



# **Hop ! Voilà le petit avion !**

**Introduction des aliments solides entre 4 et 6 mois**

# Un moment de célébration : bébé goûte pour la première fois !

Faire ses premières expériences gustatives avec des aliments solides est une expérience passionnante pour un bébé. De nouvelles textures. De nouvelles saveurs. De nouvelles compétences à acquérir et à fêter ! Chaque bébé est différent : prenez votre temps et savourez ces moments où vous lui apprenez à manger. Les questions et réponses suivantes pourront vous aider à faire de cette première expérience un moment de plaisir.

## Comment savoir si mon bébé est prêt pour les aliments solides ?

La plupart des bébés sont prêts pour les aliments solides entre 4 et 6 mois. Ils devraient également présenter les signes suivants : savoir se tenir assis avec de l'aide, maîtriser les mouvements de leur tête et de leur cou, porter des objets à leur bouche et réussir à avaler les aliments plutôt que de les recracher. **Il n'est PAS recommandé de donner des aliments solides à votre bébé avant l'âge de 4 mois.**

## Quel est le tout premier aliment à donner à un bébé ?

Les recherches montrent que l'on peut commencer par de nombreux aliments différents à ingrédient unique, comme les purées de viande, de légumes et de fruits. Il est important de proposer chaque jour des aliments riches en fer et en zinc. Il s'agit notamment de céréales pour bébés enrichies en fer, comme les flocons d'avoine, ou de purées de viande (en particulier de bœuf).

## Dois-je mettre des aliments pour bébé dans un biberon ?

Les aliments pour bébés, y compris les céréales, doivent toujours être donnés à l'aide d'une petite cuillère, jamais au biberon. La nourriture donnée au biberon peut provoquer un étouffement chez votre bébé. De plus, manger à la cuillère, c'est bien plus amusant !

## Quelle quantité de nourriture dois-je donner à mon bébé et à quelle fréquence ?

Proposez-lui de petites quantités d'aliments pour bébé à ingrédient unique à l'aide d'une cuillère, 1 à 2 fois par jour. Respectez le rythme de votre bébé : arrêtez le repas s'il manifeste son refus en détournant la tête de la cuillère ou en refusant d'ouvrir la bouche. Peu importe si plus de nourriture finit sur la tablette que dans sa bouche. Cette phase est dédiée à l'éveil du goût : il s'agit de faire découvrir à votre bébé des aliments qu'il apprendra à apprécier au fil du temps. Le lait maternel ou le lait infantile doit rester la source principale d'alimentation de votre bébé jusqu'à l'âge de 1 an.

## Comment préparer les céréales de mon bébé ?

Mélangez 2 à 4 cuillères à soupe de céréales à ingrédient unique dans du lait maternel ou infantile (enrichi en fer) jusqu'à obtenir la consistance d'une sauce légère. Une fois que votre bébé s'est habitué à ses premiers aliments, vous pouvez commencer à y ajouter des purées de fruits, de légumes ou de viande.

## Comment faire découvrir de nouveaux aliments à mon bébé ? Et les allergies ?

Proposez un seul aliment à la fois. Attendez 3 à 5 jours avant de proposer un nouvel aliment à ingrédient unique afin de détecter d'éventuels signes d'intolérance ou d'allergie.

Les symptômes les plus évidents des allergies alimentaires sont les éruptions cutanées, les démangeaisons et/ou les rougeurs. Appelez votre médecin si vous remarquez l'un de ces signes sur la peau de votre bébé.

**Un gonflement des lèvres ou de la langue, des vomissements, de l'urticaire sur tout le corps ou des difficultés respiratoires font partie des réactions allergiques très graves. Appelez le 911 si votre bébé présente l'un de ces symptômes.**

## Et si mon bébé n'aime pas les aliments pour bébés ?

Manger est une aventure amusante et passionnante pour les bébés. Mais, il leur faut parfois un certain temps pour s'y habituer. Continuez à lui proposer de petites quantités, environ une demi-cuillère à café, sur le bout de la langue pour qu'il puisse goûter et s'habituer progressivement à cette nouvelle sensation.

## EXEMPLES DE REPAS

### Le matin

1 à 2 cuillères à soupe de céréales pour bébés (mélangées à du lait maternel ou infantile enrichi en fer) ou de purée de fruits ou de légumes.

### Goûter

1 à 2 cuillères à soupe de purée de viande

Les bébés âgés de quatre à six mois dépendent encore principalement du lait maternel ou des préparations pour bébés pour grandir et se développer. À cet âge, les bébés allaités tètent généralement 6 à 8 fois par jour, voire plus. Les bébés nourris au lait infantile boivent environ 900 ml par jour.

