

Bébé est prêt à manger!

Accompagner bébé dans l'introduction des aliments

Voici les informations à connaître en lien avec l'introduction des aliments afin d'être en mesure de répondre aux questions de base des familles sur le sujet.

Quand donner des aliments à bébé ? Comment savoir s'il est prêt ?

C'est vers 6 mois que les tout-petits sont prêts à manger des aliments. Mais ça peut être un peu avant ou après. Chaque bébé est unique ! L'important est de ne pas lui offrir de la nourriture autre que du lait maternel ou des préparations commerciales pour nourrissons avant 4 mois. Son système digestif et son système immunitaire ne sont pas encore prêts pour recevoir de la nourriture. Cela pourrait donc avoir des conséquences sur son développement.

Pour un bébé prématuré, il faut utiliser l'âge corrigé en fonction de la date prévue de la naissance, soit l'âge qu'il aurait eu s'il était né à 40 semaines. Son corps sera ainsi assez développé pour les aliments.

C'est en observant bébé que vous saurez s'il est prêt à manger des aliments. Plusieurs signes peuvent le démontrer :

- Il se tient assis dans sa chaise haute sans aide.
- Il soutient et contrôle sa tête.
- Il est capable de repousser une cuillère de la main et de tourner la tête.

Bébé peut aussi démontrer de l'intérêt pour les aliments en ouvrant la bouche à l'approche de la nourriture ou tentant de prendre les aliments et de les porter à sa bouche.

Si bébé semble prêt, mais refuse les aliments, il ne faut pas insister. Il n'était peut-être pas réellement prêt. Il faudra réessayer une autre fois, sans pression.



Jusqu'à quel âge le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons demeurent la base de l'alimentation de bébé ?

Le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons comblent la moitié des besoins de bébé **jusqu'à 12 mois**. Par la suite, le lait maternel demeure important, mais prendra moins de place dans son alimentation. Il est d'ailleurs recommandé de maintenir l'allaitement jusqu'à 2 ans ou aussi longtemps que bébé et maman le souhaitent.

Dans quel ordre doit-on offrir les aliments à bébé ?

Il n'y a pas de calendrier précis pour l'introduction des aliments. L'important est de **commencer en offrant des aliments riches en fer**, car les réserves de bébé s'épuisent tranquillement.

Les premiers aliments riches en fer offerts à bébé peuvent donc être :

- des céréales enrichies de fer pour bébés
- des légumineuses
- des œufs
- de la viande ou de la volaille
- du poisson
- du tofu



Lorsque bébé mange des aliments riches en fer **deux fois par jour**, il est temps d'offrir d'autres aliments. Il est recommandé d'ajouter **un nouvel aliment nutritif à la fois**. Bébé pourra alors être exposé aux légumes, fruits, yogourt, fromage, etc. Il faut toutefois attendre que bébé ait au moins 9 mois pour lui proposer du lait de vache entier (3,25 % de M.G.) et deux ans pour le lait à 2% de matières grasses et les boissons de soya enrichies.

À quel moment de la journée offrir les premiers aliments à bébé ?

L'idéal est de choisir un moment où bébé est calme et de bonne humeur. Après sa sieste par exemple.

La première fois, il peut être une bonne idée d'offrir d'abord du lait maternel pour calmer un peu la faim de bébé et s'assurer qu'il ne sera pas trop impatient avec les aliments.

Comment s'y prendre aux repas pour offrir le lait maternel et les aliments ?

L'ordre entre le lait maternel ou les aliments au repas n'a pas d'importance. Les aliments peuvent donc être offerts avant ou après le lait maternel, selon la préférence de bébé et de la famille.

Quelle quantité d'aliments offrir à bébé ?

Au début, bébé mangera de très petites quantités. Une ou deux cuillères à thé (5 ou 10 ml) seront probablement suffisantes. C'est toutefois bébé qui décidera des quantités qu'il souhaite manger **en fonction de sa faim**. Les quantités offertes augmenteront graduellement en fonction de son intérêt. S'il en veut encore, il ne faut pas hésiter à lui en resservir. Et il ne faut pas le forcer à terminer son bol s'il ne semble plus avoir faim.

Après le repas, il est important de jeter tous les aliments qui ont été offerts à bébé et qui ont été en contact avec la salive pour éviter la multiplication des microbes. Pour limiter le gaspillage, il est ainsi préférable de servir de petites quantités à la fois dans un bol ou sur la tablette de bébé. Il sera possible de lui en resservir avec des ustensiles propres s'il a encore faim.

