Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La nutrition et votre bébé

Durant les premiers mois de sa vie, le lait maternel ou le lait maternisé enrichi de fer suffit à apaiser la faim du bébé et à satisfaire ses besoins sur le plan de la nutrition. Si vous remarquez que votre bébé essaie d'atteindre la nourriture sur la table (habituellement vers l'âge de six mois), il est temps de penser à lui donner ses premiers aliments solides.



Il s'agit d'une période de découvertes pour vous et votre bébé : il entre dans une nouvelle phase de sa vie. Si l'alimentation est un élément important de la vie des adultes, il en va de même pour votre bébé. Voici des suggestions qui pourront vous aider :

Surveillez les signes. Les premiers signes indiquant que votre bébé est prêt à consommer des aliments solides peuvent se manifester vers l'âge de six mois. Si votre enfant peut tenir la tête droite, faire des mouvements de mastication ou s'il manifeste de la curiosité à l'égard de la nourriture que vous mangez, il est peut-être temps de lui présenter des aliments solides.

Parlez au médecin de votre bébé. Lorsque vous aurez décidé que votre enfant est peut-être prêt à faire l'apprentissage des aliments solides, il serait bon d'en parler à son médecin. Il vous aidera à choisir les aliments et vous indiquera comment les préparer. Il est important de mentionner au médecin les antécédents médicaux familiaux, en particulier les allergies alimentaires.

Mélangez! Lorsque l'enfant commence à manger des aliments solides, la texture est importante. Pour que votre bébé accepte plus facilement les aliments solides, ajoutez environ une cuillerée à café de céréale au lait maternel ou au biberon. Commencez par un mélange clair que vous épaissirez graduellement avec le temps, à mesure qu'il s'habituera à la texture et au goût de ce nouvel aliment.

Allez-y doucement. Afin d'aider votre bébé à s'habituer aux aliments solides, présentez-lui un aliment à la fois. Par exemple, le premier jour, essayez de lui donner une céréale de riz; après cinq jours de ce régime, essayez des légumes en purée, et ainsi de suite. Si vous lui présentez un aliment à la fois, il vous sera plus facile de vous souvenir de ce qu'il a mangé, en cas de réaction allergique.

Encouragez-le à manger ses légumes! Contrairement aux légumes, les fruits sont naturellement sucrés. Bien qu'il n'y ait aucun avantage nutritif à servir à votre bébé les légumes avant les fruits, il est préférable de lui servir des légumes en premier. Le sucre contenu dans les fruits étant beaucoup plus attrayant, votre bébé pourrait éprouver de la difficulté à manger des légumes, surtout s'il s'est habitué au goût sucré des fruits.

Évitez certains aliments. Même si votre bébé est prêt à manger des aliments solides, certains d'entre eux sont à éviter. En raison de leurs dimensions, il pourrait s'étouffer avec des noix ou des raisins. En outre, certains aliments pourraient causer des réactions allergiques (par exemple, les agrumes, le beurre d'arachide, les œufs, les mollusques et les crustacés). Il est préférable d'attendre que votre bébé ait un an ou deux avant de lui servir ces aliments.

Ne le forcez pas à manger. Durant la période d'adaptation à son nouveau menu, votre bébé pourrait répandre sa nourriture un peu partout et manifester sa résistance aux nouveaux aliments. Surveillez les signes indiquant qu'il n'a plus faim. Il pourrait, par exemple, s'appuyer au dossier de sa chaise, tourner

la tête lorsque vous lui présentez la nourriture ou ne plus ouvrir la bouche. C’est aussi une bonne idée de ne pas forcer votre bébé à manger des aliments qu’il n’aime pas. Dans ce cas, essayez de lui présenter cet aliment un autre jour.

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements au sujet de l’alimentation de votre enfant, consultez un médecin. Il est important que celui-ci surveille la croissance de votre enfant et tout changement à son alimentation.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.