

## Nourrir votre bébé de 6 à 8 mois

Vers l'âge de 6 mois, il devient nécessaire d'ajouter des aliments solides riches en fer pour assurer la croissance de votre bébé. Toutefois, le lait maternel continue à être sa source de nutrition **la plus importante**.



### Conseils pour l'introduction des aliments solides

- Votre bébé devrait être assis bien droit pour manger. Il ne devrait pas être en position inclinée ou couchée.
  - Recherchez les signes qui indiquent que votre bébé a faim et qu'il veut manger. Les parents décident des aliments à offrir et de l'endroit où les offrir, mais il est important de laisser votre bébé décider de la quantité de nourriture qu'il veut manger et quand il veut manger.
  - Ne forcez pas votre bébé à manger. S'il refuse un aliment, offrez-le-lui de nouveau le lendemain, puis dans une semaine ou deux.
  - Continuez à lui offrir de la nourriture tant qu'il semble heureux et qu'il veut manger. Le repas est terminé lorsque votre bébé ne s'intéresse plus à la nourriture ou qu'il ferme la bouche, pas quand son bol est vide.
- Votre bébé n'a pas besoin de beurre, de margarine, de sel ou d'édulcorant (sucre, miel et sirop, etc.).
- Ne vous inquiétez pas si votre bébé a des haut-le-cœur. Il s'agit d'un réflexe normal qui contribue à prévenir l'étouffement chez les bébés.
  - Ne permettez pas à votre bébé de jouer à l'heure des repas; rangez les livres, les jouets et les écrans.

### Premiers aliments

Vers l'âge de 6 mois, les aliments riches en fer peuvent être introduits sans risque comme premiers aliments. Offrez, **au moins deux fois par jour**, de la viande, du poulet ou du poisson cuit, des œufs, des légumineuses, des lentilles, du tofu ou des céréales pour bébés. Offrez une variété de textures molles, par exemple des aliments en purée, hachés fin ou écrasés à la fourchette ainsi que des aliments qui se mangent avec les doigts pour encourager votre bébé à apprendre à se nourrir seul.

### Les allergies alimentaires

Une allergie est une réaction anormale du système immunitaire à une protéine dans l'aliment. Les allergies alimentaires sont plus courantes chez les bébés dont un frère, une sœur ou un parent est atteint d'allergies, d'asthme ou d'eczéma. Voici quelques signes d'une allergie alimentaire: diarrhée, vomissements, éruptions cutanées, urticaire et problèmes respiratoires. Rien ne permet de croire que l'ordre dans lequel les aliments sont introduits a une incidence sur le risque de développer une allergie alimentaire. Les aliments allergènes courants peuvent être introduits dès l'âge de 6 mois.

Introduisez les aliments allergènes ci-dessous **un à la fois** et attendez **deux jours** avant d'en présenter un autre.

- Œufs entiers, lait, moutarde, arachides, poissons et fruits de mer, sésame, soya, beurre de noix (p. ex. amandes, noix de cajou, noisettes, pacanes, noyers), produits de blé, y compris les céréales pour bébés à base de blé. Une fois que votre bébé a été initié à ces aliments, offrez-les régulièrement.



Pendant ces deux jours, recherchez des signes d'allergie chez votre bébé. Communiquez avec votre médecin si vous pensez que votre bébé a une allergie. Vous n'avez pas à attendre avant d'introduire un nouvel aliment ne figurant pas à la liste ci-dessus

## Exemple de menu

**Cet exemple de menu n'est qu'un guide.** Chaque bébé est différent et pourrait manger un peu moins ou un peu plus que les quantités indiquées. **Suivez les signes que vous donne votre bébé pour déterminer la quantité de nourriture à lui offrir.**

Âge	Déjeuner	Dîner	Souper	Snacks
<b>c. à soupe = 15 ml; c. à thé = 5 ml</b>				
Pour permettre à votre bébé de prendre l'habitude de boire à la tasse, offrez-lui de l'eau ou du lait maternel exprimé (LME) dans une <b>tasse ouverte</b> avec son repas.				
6 mois  <b>Offrez 1 ou 2 repas par jour</b>	Offrez d'abord une petite quantité (1 à 3 c. à thé) de viande, de substituts ou de céréales pour bébés enrichies de fer, puis progressez à deux fois par jour.  Gorgées d'eau ou LME dans une tasse ouverte		Offrez, chaque jour, au moins deux portions d'aliments riches en fer avant d'introduire les légumes, les fruits, les produits laitiers et les produits céréaliers.  Gorgées d'eau ou LME dans une tasse ouverte	Allaitement à la demande en tout temps  Tous les bébés allaités au sein devraient recevoir un supplément de vitamine D (400 UI) chaque jour jusqu'à ce qu'ils aient 24 mois.
7-8 mois  <b>Offrez 2 ou 3 repas par jour et 1 ou 2 collations</b>	1 à 4 c. à soupe de céréales pour bébés enrichies de fer (préparées)  1 à 4 c. à soupe de fruits en purée ou écrasés (p. ex. pommes, banane, pêches)  Gorgées d'eau ou LME dans une tasse ouverte	1 à 4 c. à soupe de substituts de viande (œufs brouillés, légumineuses écrasées ou tofu mou)  1 à 4 c. à soupe de légumes en purée ou écrasés (p. ex. courge, pois, patate douce)  1 à 4 c. à soupe de yogourt nature non réduit en matières grasses ou de fromage râpé  Gorgées d'eau ou LME dans une tasse ouverte	1 à 4 c. à soupe de viande ou de poisson haché fin ou en purée ou de céréales pour bébés  1 à 4 c. à soupe de légumes en purée ou écrasés (p. ex. brocoli, haricots verts, asperges, courgette, carottes)  1 à 4 c. à soupe de fruits en purée ou écrasés (p. ex. melon, poires, baies)  Gorgées d'eau ou LME dans une tasse ouverte.	Allaitement à la demande en tout temps  Rôtie de grains entiers coupée en morceaux ou en lanières  OU  1 à 4 c. à soupe de fruits (p. ex., avocat écrasé, compote de pruneaux ou de pommes)  OU  1 à 4 c. à soupe de yogourt nature non réduit en matières grasses avec fruits en purée

### Références:

Santé Canada (2012) *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé: Recommandations de la naissance à six mois.*

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois.html>

Santé Canada (2014) *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé: Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois.*

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html>

Révisé en mars 2023 par des diététistes professionnelles