Comment s'assurer que bébé mange suffisamment ?

C'est bébé qui détermine la quantité d'aliments qu'il veut manger en fonction de sa faim. C'est lui qui est le mieux placé pour reconnaître les sensations dans son corps et ses besoins.

Cela peut être déstabilisant pour les parents qui veulent s'assurer que leur tout-petit se développe en santé. Les parents ont toutefois plusieurs autres responsabilités pour aider leur tout-petit à avoir une saine alimentation. Il revient ainsi aux parents de déterminer « où » (lieu), « quand » (moment), « quoi » (aliments offerts) et « comment » (contexte) les repas et les collations sont offerts. Mais ce sont les **tout-petits** qui choisissent le « combien » (quantité) ils mangeront. **Les parents doivent donc laisser leur tout-petit déterminer la quantité qu'il veut manger.** Les parents peuvent toutefois se rassurer qu'en ayant bien joué leurs rôles sur les autres aspects mentionnés, ils ont mis en place toutes les conditions idéales pour permettre à leur tout-petit de manger en fonction de ses besoins et d'avoir une saine alimentation.

L'offre d'aliments solides peut rendre le temps d'un repas plus long et peut donner l'impression que bébé mange très peu. Toutefois, bébé développera ses habiletés et deviendra plus efficace avec la pratique et le temps. De plus, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrisson demeurent la base de l'alimentation de bébé jusqu'à 12 mois. Il ne faut donc pas s'inquiéter des quantités consommées si bébé mange en fonction de sa faim et de son intérêt.

Quand peut-on offrir du lait de vache ?

Le lait de vache entier (3,25 % M.G.) peut être introduit graduellement entre 9 et 12 mois en complément au lait maternel ou aux préparations commerciales pour nourrissons. Ainsi, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons devraient continuer de combler la moitié des besoins en énergie de bébé jusqu'à 1 an.

Il est vrai que les préparations commerciales pour nourrissons sont dispendieuses comparativement au lait de vache. Toutefois, après le lait maternel, les préparations commerciales pour nourrissons sont les mieux adaptées aux besoins de bébé et à son système digestif.

Offrir du lait de vache trop tôt à bébé augmente les risques de carence en fer. Le lait de vache peut ainsi être offert lorsque le nourrisson consomme des aliments riches en fer deux fois par jour depuis plusieurs jours. La quantité de lait de vache devrait alors être limitée à 750 ml par jour pour laisser de la place aux autres aliments.



Quand peut-on offrir d'autres boissons que le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrisson ?

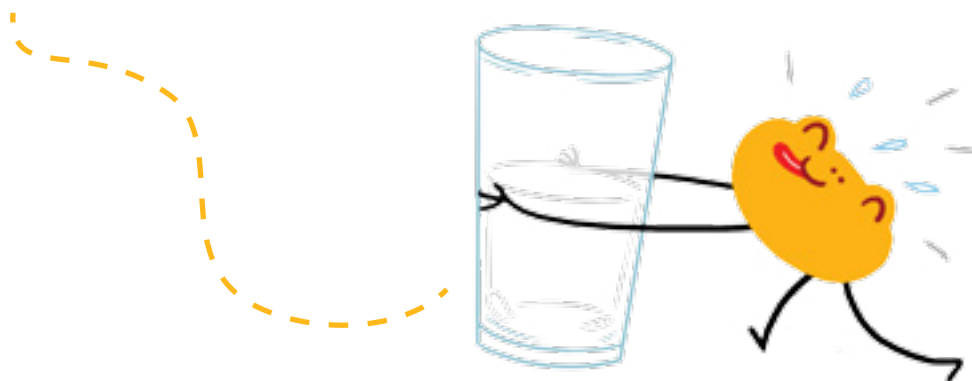
L'eau peut être offerte aux tout-petits dès qu'il commence à manger.

Il est recommandé d'attendre que bébé ait entre 9 et 12 mois pour lui offrir du **lait de vache entier** (3.25% M.G.). Le lait 2% de M.G. peut être offert à partir de 2 ans.

La **boisson de soya nature enrichie** est comparable au lait de vache à 2% M.G. La boisson de soya enrichie peut être offerte aux tout-petits à partir de 2 ans et ainsi combler ses besoins en énergie.

Les **autres boissons végétales**, telles les **boissons d'amande, de riz ou d'avoine**, ne sont pas recommandées pour les tout-petits. Elles contiennent beaucoup moins de protéines, et parfois moins de gras, que le lait et les boissons de soya. Elles ne sont donc pas adaptées aux besoins des tout-petits. Il est tout de même possible de les offrir à l'occasion à partir de deux ans.

