

# Votre bébé en croissance

Offert par le programme Mes premiers moments<sup>MC</sup> par Enfamil A+<sup>®</sup>

**Bébé a beaucoup changé en 6 mois.**

Qu'en est-il de sa préparation ?

**Pourquoi l'ADH est-il important à ce stade ?**

**4 nutriments essentiels à la nouvelle étape de développement de votre enfant**



Pour obtenir plus de renseignements, visitez le site [enfamil.ca](http://enfamil.ca)

#1 ENFAMIL A+®  
1<sup>ER</sup> CHOIX DES MAMANS\*

À 6 mois, beaucoup de choses ont changé. Qu'en est-il de sa préparation?



Enfamil A+ 2 Bouteilles prêtes à recevoir la tétine<sup>1</sup>

## Nourrissez son cerveau et son corps en pleine croissance avec Enfamil A+® 2 la deuxième étape de nutrition de la famille Enfamil®.

Plus d'énergie, plus d'habiletés et une personnalité qui s'affirme : six mois, c'est l'âge des nouvelles découvertes. C'est pourquoi la nutrition doit continuer de soutenir le développement de votre bébé.

Enfamil A+ 2 contient du calcium, du fer et des protéines adaptés à son âge. De plus, la préparation contient de l'ADH, un composant important du cerveau. Alors, lorsque votre bébé sera prêt à franchir la prochaine étape de son développement, vous pourrez lui offrir une alimentation adaptée à ses besoins.



Inspire confiance aux mamans depuis des générations.<sup>MC</sup>

[enfamil.ca/prochaineetape](https://enfamil.ca/prochaineetape)

\* Calculs de MJN fondés sur les données de Nielsen MarketTrack, segment des préparations contenant de l'ADH ; marché total des préparations pour nourrissons.

<sup>1</sup> Vendue séparément.

©2022 Mead Johnson & Company, LLC

# Votre bébé en croissance

Offert par le programme Mes premiers moments<sup>MC</sup> par Enfamil A+®

**Nouvelle énergie, nouvelles habiletés et de plus en plus de personnalité.**  
En six mois, bébé a beaucoup changé. Mais comment bien soutenir ces transformations ? En comblant les besoins nutritionnels de votre enfant et en le stimulant avec des activités appropriées à son stade de développement.

## À l'intérieur

**4** **Bébé a beaucoup changé en 6 mois**  
Qu'en est-il de sa préparation ?

**5** **4 nutriments importants**  
Bébé grandit et ses besoins nutritionnels évoluent avec lui.

**7** **Pourquoi l'ADH est-il important à ce stade ?**  
L'ADH est un élément nutritif pour le cerveau.

**12** **Les étapes de l'alimentation**  
La découverte des aliments solides : une aventure passionnante pour bébé et pour vous.



### Jetez un coup d'œil à [enfamil.ca](https://enfamil.ca)

Vous y trouverez des exemples de menus pour l'introduction des aliments solides, des outils d'information interactifs, des offres promotionnelles et des réponses à vos questions sur l'alimentation de bébé.

Trouvez la bonne préparation pour bébé sur [enfamil.ca/pourquoiunepreparation](https://enfamil.ca/pourquoiunepreparation)



# Bébé a beaucoup changé en 6 mois

## Qu'en est-il de sa préparation ?

Pour différentes raisons, beaucoup de mamans choisissent de donner une préparation à leur nourrisson en pleine croissance. Si vous faites partie de ces mamans, voici pourquoi vous devriez envisager de passer à une préparation de prochaine étape comme Enfamil A+® 2.

### Q&R: Quels sont les bénéfices d'Enfamil A+ 2 pour mon bébé de 6 mois ?

Enfamil A+ 2 contient davantage de calcium et de protéines qu'Enfamil A+®, et sa teneur en fer est plus appropriée pour les bébés de plus de 6 mois et favorise leur croissance. De plus, comme Enfamil A+, elle contient de l'ADH, un acide gras oméga 3 important pour le développement du cerveau. Elle renferme également des galacto-oligosaccharides (GOS) et du polydextrose, deux types de fibres alimentaires. La préparation Enfamil A+ 2 est offerte en poudre ou en liquide concentré.

### Q&R: Comment dois-je procéder pour faire passer mon bébé de la préparation Enfamil A+ à la préparation Enfamil A+ 2 ?

Faire passer votre bébé à la préparation Enfamil A+ 2 est plus facile que vous pourriez le croire. Il n'est pas nécessaire d'introduire la préparation Enfamil A+ 2 graduellement en l'offrant en alternance

avec la préparation Enfamil A+ ou en la mélangeant à celle-ci; vous pouvez passer directement à la préparation Enfamil A+ 2.

Laissez à votre bébé suffisamment de temps pour s'habituer à la préparation Enfamil A+ 2, ce qui prend généralement de 3 à 5 jours. Certains bébés s'adaptent immédiatement, alors que d'autres présentent de légers changements dans les selles, des gaz ou des régurgitations les premiers jours. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, consultez le médecin de votre bébé.

