

Nourrir votre bébé

De 0 à 6 mois



Un bon départ

- Santé Canada recommande que le lait maternel soit le seul aliment et breuvage offert pendant les six premiers mois et de poursuivre jusqu'à deux ans et plus.
- Les nourrissons non allaités devraient recevoir de la préparation commerciale pour nourrissons jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.
- Les bébés allaités ou partiellement allaités ont besoin d'un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D par jour.
- Tenir votre bébé peau-à-peau aussi souvent que possible afin de favoriser des liens affectifs.



Respecter l'appétit de votre bébé

- Il est normal de nourrir votre bébé la nuit. Laissez votre bébé décider de la quantité de lait qu'il prendra. Il n'existe pas de quantité précise de lait maternel ou de préparation commerciale pour nourrissons.
- Le claquement des lèvres, sucer et se tourner la tête sont des signes que votre bébé a faim. Nourrir votre bébé avant qu'il pleure, car les pleurs sont un signe que votre bébé a faim depuis un certain temps.
- Signes que votre bébé se nourrit bien:
 - a un gain de poids santé;
 - mouille au moins six couches par jour après la première semaine de vie;
 - est calme ou endormi après avoir été nourri;
 - si vous pouvez l'entendre ou le voir avaler.

Quand introduire les aliments

- Avant l'âge de 6 mois, il est trop tôt pour introduire les aliments solides, incluant les céréales pour bébés. Le système digestif des bébés n'est pas prêt avant cet âge.
- Allaiter ou offrir de la préparation commerciale pour nourrissons plus souvent et selon les signes de la faim quand votre bébé a une poussée de croissance. Les poussées de croissance surviennent en général vers dix jours, trois semaines, six semaines et trois mois.
- Votre bébé est prêt à commencer les aliments vers l'âge de six mois lorsqu'il :
 - peut s'asseoir dans une chaise haute;
 - ouvre la bouche lorsqu'on lui offre de la nourriture;
 - tourne son visage s'il ne veut pas manger;
 - avale la nourriture au lieu de la recracher.



Pour plus de renseignements

Veillez communiquer avec le bureau de Santé publique de votre région.
Veillez consulter le site web de la Santé publique :
www.gnb.ca/gensensanté



Pour obtenir des renseignements sur l'alimentation de votre bébé consulter la prochaine fiche d'information : Nourrir votre bébé : de 6 à 12 mois



Public Health Prevent Promote Protect
Santé publique Prévention Promotion Protection