Les **jus de fruits et les autres boissons sucrées** sont toutefois à éviter. Ces boissons apportent beaucoup d'énergie et ne calment pas bien la faim. Elles peuvent aussi prendre la place d'aliments plus nutritifs comme le lait. En plus, elles favorisent la carie dentaire.



Quels sont les signes de carence en fer chez bébé ?

Parmi les signes de manque de fer chez le tout-petit, notons :

- Manquer d'énergie
- Être irritable
- Avoir une faible prise de poids ou un arrêt de prise de poids
- Manquer d'appétit
- Avoir de la difficulté à se concentrer
- Avoir des infections fréquentes
- Avoir le teint pâle

Ces symptômes peuvent aussi être provoqués par un autre problème de santé. En cas de doute, il est important de consulter un médecin.

Le fer est nécessaire au développement du cerveau, mais aussi au développement moteur et comportemental. Un manque de fer important pourrait nuire au développement intellectuel et à la croissance de bébé. Son système immunitaire pourrait aussi être affaibli.

Comment s'assurer qu'un bébé ne manque pas de fer dans une famille végétarienne ?

Il est tout à fait possible de réussir une introduction des aliments sans manquer de fer grâce aux aliments végétariens.

Il faudra alors miser sur les aliments végétaux riches en fer dès les premiers aliments, tels que :



• Céréales enrichies en fer pour bébé

- › Les céréales enrichies en fer contiennent des quantités intéressantes de fer et celui-ci est plus facilement assimilé par le corps que le fer provenant des végétaux. Il est ainsi recommandé d'offrir des céréales enrichies en fer pour bébé jusqu'à 2 ans.

- Tofu
- Petits pois verts
- Noix et graines moulues
- Légumineuses: lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Beurre d'arachide ou beurre de soya
- Beurre de graines de citrouille et beurre de graines de tournesol

Lorsque bébé poursuivra son introduction des aliments, voici quelques trucs pour favoriser l'absorption du fer et éviter qu'il ne soit en carence :

- Remplacer la moitié de la farine dans les recettes par des céréales enrichies en fer pour bébés.
- Ajouter des céréales enrichies en fer aux boulettes ou aux pains de légumineuses.
- Ajouter des fruits ou des légumes à tous les repas (ex.: agrumes, fraises, kiwis, poivrons), car leur vitamine C favorise l'absorption du fer.

Pour plus d'informations sur l'alimentation des tout-petits végétariens, consultez [l'article du Blogue sur le sujet](#).

À quel rythme faut-il progresser dans les textures offertes à bébé ?

Traditionnellement, les premiers aliments complémentaires offerts à bébé étaient des purées lisses. Toutefois, les recommandations mentionnent maintenant qu'il est important d'offrir une variété de texture (purée lisse ou grumeleuse, gros morceaux mous, etc.) dès 6 mois.

Ainsi, les parents devraient offrir des aliments que bébé pourra manger avec ses mains dès qu'ils commencent à diversifier son alimentation, comme un morceau d'omelette ou des lanières de tofu. Cela l'exposera à différentes textures d'aliments et l'aidera à développer sa motricité. Il n'est pas nécessaire que bébé ait des dents. Il pourra manger des aliments tendres en les mâchouillant et les mélangeant avec sa salive.

Certains parents privilégient d'ailleurs que bébé ne s'alimente que par lui-même dès le début. C'est ce qu'on appelle la DME – Diversification alimentaire menée par l'enfant.

Ainsi, il n'y a pas de rythme de progression de texture recommandée. Il est toutefois important que des textures grumeleuses soient présentées à bébé au plus tard à 9 mois. Sinon, bébé pourrait développer des difficultés d'alimentation et consommer moins d'aliments nutritifs.

Qu'est-ce que la Diversification alimentaire menée par l'enfant (DME)?

La DME, aussi appelée alimentation autonome, est une approche où bébé s'alimente seul. C'est bébé qui prend et porte les aliments à sa bouche. Les aliments offerts sont donc majoritairement de gros morceaux tendres que bébé pourra prendre avec ses mains et manger en mâchouillant. Mais il est aussi important d'exposer bébé à des textures lisses en les tartinant sur des craquelins non salés par exemple ou en remplissant une cuillère que bébé pourra porter lui-même à sa bouche.

Pour plus d'informations sur la DME, consultez [l'article du Blogue Olo sur le sujet](#).

Est-ce que la DME est une meilleure stratégie d'introduction des aliments?