### Q&R: Quelle quantité de préparation mon bébé devrait-il boire ?

Si vous utilisez une préparation pour nourrissons, vous trouverez ci-dessous un petit guide sur la quantité de préparation à donner à votre bébé. Souvenez-vous cependant qu'il ne s'agit que de moyennes. L'appétit de votre bébé est toujours le meilleur guide à suivre.

Âge	Nombre de biberons par jour	Quantité approximative de préparation par jour
6-7 mois	4-5	470-1030 mL (16-35 onces)
8 mois	4-5	500-1090 mL (17-37 onces)
9-10 mois	3-4	300-920 mL (10-31 onces)
11 mois	3-4	330-980 mL (11-33 onces)
12 mois	2-3	470-620 mL (16-21 onces)



## Favoriser le développement de votre bébé à chaque étape

Pour favoriser le développement du cerveau de votre bébé, vous pouvez faire confiance aux préparations Enfamil® avec ADH, conçues spécialement pour chaque étape de croissance de votre enfant. L'ADH, (un type d'acide gras oméga 3), est un élément clé pour le développement du cerveau de votre bébé qui grandit.

### Un excellent point de départ



### Enfamil A+® Premium

### La prochaine étape pour votre bébé de plus de 6 mois en pleine croissance



### Enfamil A+® 2

Sa teneur en calcium et en protéines plus élevée et son taux de fer plus approprié pour l'âge de votre enfant favorisent le développement de son cerveau et de son corps.

### La préparation nutritive quotidienne des tout-petits



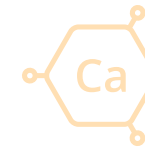
### Enfagrow® A+®

Destinée aux enfants de 1 à 5 ans. Contient des suppléments nutritionnels non recommandés pour les enfants de moins de 12 mois.

# 4 nutriments importants pour la nouvelle étape de développement de bébé

Bébé grandit et ses besoins nutritionnels changent avec lui. Voici nos conseils pour une croissance en santé et des besoins comblés.

## 1. Calcium



### Pourquoi mon bébé en a-t-il besoin ?

- Contribue à fortifier les os et les dents
- Facilite la coagulation du sang
- Aide au fonctionnement des muscles et des nerfs

### Dans quels aliments peut-on le trouver ?

- Lait maternel, préparations pour nourrissons, fromage, yogourt, lait entier\*

\* La Société canadienne de pédiatrie recommande de ne pas introduire le lait entier (3,25 %) avant 9 à 12 mois.

## 2. Protéines



### Pourquoi mon bébé en a-t-il besoin ?

- Essentielles au bon fonctionnement du corps
- Aident à fabriquer des hormones et des enzymes
- Sont présentes dans toutes les cellules du corps
- Sont nécessaires à la bonne formation des muscles, de la peau, des ongles, et des cheveux

### Dans quels aliments peut-on le trouver ?

- Lait maternel, préparations pour nourrissons, viandes, volaille, poissons, œufs, tofu et légumes

## 3. Fer



### Pourquoi mon bébé en a-t-il besoin ?

- Aide au développement du cerveau
- Contribue à la production de globules rouges
- Transporte l'oxygène dans toutes les parties du corps
- Contribue au bon fonctionnement des cellules dans le corps

### Dans quels aliments peut-on le trouver ?

- Lait maternel, préparations pour nourrissons, viandes, poissons, volaille, œufs, céréales pour enfants enrichies de fer, produits céréaliers enrichis, tofu et légumes.

Le fer d'origine animale est mieux absorbé que celui d'origine végétale. Pour aider le corps à mieux absorber le fer présent dans les aliments d'origine végétale, servez-les avec de la nourriture riche en vitamine C.

Le lait de vache entier (3,25 %) a une faible teneur en fer. La Société canadienne de pédiatrie recommande de ne pas l'introduire au régime de votre enfant avant l'âge de 9 à 12 mois.

## CONSEIL

Dès 6 mois, offrez à bébé des aliments enrichis de fer 2 à 3 fois par jour.\*

\*Nutrition des nourrissons nés à terme et en bonne santé : Recommandations de 6 à 24 mois. Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement.

## 4. ADH



(un type d'acide gras oméga 3)

### Pourquoi mon bébé en a-t-il besoin ?

Le cerveau de votre bébé fait plus que doubler de volume durant la première année de sa vie. C'est donc un moment important pour lui fournir de l'ADH, un élément qui favorise le développement cognitif.

### Dans quels aliments peut-on le trouver ?

L'ADH n'est présent que dans très peu d'aliments. Lorsque votre enfant commencera à manger des aliments solides, vous pourrez lui offrir du poisson riche en ADH, comme le saumon de l'Atlantique. Toutefois, comme le poisson ne plaît pas toujours aux tout-petits, il est possible que votre enfant ne consomme pas suffisamment d'ADH.

