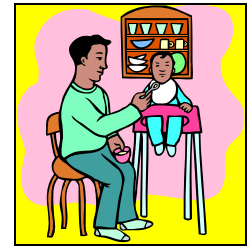


Nourrir votre bébé de 6 à 7 mois

- À 6 mois, votre bébé a besoin d'une plus grande quantité d'éléments nutritifs qu'il ne peut retirer du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons enrichie de fer.
- Il est important d'introduire les aliments solides à 6 mois, mais le lait maternel ou la préparation pour nourrissons continue d'être la source de nutrition la plus importante pour votre enfant. De 6 à 8 mois, les enfants devraient encore être nourris au sein 4 à 5 fois par jour ou boire 17-37 onces (470-1 090 ml) de préparation pour nourrissons en 24 heures.
- Tenez votre bébé lorsque vous lui donnez le biberon. Ne le mettez pas au lit avec un biberon.
- Les bébés nourris au sein devraient recevoir un supplément de vitamine D chaque jour jusqu'à ce qu'ils aient 12 mois, qu'ils soient sevrés ou qu'ils boivent 32 oz (1 l) de préparation pour nourrissons en 24 heures.
- Si vous offrez une préparation pour nourrissons à votre bébé, vous pouvez choisir une préparation de transition/de deuxième étape pour les bébés de plus de 6 mois, mais ce n'est pas nécessaire.

Quand votre bébé aura 6 mois, cherchez les signes suivants, lesquels vous indiqueront que votre bébé est prêt à manger des aliments solides :

- Bébé peut s'asseoir, seul ou avec appui
- Bébé peut utiliser les muscles de son cou pour tenir sa tête droite
- Bébé peut détourner la tête s'il ne veut pas la nourriture présentée
- Bébé peut fermer les lèvres sur la cuillère



Conseils pour l'introduction des aliments solides

- Votre bébé devrait être assis bien droit lorsqu'il mange. Il ne devrait pas être en position inclinée ou couché.
- Recherchez les signes qui vous indiquent que votre bébé a faim et qu'il veut manger. Laissez-le décider de la quantité de nourriture qu'il veut manger.
- N'obligez pas votre bébé à manger. S'il refuse un aliment, offrez-le-lui de nouveau dans une semaine ou deux.
- Continuez à offrir de la nourriture à votre bébé tant qu'il semble heureux et qu'il veut manger. Le repas est terminé lorsque le bébé ne s'intéresse plus à la nourriture ou qu'il ferme la bouche, pas quand son bol est vide.
- Un bébé n'a pas besoin de beurre, de margarine, de sel ou d'édulcorant (sucre, miel et sirop). Ces assaisonnements satisfont le goût des adultes plutôt que celui des bébés.
- Présentez un nouvel aliment à la fois et attendez au moins 3 jours avant de lui en présenter un autre.

Premiers aliments

Les aliments riches en fer comme la viande et les substituts peuvent être introduits sans risque à l'âge de 6 mois. On peut offrir aux bébés de cet âge des céréales pour bébés et des viandes et substituts comme le poulet, le bœuf, le porc, le poisson, les œufs cuits, les légumineuses (haricots et lentilles) et le tofu. À 8 mois, les bébés devraient consommer tous les jours des aliments des groupes alimentaires Légumes et fruits, Produits céréaliers et Viandes et substituts.



Exemple de menu

Cet exemple de menu n'est qu'un guide. Tous les bébés sont différents et pourront 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	Aliment	Déjeuner	Dîner	Souper
6 mois Offrez 1-2 repas par jour.	Commencez par : Des céréales pour bébés enrichies de fer et de la viande ou un substitut : (à grain unique : riz, orge, avoine, soja) Poulet, bœuf, porc, poisson*, œuf, haricots, lentilles ou tofu en purée	Offrez d'abord une petite quantité (1 à 3 c. à thé) et progressez à deux fois par jour		Ajoutez des céréales ou de la viande ou un substitut au dîner ou au souper avant d'introduire des légumes
Pour permettre à votre enfant de prendre l'habitude de boire à la tasse, offrez-lui de l'eau, du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons dans une tasse à bec avec son repas.				
6-7 mois Offrez 2-3 repas par jour.	Ajoutez les légumes : courge, pois, patate douce, etc. Ajoutez les fruits : pomme, banane, pêche, poire, etc. Peuvent être ajoutés aux céréales pour bébés	2 à 4 c. à soupe de céréales ** 1 à 4 c. à soupe de fruits en purée	1 à 2 c. à soupe de légumes en purée 2 à 4 c. à soupe de légumes en purée 1 à 2 c. à soupe de fruits en purée	2 à 4 c. à soupe de céréales pour bébés ou de viande ou de substitut 1 à 4 c. à soupe de légumes
c. à soupe = 15 ml c. à thé = 5 ml ** Les quantités indiquées représentent des aliments préparés * Pour obtenir plus de renseignements sur le poisson, consultez le livret <i>Comment nourrir votre bébé</i> du Bureau de santé de Middlesex-London				

Les allergies alimentaires

De 6 à 8 % des bébés auraient des allergies alimentaires. Les allergies alimentaires sont plus courantes chez les bébés dont un parent, un frère ou une sœur est atteint d'allergies, d'asthme ou d'eczéma. Une allergie est une réaction anormale du système immunitaire à une protéine contenue dans l'aliment. Voici quelques symptômes d'une allergie alimentaire : diarrhée, vomissements, éruptions cutanées, urticaire et problèmes respiratoires. Si vous soupçonnez que votre enfant a une allergie alimentaire, communiquez avec votre médecin.

Conseils pour protéger votre bébé contre les allergies alimentaires :

- Pendant les six premiers mois, donnez-lui seulement du lait maternel.
- Attendez que votre bébé ait 6 mois avant de lui offrir des aliments solides.
- Offrez-lui des céréales pour bébés à grain unique, p. ex. des céréales au riz, ou de la viande comme premier aliment.
- Offrez de petites quantités de nourriture au début.
- Offrez un nouvel aliment pendant au moins 3 jours avant d'en introduire un autre.