Il n'y a pas de meilleure stratégie d'introduction des aliments. Cela dépend de l'intérêt et du développement de bébé, ainsi que de l'aisance des parents :

- Pour un bébé qui ouvre la bouche pour se faire nourrir et ne démontre aucun intérêt à prendre les aliments avec ses mains, il sera sans doute préférable de lui offrir des aliments à la cuillère. Il faudra toutefois lui proposer également des aliments qu'il pourra prendre par lui-même pour développer ses capacités motrices et son autonomie.
- Pour un bébé qui souhaite manger par lui-même, il sera important de lui offrir également des aliments de textures lisses en trempant une cuillère dans une purée ou un yogourt par exemple et en le laissant la porter à sa bouche. Il est aussi possible de mettre la purée lisse sur un autre aliment qu'il pourra porter à sa bouche, comme une galette ou un craquelin non salé.

La DME n'est pas recommandée pour tous les bébés, tels les bébés avec une malformation de la bouche, un retard de développement musculaire ou un problème de coordination. Une nutritionniste ou un(e) professionnel(le) de la santé spécialisé(e) en DME pourra guider le parent à savoir si l'approche est adaptée pour leur bébé.

Peu importe la méthode choisie, tous les bébés seront rendus à l'étape de manger des petits morceaux avec leurs doigts vers 9 mois. De même, vers 12 mois, tous les bébés devraient avoir atteint sensiblement le même niveau d'autonomie et partager le repas familial en mangeant des aliments adaptés.

Est-ce possible de faire la DME mixte (morceaux et purée)?

L'offre conjointe d'aliments en purée et d'aliments en morceaux dès le début de l'introduction des aliments est tout à fait adaptée. Santé Canada recommande d'ailleurs d'offrir très tôt une variété de textures à bébé pour lui permettre d'apprécier une variété d'aliments : aliments grumeleux, cuits, hachés finement, écrasés ou en purée lisse.

Un tout-petit qui pratique la DME doit aussi être exposé aux purées lisses afin d'éviter qu'il ne refuse certains aliments par la suite. Celles-ci peuvent donc être offertes :

- par l'entremise d'un autre aliment lorsque la purée est utilisée comme tartinade
- avec une cuillère pré-remplie s'il est en mesure de l'apporter à sa bouche par lui-même

Il est à noter que seul bébé peut déposer des aliments à sa bouche. C'est lui qui sait quelle grosseur d'aliment est acceptable et où les mettre dans sa bouche pour éviter les risques d'étouffement.

Comment éviter que bébé ne s'étouffe en mangeant ?

Les tout-petits sont plus à risque d'étouffement, car ils sont moins habiles et évaluent mal le danger. Il faut donc éviter de leur offrir des aliments ronds, durs, petits et collants jusqu'à 4 ans.

Pour réduire les risques d'étouffement, **il est important que les enfants soient toujours assis et calmes lorsqu'ils mangent**. L'enfant sera ainsi plus concentré sur les aliments et prendra le temps de manger adéquatement. Il faut donc limiter les distractions et éviter de leur donner à manger dans la voiture. Il est aussi important de **toujours surveiller les enfants lorsqu'ils mangent** pour éviter qu'ils ne s'étouffent et pouvoir agir rapidement.

Pour la liste complète des aliments à éviter et des suggestions de remplacement pour offrir ces aliments, référez-vous à notre infographie – [Diminuer les risques d'étouffement et d'intoxication alimentaire](#).

Si les risques d'étouffement préoccupent les parents, invitez-les à suivre un cours de premiers soins (RCR) pour nourrissons.

Les tout-petits peuvent avoir un haut-le-cœur lorsqu'ils mangent des aliments. C'est un réflexe naturel pour éviter que les aliments ne se retrouvent trop loin dans la bouche et éviter qu'il s'étouffe. Il n'y a ainsi pas de raison de s'inquiéter.

Combien de temps faut-il attendre avant d'intégrer un nouvel aliment ?

Il n'est pas nécessaire d'attendre entre l'introduction des nouveaux aliments.

Au début, il est toutefois recommandé d'offrir les aliments séparément afin de permettre à bébé de se familiariser graduellement avec la nouveauté.

Il est aussi judicieux d'offrir le même aliment pendant 3 jours avant d'en proposer un nouveau lors de l'introduction des aliments à plus haut risque d'allergies. Cette attente n'est pas nécessaire, mais elle permettra de cibler plus facilement l'aliment en cause si bébé fait une réaction allergique.



À quel âge introduire les aliments à plus haut risque d'allergies ?