Si vous allaitez, le lait maternel fournira un apport en ADH à votre bébé, mais la quantité variera selon les aliments que vous consommerez. Santé Canada recommande aux mères qui allaitent de consommer deux portions de 75 g de poisson cuit par semaine.

Si vous offrez une préparation pour nourrissons à votre enfant, peut-être devriez-vous considérer de changer pour une préparation de nouvelle étape comme Enfamil A+ 2. Comme Enfamil A+, elle fournira à votre enfant qui grandit la teneur en ADH recommandée par les experts\* ; de plus, elle contient une quantité plus appropriée de fer, de calcium et de protéines.

\* Koletzko B et al. J Perinat. Med. 2008;36:5-14



### Des aliments populaires chez les tout-petits – mais qui ne contiennent pas d'ADH

Certains bébés plus âgés raffolent des bananes, du yogourt, des haricots et des céréales pour enfants, mais aucun de ces aliments ne contient d'ADH — un nutriment qui favorise le développement du cerveau.





## À l'âge de trois ans, 85 % de la croissance du cerveau est terminée.

### L'alimentation joue un rôle crucial dans le développement du cerveau en aidant à:

- Soutenir sa croissance
- Maintenir ses fonctions
- Créer et renforcer ses connexions

<b>Glucose</b>	Principale source d'énergie pour le cerveau
<b>Protéines</b>	Éléments constitutifs du cerveau
<b>Fer</b>	Minéral important pour le développement cognitif normal
<b>ADH (type d'acide gras oméga 3 qui sert de nutriment pour le cerveau)</b>	Élément constitutif important pour le développement du cerveau des bébés

« Pour la mère qui décide non seulement d'allaiter mais aussi de donner un complément de lait maternisé à son bébé, je lui suggère fortement une préparation enrichie d'ADH. »

Dr Joelle Hazan, Pédiatre-Montréal



## Pourquoi l'ADH est-il important à ce stade ?

### Qu'est-ce que l'ADH ?

L'ADH est un type d'acide gras oméga 3 qui favorise le développement du cerveau de votre bébé.

### Pourquoi l'ADH est-il important à ce stade ?

Lorsque votre enfant aura 3 ans, son cerveau aura atteint 85 % de son développement. Le cerveau d'un bébé contient des acides gras oméga 3, composés pour la plupart d'ADH, un élément nutritif pour le cerveau. Le cerveau de votre bébé ne connaîtra plus jamais une croissance aussi importante; c'est pourquoi l'ADH est important pour votre bébé dès le début de sa vie.

### Comment apporter de l'ADH à votre enfant en pleine croissance ?

Lorsque votre bébé commence les aliments solides, vous pouvez introduire des aliments riches en ADH, par exemple des poissons gras comme le saumon et le maquereau. Toutefois, comme il est plutôt rare que les bébés consomment ces aliments, particulièrement au tout début de l'alimentation solide, il n'est pas toujours facile de fournir à votre bébé la quantité d'ADH nécessaire pour aider au développement de son cerveau. Vous devez néanmoins vous assurer qu'il reçoit l'ADH dont il a besoin grâce à l'allaitement ou à une préparation pour nourrissons avec ADH.

### Si vous utilisez du lait maternisé, considérez une alimentation enrichie en ADH.

Le DHA est un élément clé du développement rapide du cerveau de votre bébé. Les préparations pour nourrissons enrichies en ADH sont un moyen facile de donner de l'ADH à votre bébé. En fait, 9 médecins sur 10 qui donneraient une préparation pour nourrissons à leurs propres enfants utiliseraient une préparation enrichie en ADH. Enfamil A+® est la marque de préparation la plus recommandée par les pédiatres.

Enfamil A+® Premium comprend un niveau d'ADH recommandé par les experts pour le développement du cerveau\* et notre mélange exclusif BIOPRO™†, qui contient du 2'-FL pour soutenir le système immunitaire‡.

➤ Pour plus d'informations, consultez [whydha.ca](http://whydha.ca)

\* L'ADH soutient le développement physique normal du cerveau.

† Le mélange BIOPRO™ contient du polydextrose, des galacto-oligosaccharides (GOS) et du 2'-fucosyllactose (2'-FL).

**Nourrissons l'émerveillement.™**



Enfamil A+® est la préparation recommandée par les pédiatres. **Enfamil A+® Premium** comprend un niveau d'ADH recommandé par les experts pour le développement du cerveau\* et notre mélange exclusif BIOPRO™†, qui contient du 2'-FL pour soutenir le système immunitaire‡.

# La nutrition et les étapes de développement de votre bébé qui grandit

Voici ce à quoi vous devez vous attendre entre les 6e et 12e mois de bébé. Mais rappelez-vous que chaque bébé évolue à son propre rythme. Si vous avez des questions sur le développement de votre enfant, consultez un médecin.

