

Premiers aliments de bébé

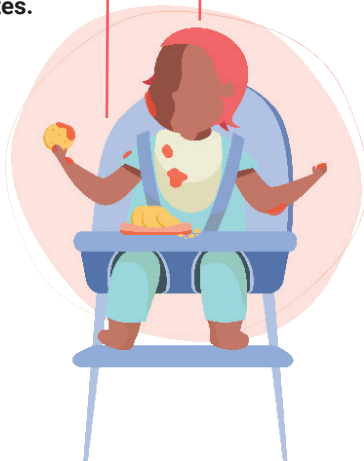
Nourrir la vie

Quand offrir les premiers aliments?

Lorsque bébé démontre les signes qu'il est prêt. Les signes apparaissent généralement vers l'âge de 6 mois, mais pas avant 4 mois.

1. Il est capable de se tenir assis dans sa chaise haute ou son siège d'appoint pendant 15-20 minutes.

2. Il a un bon contrôle de sa tête.



Quels aliments offrir en premier ?

Les aliments riches en fer

Offrez-les deux fois par jour pour prévenir l'anémie :

- Céréales pour bébé enrichies en fer
- Viandes et leurs abats (ex. : coeur et rognons)
- Volailles
- Poissons et fruits de mer
- Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, edamames, gourganes)
- Tofu, tempeh
- Oeufs
- Pain, pâtes et céréales à déjeuner enrichis en fer
- Noix, arachides et graines moulues et leurs beurres



Les autres aliments peuvent être introduits sans ordre particulier. Pour plus d'informations sur l'introduction des aliments allergènes, [voir cet outil complémentaire.](#)



Les aliments allergènes

Une fois les aliments riches en fer offerts au moins deux fois par jour, introduire les aliments allergènes un à la fois. Les offrir tôt aide à réduire le risque de développer une allergie alimentaire.

- Offrir le même aliment allergène pendant 2 à 3 jours de suite;
- Surveiller le bébé pendant 2 à 3 heures suivant l'ingestion;
- Une fois intégré, continuer d'offrir l'allergène 2 à 3 fois par semaine.



Les principaux aliments allergènes sont :

- Œufs
- Lait de vache et produits laitiers
- Arachides et noix (amandes, noix de cajou, pistaches, etc.)
- Soya (tofu, boisson de soya, etc.)
- Poissons et fruits de mer (crustacés, mollusques)
- Blé (boulgour, kamut, épeautre, triticale)
- Sésame
- Moutarde



L'alimentation durant la première année de vie

Lait maternel aussi longtemps que maman et bébé le désirent ou préparation commerciale pour nourrisson jusqu'à 12 mois.



Vers 6 mois

Début des aliments complémentaires, lorsque bébé démontre les signes qu'il est prêt à manger.



À partir de 9 mois

Le lait de vache 3,25 % peut graduellement être introduit comme boisson lorsque bébé mange plusieurs aliments riches en fer tous les jours.



Vers 12 mois

Alimentation variée et autonome comme le reste de la famille.

Premiers aliments de bébé

Nourrir la vie

Comment offrir les aliments ?

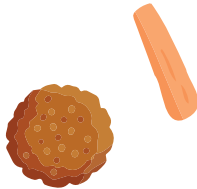
Dès l'introduction des aliments, offrez une diversité de textures et de saveurs afin de favoriser le développement de bonnes habitudes alimentaires.

Les textures

- Purées lisses ou grumeleuses ;
- Aliments écrasés à la fourchette.

À partir de six mois, si bébé mange seul :

- Gros morceaux d'aliments tendres, de la taille d'un doigt ou d'un abricot.



Les saveurs

- Cuisinez avec les herbes et épices que vous utilisez régulièrement à la maison.
- Privilégiez les aliments de base et non transformés.



Avant l'âge d'un an, évitez l'ajout :

- De sucre (ex. : sucre blanc, sucre de canne, cassonade, sirop de maïs, sirop d'érable) ;
- De miel, qui peut rendre bébé malade avant l'âge d'un an ;



Le partage des rôles durant le repas

Le parent décide :

- **Quoi** : Préparez les aliments riches en fer et les aliments allergènes de différentes façons.
- **L'horaire et la fréquence** : Commencez par 2 repas, puis progressez vers 3 repas et des collations.
- **L'environnement** : Misez sur la découverte et l'apprentissage en laissant bébé jouer avec les aliments et en lui faisant une place à table lors des repas en famille.

Bébé décide :

- **Combien** : la quantité qu'il mange. Respectez son appétit en évitant de le forcer à manger.



La prévention des étouffements

- Évitez les aliments durs, ronds ou collants (beurre d'arachides, pain frais non grillé, raisins entiers, noix entières, etc.).
- Assoyez bébé dans sa chaise bien droit pour lui offrir à manger.
- Surveillez bébé lorsqu'il mange.
- Évitez les distractions comme les écrans et les jouets durant le repas.

Quoi faire en cas d'étouffement ?

- En prévention, renseignez-vous sur les cours de secourisme.
- Si votre bébé respire, tousse avec bruit ou fait des sons : laissez-le se dégager seul en l'encourageant à tousser par lui-même.
- Si votre bébé cesse de respirer, tousse sans bruit ou ne peut faire de sons : appelez le 911 et faire les **manœuvres de secourisme**.

