

Nourrir votre bébé

De 0 à 6 mois



Un bon départ

- Santé Canada recommande de nourrir votre bébé exclusivement au lait maternel durant les 6 premiers mois et de continuer l'allaitement jusqu'à 2 ans ou plus.
- Les bébés qui ne sont pas allaités doivent être nourris à l'aide de préparations pour nourrissons commerciales durant les 9 à 12 premiers mois de leur vie.
- Les bébés qui sont allaités ou partiellement allaités ont besoin d'un supplément de vitamine D de 10 µg (400 UI) de vitamine D par jour.
- Faites le contact peau à peau avec votre bébé aussi souvent que possible afin de favoriser l'attachement.



Respectez l'appétit de votre bébé

- Il est normal de devoir nourrir votre bébé la nuit. Il n'existe pas de quantité précise de lait maternel ou de préparation pour nourrissons à lui donner. Laissez votre bébé décider de la quantité de lait qu'il boira.
- Ne laissez jamais votre bébé au lit avec un biberon afin d'éviter la formation de caries dentaires.
- Pour montrer qu'il a faim, votre bébé peut claquer des lèvres, faire des mouvements de succion et tourner la tête. N'attendez pas qu'il pleure avant de le nourrir, car pleurer est un signe de faim tardif.
- Les signes que votre bébé boit bien :
 - Il a un gain de poids santé.
 - Il souille au moins 6 couches par jour à une semaine de vie.
 - Il est somnolent et calme après avoir été nourri.
 - Vous pouvez le voir ou l'entendre avaler.

Quand introduire les aliments solides

- Il est déconseillé d'introduire des solides, y compris les céréales pour bébés, avant 6 mois parce que le système digestif des bébés n'est pas prêt avant cet âge.
- Quand votre bébé a une poussée de croissance, donnez-lui à boire plus souvent et surveillez ses signes de faim. Les poussées de croissance surviennent en général à 10 jours, à 3 semaines, à 6 semaines et à 3 mois.
- Quand votre bébé aura environ 6 mois, portez attention aux signes suivants pour savoir s'il est prêt à manger des aliments solides :
 - Il peut s'asseoir dans une chaise haute.
 - Il ouvre grand la bouche quand on lui offre à manger.
 - Il détourne son visage s'il ne veut pas manger.
 - Il avale la nourriture au lieu de la recracher.



Pour de plus amples renseignements :

Communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région.

Visitez le site Web de la Santé publique :

<http://www.gnb.ca/gensanté>



Pour obtenir d'autres renseignements sur l'alimentation de votre bébé, consultez la prochaine fiche d'information :

Nourrir votre bébé : De 6 à 12 mois



Public Health Prevent Promote Protect
Santé publique Prévention Promotion Protection