 ou 2 encas. À l'âge de 12 mois, essayez d'avoir établi une fréquence de repas et d'encas de 2,5 h à 3 h
- Continuez de lui offrir des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour
- Assurez-vous que ses aliments sont mous et coupés en petits morceaux
- Offrez-lui de l'eau dans une tasse ouverte
- Il n'a pas besoin de jus. Si vous décidez de lui en offrir, ne dépassez chaque jour pas plus de 125 ml (½ tasse) de jus 100 % pur dans une tasse ouverte
- Ne lui servez ni jus ni d'autres liquides sucrés dans une bouteille
- Afin de prévenir la carie, ne lui permettez pas de boire du lait ou du jus entre les repas ou les encas

### Quand offrir du lait de vache à mon bébé?

Vous pouvez commencer à offrir à votre bébé de petites quantités de lait de vache entier pasteurisé (3,25 % de matières grasses) dans une tasse ouverte lorsqu'il :

- A de 9 à 12 mois
- Mange une variété d'aliments riches en fer

Vous pouvez lui offrir du lait de chèvre entier pasteurisé s'il est enrichi en vitamine D et en acide folique.

Les laits moins gras (2 %, 1 % et écrémé) et les boissons à base de soya fortifié ne sont pas recommandés avant l'âge de 2 ans, car ils ne contiennent pas assez de matières grasses. Ne lui donnez pas non plus de lait de coco, de riz, de noix ou de graines avant cet âge, car il n'a pas suffisamment de nutriments pour répondre aux besoins d'un bébé en pleine croissance.

### Comment brosser les dents de mon bébé?

Les dents de votre bébé vont commencer à pousser vers l'âge de 6 mois. Ces nouvelles dents ne sont pas très fortes et doivent

être entretenues. Brossez-lui délicatement les dents 2 fois par jour à l'aide d'une brosse à dents pour bébé ou d'un chiffon doux pour le visage humide et d'un peu de dentifrice fluoré (quantité de la taille d'un grain de riz).

### Comment garantir la sécurité de mon bébé pendant qu'il mange?

- Restez toujours avec lui quand il mange ou il boit
- Les bébés et les jeunes enfants courent un risque plus important de s'étouffer. Pour éviter qu'il ne s'étouffe :
  - Offrez-lui des fruits et légumes cuits (carottes, pommes), avant de lui faire manger des fruits et légumes crus râpés
  - Retirez les noyaux des fruits
  - Tranchez les aliments ronds et caoutchouteux, comme les raisins et les tomates cerises, et coupez-les en petits morceaux
  - Assurez-vous que le poisson ne contient pas d'arêtes
  - Ne lui offrez pas d'aliments qu'il risque d'avaler de travers : maïs soufflé, arachides entières, noix, graines de tournesol ou de citrouille entières, fruits (raisins) secs, bonbons durs ou gommeux, guimauves, bonbons haricots, cuillerées de beurre de graines ou de noix. Si vous lui offrez des hot dogs, tranchez-les et coupez-les en petits morceaux
- Ne lui offrez que des produits laitiers, du jus ou du fromage mou (brie, camembert, féta) pasteurisés. L'information nécessaire se trouve sur l'étiquette du produit
- N'offrez jamais de miel aux enfants de moins d'un an, de peur qu'il ne leur donne une maladie alimentaire appelée botulisme
- Ne lui offrez que du poisson qui contient un taux faible de mercure. Consultez [HealthLinkBC File n° 68m Saine alimentation : Le poisson à teneur élevée en mercure](#)

### Pour de plus amples renseignements

Si vous avez des questions sur l'alimentation de votre bébé, la vitamine D ou les allergies, consultez votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez également composer le **8-1-1** pour parler à un diététiste ou à un infirmier.

Pour en savoir plus sur l'alimentation de votre bébé, consultez :

- [HealthLinkBC File n° 19 L'hygiène dentaire du nourrisson et du tout-petit](#)
- [HealthLinkBC File n° 69a Nourrir votre bébé au lait maternisé : Avant de commencer](#)
- [HealthLinkBC File n° 70 L'allaitement maternel](#)
- [HealthLinkBC File n° 110b Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants : à l'attention des prestataires de services de garde](#)

Pour savoir comment réduire le risque d'allergie alimentaire chez votre bébé, consultez

[www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/healthyeating/pdf/reducing\\_risk\\_of\\_food\\_allergy\\_in\\_your\\_baby-f.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/healthyeating/pdf/reducing_risk_of_food_allergy_in_your_baby-f.pdf).

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.