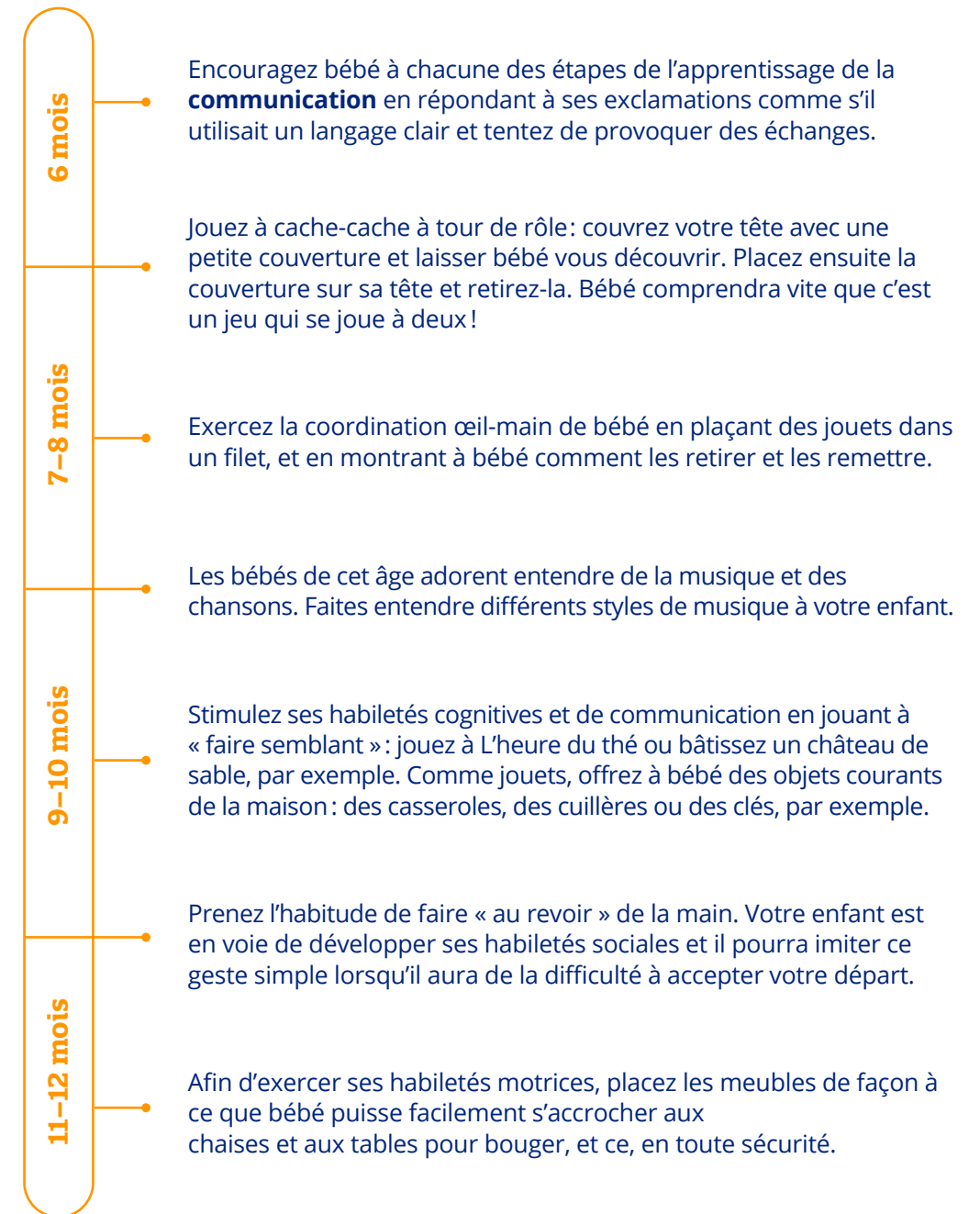
L'alimentation de la petite enfance peut avoir un effet sur les performances cognitives et sur les futures habiletés de pensée, de travail et d'apprentissage de votre enfant. Aidez-le à atteindre son plein potentiel en lui offrant une alimentation de haute qualité nutritionnelle.

## Portez attention à ces étapes

	Cognitif	Moteur	Communication	Social
6 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'intéresse aux objets et les observe visuellement.</li> <li>Sa durée d'attention augmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roule sur lui-même dans les deux directions</li> <li>Peut s'asseoir avec ou sans aide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Est attentif lorsqu'il entend son nom</li> <li>Babille des voyelles et des consonnes afin d'imiter l'adulte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imite des comportements simples</li> <li>Utilise la voix ou des expressions faciales pour transmettre ses émotions</li> </ul>
7-8 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous cherche lorsque vous êtes hors de son champ de vision.</li> <li>Peut chercher un objet échappé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut faire passer un objet d'une main à l'autre</li> <li>Peut ramper, s'asseoir plus longtemps et même se tenir debout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Émet plus de sons</li> <li>Peut comprendre le début et la fin d'un mot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Commence à discerner les émotions selon le ton de la voix (rassurant, fâché)</li> <li>Réagit avec plaisir lorsque vous faites des « coucou »</li> </ul>
9-10 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut résoudre un problème simple comme retrouver un jouet caché sous une couverture.</li> <li>Démontre clairement ce qu'il veut ou ce qu'il ne veut pas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut s'asseoir sans aide</li> <li>Démontre une bonne dextérité lorsqu'il prend de petits objets avec ses doigts (pince pouce-index)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprend certains mots comme « non »</li> <li>Fait le lien entre les mots et leur signification</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guette vos réactions (tapement de mains ou rire)</li> <li>Peut témoigner de l'affection à papa et maman</li> </ul>
11-12 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regarde et écoute simultanément.</li> <li>Comprend que les objets ont des noms.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essaie de marcher</li> <li>Peut passer de la position debout à la position assise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Répond aux questions et aux consignes simples</li> <li>Peut dire certains mots simples comme « non »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifeste davantage d'affection aux membres de sa famille</li> <li>Fait des « au revoir » de la main</li> </ul>