Contrairement à ce qui était recommandé il y a quelques années, **il n'est plus nécessaire de retarder l'introduction des aliments à haut risque d'allergies**. Ils peuvent donc être introduits au même rythme que les autres aliments. Il y aurait même moins d'allergies alimentaires lorsque les aliments sont introduits tôt, soit vers 6 mois.

Principaux aliments qui causent des allergies (aliments allergènes) :

- arachides
- blé et triticales
- graines de sésame
- lait de vache
- fruits de mer (crustacés et mollusque)
- moutarde
- noix
- œufs
- poissons
- soya

Comment s'y prendre pour introduire des aliments allergènes ?

Voici comment s'y prendre pour introduire les principaux aliments allergènes :

1. Introduire un nouvel aliment allergène à la fois.
2. Offrir ce même aliment pendant 3 jours avant d'en proposer un nouveau.
 - Il sera ainsi plus facile de reconnaître l'aliment en cause en cas de réaction allergique.
3. Si aucune réaction n'est remarquée, intégrer cet aliment dans l'alimentation régulière de bébé et poursuivre l'introduction des aliments.
 - Continuer d'offrir les aliments allergènes chaque semaine. Cela permettra au corps de s'habituer à l'aliment et de diminuer les risques de développer une allergie plus tard.

Si l'introduction des aliments à haut risque d'allergies inquiète les parents, invitez-les à en parler à leur médecin.

Pour plus de précisions sur l'introduction des aliments à haut risque d'allergie, consultez [l'article du Blogue Olo sur le sujet](#).

Que faire s'il y a des allergies dans la famille ?

Bébé est plus à risque de développer des allergies alimentaires si un membre de sa famille directe a un trouble allergique. Cela inclut une allergie alimentaire, de l'asthme, de l'eczéma ou une allergie saisonnière. La présence d'allergie dans la famille ne garantit toutefois pas que bébé aura une allergie alimentaire. Aussi, la transmission génétique des allergies n'est pas spécifique. Cela veut donc dire que l'enfant pourrait être allergique à un tout autre aliment que ses parents.

Quoi qu'il en soit, il est important d'exposer les tout-petits à tous les aliments afin de détecter la présence ou non d'une allergie. Il n'y a toutefois pas de procédure spécifique à suivre pour introduire des aliments dans le cas d'allergie familiale.

Si l'introduction des aliments inquiète les parents, invitez-les à en parler à leur médecin. Pour plus d'informations sur les risques d'allergie des tout-petits, consultez [l'article du Blogue Olo sur le sujet](#).

À quel moment bébé est-il prêt à manger comme le reste de la famille ?

Dès l'introduction des aliments, bébé devrait manger au même moment que sa famille et être assis autour de la table. Les aliments offerts à bébé peuvent déjà s'inspirer du repas familial. Par exemple, en proposant à bébé des carottes cuites servies à toute la famille.

À 1 an, bébé devrait manger le même repas que le reste de la famille. Les repas de bébé seront alors composés des mêmes aliments dans un format adapté pour diminuer les risques d'étouffement et sans sel ou sucre ajoutés. Pour lui permettre d'attendre entre les repas et de combler ses besoins, les [collations](#) jouent un rôle important et devraient être offertes systématiquement.



Lectures et références supplémentaires



Dossier : Bébé est prêt à manger

Pour aller plus loin



Risque d'allergie alimentaire



Mon enfant est allergique



Bébé constipé

Jusqu'à quel âge doit-on chauffer le lait de vache offert à bébé ?

Il n'est pas nécessaire de chauffer le lait de vache. Le lait est habituellement réchauffé parce que les bébés préfèrent leur lait tiède, comme il le serait s'il provenait du sein de leur mère. Ainsi, à partir du moment où bébé boit du lait de vache, il est possible de lui offrir du lait froid. Il s'agit simplement d'une question de préférence.

Est-ce que le fait d'offrir un biberon de lait au moment du coucher augmente les risques de caries ?

Offrir du lait avant le dodo est une bonne idée si bébé a faim. Il faut toutefois éviter de laisser bébé dormir avec un biberon au lit, car cela peut augmenter les risques de caries dentaires.

En effet, un contact prolongé avec un liquide sucré, comme le lait, favorise la carie. Bébé ne devrait donc pas téter un biberon sur une longue période.

Il est d'ailleurs recommandé d'éliminer le biberon vers 1 an pour diminuer les risques de caries.

De plus, le brossage des dents et des gencives avant le dodo est important pour diminuer les risques de développement de caries.