# Les étapes de développement: jeux et conseils pour stimuler les bébés

Lorsque bébé est sur le point de basculer dans le monde de la petite enfance, le jeu prend une place très importante. Son cerveau se développe vite et ses habiletés **cognitives, motrices, sociales** et de **communication** progressent rapidement. Voici quelques idées d'activités amusantes à faire avec bébé qui l'aideront et le guideront tout au long de son développement.



Apprenez-en davantage sur les étapes de développement en visitant [enfamil.ca/etapes](https://enfamil.ca/etapes)





## Introduction des aliments solides : ce qu'il faut savoir

Lorsque bébé est prêt à commencer les aliments solides, vous devez vous assurer que son alimentation lui fournira tous les nutriments nécessaires à sa bonne croissance.

### Saviez-vous que les aliments solides constituent un « complément » de l'alimentation de bébé ?

Le lait maternel et les préparations pour nourrissons contiennent la majeure partie des nutriments dont votre enfant a besoin ; les aliments solides ne sont qu'un complément. Ils lui font découvrir de nouveaux goûts et de nouvelles textures et l'alimentation à la cuillère exerce ses habiletés motrices.

Si vous donnez une préparation pour nourrissons à votre enfant, envisagez de changer pour une préparation de nouvelle étape comme Enfamil A+ 2 lorsqu'il aura environ 6 mois. Cette préparation nutritive et équilibrée est spécialement conçue pour combler les besoins liés à la bonne croissance du cerveau, des os et du corps. Enfamil A+ 2 a également une teneur en calcium, en fer et en ADH — un type d'acide gras oméga 3 fondamental au développement du cerveau — plus appropriée à l'âge de votre enfant.

### Mon enfant est-il prêt ?

La Société canadienne de pédiatrie recommande d'introduire les aliments solides lorsque votre bébé est âgé d'environ 6 mois. Quelques signes indiquant que bébé est prêt : Peut-il tenir sa tête ? Vous regarde-t-il manger ou suit-il les aliments des yeux lorsqu'ils passent de la cuillère à votre bouche ? Si vous avez répondu par l'affirmative, votre enfant est peut-être prêt à commencer les aliments solides.

### À quelle fréquence dois-je introduire de nouveaux aliments ?

La Société canadienne de pédiatrie recommande d'attendre quelques jours avant d'introduire chaque nouvel aliment. Ainsi, si votre bébé a une réaction (comme des maux de ventre, des vomissements, une diarrhée, ou une éruption cutanée), vous pourrez en identifier la cause plus facilement. Tenir un journal sur l'alimentation de votre enfant est une excellente façon d'éviter ce type de désagrément. Vous pourrez y noter chaque nouvel aliment introduit, ainsi que les préférences et les aversions de votre enfant.

### Les risques d'étouffement vous inquiètent ?

Les premiers aliments « solides » que mangera votre enfant seront presque liquides, et avec le temps, vous commencerez à lui offrir des repas à la texture plus consistante. Pour minimiser les risques d'étouffement, évitez les noix, les carottes crues, le fromage à effiloquer, le maïs soufflé, les guimauves, les bonbons, les raisins secs ou autres petits fruits séchés, les saucisses et les raisins frais (à moins qu'ils ne soient coupés en quartiers). Surveillez toujours bébé lors des repas, et ne le laissez jamais manger dans une voiture en marche.

**Bébé grandit et est prêt pour une nouvelle étape.** Comment Enfamil A+ 2 peut-il aider à la bonne croissance des os et du corps des bébés de plus de 6 mois ?

Apprenez-en davantage sur [enfamil.ca/prochaineetape](http://enfamil.ca/prochaineetape)

## Une période de découverte tant pour vous que pour votre bébé

De nouvelles étapes, de nouvelles découvertes et de nouvelles aventures. À partir de l'âge de 6 mois, votre bébé ne cessera de vous émerveiller chaque jour un peu plus. Partez à l'aventure grâce à la préparation prête à servir Enfamil A+ 2.

Maintenant offerte en bouteilles prêtes à recevoir la tétine. Aucun mélange, aucune mesure. Il suffit d'ajouter la tétine\*.



Bouteilles prêtes à recevoir la tétine

**Enfamil A+®**  
un excellent point de départ

**Enfamil A+ 2**  
La seule préparation de 2e étape prête à servir au Canada. 237 mL



\* Vendus séparément.  
©2022 Mead Johnson & Company, LLC



Inspire confiance aux mamans depuis des générations.™

## Votre bébé grandit si vite



Seringue facile à utiliser

**N°1 ENFAMIL A+®**  
PRÉPARATION LA PLUS UTILISÉE  
PAR LES HÔPITAUX PÉDIATRIQUES

Soutenez la croissance et les besoins nutritionnels en constante évolution de votre bébé en lui donnant des vitamines adaptées à son âge.



**Début de l'alimentation solide:**  
**Enfamil® Tri-Vi-Sol®<sup>1,2</sup>**  
Contient de la vitamine D (400 UI)  
ET de la vitamine A et C



**Tout-petits:**  
**Enfamil® Poly-Vi-Sol®<sup>1,2</sup>**  
Contient de la vitamine D (400 UI) ET  
de la vitamine A et C, de la thiamine  
(B1), de la Riboflavine (B2) et de la  
niacinamide (B3)

\* Demandez au médecin de votre bébé si Tri-Vi-Sol ou Poly-Vi-Sol lui convient.

<sup>1</sup> Comité de la santé des Premières nations, des Inuits et des Métis et Société canadienne de pédiatrie. *Les suppléments de vitamine D : Recommandations pour les mères et leur nourrisson au Canada.* *Pediat Child Health* 2007 (réaffirmation en octobre 2010); 12(7):583-9.

<sup>2</sup> Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for calcium and vitamin D.* Novembre 2010.

# Les étapes de l'alimentation de votre bébé de 6 à 12 mois

L'introduction des aliments solides au régime de bébé devrait s'avérer un moment de pur plaisir et de découvertes : il s'agit d'un tout nouveau monde de textures et de saveurs. Vous trouverez ci-dessous des réponses à vos interrogations ainsi que des conseils pour bien vivre cette aventure avec votre enfant.

## À 6 mois

### Les étapes de l'alimentation : 6 mois

La force des épaules et du cou de bébé lui permet de s'asseoir et de tenir sa tête seul. Il est capable de lever sa tête pendant quelques secondes et même, de s'asseoir dans une chaise haute. Voilà des preuves que votre enfant est prêt pour le passage aux aliments solides.

**Q : Devrais-je donner moins de lait maternel ou de préparation à mon enfant lorsqu'il commence les aliments solides ?**

**Non. La quantité d'aliments solides n'est pas assez grande pour remplacer ses boires.** À cette étape, les aliments solides constituent un complément alimentaire. Ils fournissent un apport nutritionnel supplémentaire, comme le fer, et aident votre enfant à développer les habiletés motrices orales dont il a besoin pour mâcher et déglutir. Le lait maternel et/ou la préparation demeure la plus importante source de nutriments, et ce, tout au long de la transition de bébé vers les aliments solides. Bien sûr, au fil des mois, les repas d'aliments solides grossiront et bébé pourra boire une moins grande quantité de lait.

**Q : Par quel aliment devrais-je commencer lorsque bébé est prêt ?**

**À l'âge de six mois, vous pouvez commencer à lui donner des aliments riches en fer comme de la viande hachée ou du poisson, toujours bien cuits, des purées de légumineuses comme des haricots ou des œufs brouillés.** La plupart des parents donnent d'abord des céréales à grain unique enrichie de fer, parce que c'est là une solution facile. Si votre bébé rejette cette préparation ou s'il n'en mange qu'une bouchée ou deux, ne vous inquiétez pas. Donnez-lui le temps de s'y habituer. Vous pourrez ensuite passer à une alimentation plus variée, notamment des légumes et des fruits, des céréales et des protéines.

**Q : Quand puis-je commencer à donner du jus à mon bébé ?**

**Pour calmer la soif de votre tout-petit,** l'eau constitue le meilleur choix. Limitez les jus de fruits et autres boissons sucrées et ne lui en offrez pas avant l'âge de six mois. Les tout-petits ont un petit estomac et dès lors, boire ces boissons en grande quantité aurait pour effet de remplacer le lait maternel, la préparation pour nourrissons et autres aliments nutritifs. Si vous tenez à lui donner du jus, assurez-vous que ce soit du jus de fruit 100 % pur, sans sucre ajouté.

Ce jus accompagnera un repas ou une collation, pas plus d'une ou deux fois par jour et sans excéder 125 à 175 ml (4 ou 5 onces) par jour.



## De 7 à 8 mois

### Les étapes de l'alimentation : 7 à 8 mois

Entre 7 et 8 mois, votre bébé pourrait développer l'habileté de la « pince pouce-index », qui consiste à attraper de petits éléments entre son pouce et son index. Bonne nouvelle ! Votre enfant est sur le chemin de l'auto-alimentation.

**Q : Comment puis-je diversifier l'alimentation de mon bébé ?**

**Bébé aime les céréales d'avoine mélangées aux pêches ?** Super ! Mais tentez d'élargir ses horizons en lui faisant découvrir autre chose : des saveurs douces comme la courge, plus prononcées comme les pois ou encore, laissez-le tremper ses doigts dans la purée de pommes de terre. S'il détourne la tête lorsque vous lui offrez un nouvel aliment, proposez-lui de nouveau quelques jours plus tard ; les bébés peuvent avoir besoin de quelques essais avant d'apprécier un nouvel aliment. Plus vous offrez une grande variété de saveurs à votre enfant, plus il sera ouvert sur le plan gastronomique en grandissant.

**Q : Mon bébé de 8 mois a bon appétit. Est-il prêt pour le lait de vache ?**

**Pas encore.** Il est recommandé d'attendre que bébé ait de 9 à 12 mois avant d'introduire le lait de vache, car celui-ci ne lui fournit pas tous les nutriments dont il a besoin. Sa teneur en fer, en vitamine C et en vitamine E est faible, tandis que les préparations lactées contiennent tous les nutriments dont votre petit a besoin pour une croissance et un développement sains. Pour ces raisons, il est important d'offrir du lait maternel ou en préparation comme première source de nutriments à votre enfant jusqu'à ce qu'il ait au moins 9 mois. Si vous offrez une préparation pour nourrissons à votre enfant, envisagez de changer pour une préparation nouvelle étape comme Enfamil A+ 2, qui contient de l'ADH — un type d'acide gras oméga 3 qui agit comme nutriment pour le cerveau — et a une teneur en fer, en calcium et en protéines plus appropriée à l'âge de votre enfant.

## Prêt pour le passage à une préparation de nouvelle étape ?

Si vous offrez une préparation pour nourrissons à votre enfant, envisagez de changer pour une préparation de nouvelle étape comme Enfamil A+® 2. Pourquoi ? Parce qu'Enfamil A+ 2 a été conçue pour alimenter le corps et le cerveau de votre petit en pleine croissance. Elle contient de l'ADH, un type d'acide oméga 3, et offre une teneur en fer et en calcium plus appropriée à l'âge de votre bébé.



Visionnez cette vidéo pour en apprendre davantage sur la transition vers les aliments solides :

[enfamil.ca/alimentssolides](https://enfamil.ca/alimentssolides)

## Petites bouchées :

### Aliments à servir maintenant

- Céréales de riz, d'orge ou d'avoine ou céréales mélangées, enrichies de fer
- Viande en purée ou en pot
- Légumineuses bien cuites
- Purée de courges, de patates douces, de pois ou de carottes bien cuites
- Compote de pommes non sucrée
- Purée de pêches, de prunes ou de poires
- Banane bien mûre, écrasée
- Avocat bien mûr, écrasé



## Petites bouchées :

### Aliments à servir maintenant

- Pâtes bien cuites (les coudes et les spirales sont plus faciles à saisir)
- Légumes ou fruits (banane, pêche, poire, mangue et melon) écrasés
- Petits morceaux de pain grillé
- Biscuits de dentition
- Pommes de terre en purée ou morceaux de patates douces bien cuites
- Céréales d'avoine grillée



## De 9 à 12 mois

### Les étapes de l'alimentation : 9 à 12 mois

Votre bébé peut commencer à utiliser un gobelet, une cuillère et à se servir de ses doigts pour manger. Sa dextérité est aussi plus grande.

### Q : Mon bébé mange trois repas par jour, doit-il toujours boire du lait maternel ou de la préparation ?

**Oui.** Même si votre enfant mange une plus grande variété et une plus grande quantité de nourriture, il a toujours besoin des nutriments qui ne se retrouvent que dans le lait maternel ou les préparations lactées. S'il boit une préparation pour nourrissons, vous pouvez lui offrir une préparation de nouvelle étape comme Enfamil A+® 2, conçue spécialement pour combler ses besoins nutritionnels changeants.

### Q : Quel type de nourriture mon enfant devrait-il manger à cette étape ?

Offrez-lui du fromage cottage, des yogourts et des aliments mous comme des macaronis au fromage. Il adorera les aliments au goût et à la texture plus prononcés. Si vous achetez des repas en pots, optez

pour ceux qui contiennent des morceaux afin de l'amener à pratiquer à mâcher sa nourriture. Bien que certains aliments plus durs puissent nécessiter un passage au robot culinaire, votre enfant peut désormais manger les mêmes choses que vous. Bien sûr, des dégâts sont à prévoir : ils sont inévitables à l'apprentissage de l'auto-alimentation !

### Q : Mon enfant sera-t-il moins propice à développer des allergies alimentaires si je remets à plus tard l'introduction de certains aliments comme le poisson et les fruits de mer ?

La Société canadienne de pédiatrie ne recommande pas de retarder l'introduction d'aliments susceptibles de causer une allergie ou une intolérance, comme les arachides, les poissons ou les œufs, puisque cela ne diminuera pas le risque de développer une allergie ou une intolérance.

Apprenez-en davantage sur la transition vers les aliments solides :

[enfamil.ca/alimentationnourrisson](http://enfamil.ca/alimentationnourrisson)

### Petites bouchées :

#### Aliments à servir maintenant

- Petits morceaux de crêpe ou de pain doré
- Petits morceaux de sandwich au fromage fondu
- Œuf cuit dur
- Yogourt
- Morceaux de pain de viande
- Légumes hachés bien cuits et fruits tendres
- Pâtes alimentaires et riz







Pour voir des exemples de menus visitez :

[enfamil.ca/lesmenus](http://enfamil.ca/lesmenus)

Saviez-vous que même si vous avez des antécédents familiaux d'allergie, il n'est pas nécessaire de retarder l'introduction d'aliments solides en particulier ?

Pour plus d'information, consultez le site [enfamil.ca/allergiesalimentaires](http://enfamil.ca/allergiesalimentaires)

## Quand et comment devrais-je introduire des aliments solides dans l'alimentation de mon bébé ?

	6 mois	7-8 mois	9-12 mois	12-18 mois
Signes que votre bébé est prêt	 <p>Montre l'intérêt envers la nourriture S'assoit dans une chaise haute Ouvre sa bouche toute grande lorsqu'on lui présente de la nourriture dans une cuillère</p>	 <p>Montre de l'intérêt envers la nourriture Aime tenir de la nourriture Commence à mâcher dans un mouvement circulaire</p>	 <p>Commence à utiliser un gobelet à bec Essaie d'utiliser une cuillère Parvient mieux à tenir et manger les aliments avec ses doigts</p>	 <p>Commence à utiliser cuillère et fourchette Mange à des heures régulières Utilise un gobelet ouvert pour boire, avec de l'aide</p>
Aliments	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait maternel</li> <li>• Préparation pour nourrissons à base de lait de vache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait maternel</li> <li>• Préparation pour nourrissons à base de lait de vache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait maternel</li> <li>• Préparation pour nourrissons à base de lait de vache</li> <li>• Lait de vache à 3,25 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait maternel</li> <li>• Préparation pour nourrissons à base de lait de vache</li> <li>• Lait de vache à 3,25 %</li> <li>• Boisson pour tout-petits</li> </ul>
Consistance	Aliments en purée Aliments mi-solides Aliments écrasés	Aliments croquant, mais faciles à dissoudre Aliments hachés ou tendres Aliments écrasés, avec de petits morceaux Aliments hachés finement	Petits morceaux Texture plus épaisse Aliments hachés grossièrement Aliments à manger avec les doigts	Passage à l'alimentation de la famille Variété de textures Petits morceaux Aliments à manger avec les doigts
Quantité	<p><b>Apport en liquide :</b> 500-1030 mL/jour (4-5 portions)</p> <p><b>Apport en aliments solides :</b> 30-60 mL (2-4 c. à soupe) par portion 2-3 fois par jour</p>	<p><b>Apport en liquide :</b> 470-1090 mL/jour (4-5 portions)</p> <p><b>Apport en aliments solides :</b> 30-60 mL (2-4 c. à soupe) par portion Commencez par 2-3 fois par jour et augmentez jusqu'à 3-4 fois par jour en fonction de l'appétit du bébé</p>	<p><b>Apport en liquide :</b> 300-980 mL/jour (3-4 portions)</p> <p><b>Apport en aliments solides :</b> 3 repas et 2 collations</p>	<p><b>Apport en liquide :</b> 500-750 mL/jour (2-3 portions)</p> <p><b>Apport en aliments solides :</b> 3 repas et 2 collations Augmentez la taille des portions en fonction de l'appétit du bébé</p>

**N'oubliez pas :** La quantité et le type d'aliments consommés par votre bébé ou tout-petit peuvent varier. S'il n'a plus faim, votre bébé ou tout-petit refusera le biberon. Cet exemple de menu vise simplement à vous guider.

**Conseil :** Affichez ce guide sur votre réfrigérateur afin de pouvoir le consulter facilement.



\*Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et le Comité canadien pour l'allaitement recommandent de ne pas introduire le lait de vache entier pasteurisé (3,25 % gras) avant l'âge de 9 à 12 mois.





## Moments à partager

Publiez les photos de votre bébé  
et racontez vos histoires.

Vous adorez croquer sur le vif les précieux moments de la vie de votre bébé. Vous avez maintenant accès à un site où vous pouvez téléverser vos photos, partager vos histoires et voir celles des autres parents.

[enfamil.ca/partager](https://enfamil.ca/partager)



Inspire confiance aux mamans depuis des générations.<sup>MC</sup>



/EnfamilCanada | [enfamil.ca](https://enfamil.ca) | 1 800 361-6323