

Les Semaines miracle

lessemainesmiracle.fr



Tout savoir sur...

l'alimentation des bébés

quoi | quand | conseils



Alimentation solide

En moyenne, un enfant commencera à manger des aliments solides après six mois. Mais, comme pour tout, c'est juste une moyenne. Peut-être qu'à environ quatre mois, votre bébé montrera déjà qu'il est prêt pour sa première bouchée, mais cela pourrait être un peu plus tard.

Il est important de commencer à habituer votre bébé à prendre trois à quatre cuillerées une à deux fois par jour, quand il est âgé de 4-6 mois.

Ne commencez pas trop tôt.

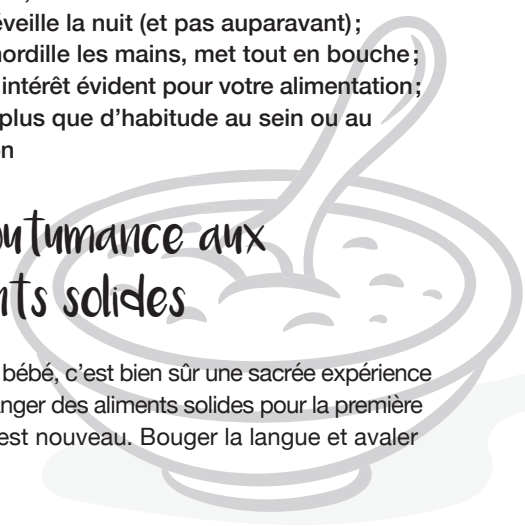
Votre bébé peut avoir quelques coliques au début. Si vous remarquez que votre bébé âgé de moins de six mois a des coliques quand il mange solide, attendez encore un peu et recommencez quand il aura six mois. À ce moment-là, vous êtes sûre que les intestins sont suffisamment développés pour les premières bouchées (d'exercice).

Comment savoir si votre bébé est prêt à pour des aliments solides?

- Bruits de mastication et/ou mouvements de morsure;
- Il se réveille la nuit (et pas auparavant);
- Il se mordille les mains, met tout en bouche;
- Il a un intérêt évident pour votre alimentation;
- Il boit plus que d'habitude au sein ou au biberon

L'accoutumance aux aliments solides

Pour votre bébé, c'est bien sûr une sacrée expérience que de manger des aliments solides pour la première fois. Tout est nouveau. Bouger la langue et avaler





Les Semaines miracle

des aliments solides est également une expérience totalement neuve pour votre bébé. Laissez votre bébé s'y habituer pas à pas. Cela demande de la pratique. Par exemple, donnez deux cuillères une ou deux fois par jour et augmentez lentement la quantité.

Schéma pratique

Les aliments solides ne remplacent pas immédiatement l'allaitement au sein ou au biberon : vous les faites évoluer lentement, pendant que vous ajoutez lentement les aliments solides. Quand votre bébé est un peu habitué aux bouchées d'exercice, vous pouvez les augmenter tranquillement. Mais, dans le second semestre aussi, l'alimentation au sein ou au biberon est encore importante. Si nécessaire, demandez conseil à votre consultation des nourrissons (*Office National de l'Enfance*) ou à votre sage-femme.

Astuces

- Utilisez une cuillère en plastique, par exemple une cuillère spéciale pour bébé qui est un peu plate. C'est bon pour votre enfant et il peut la « mâcher » délicieusement.
- Laissez votre bébé tenir la cuillère de temps en temps. Même si elle va littéralement dans tous les sens, votre enfant développe ainsi la « motricité » liée à l'alimentation.
- Laissez votre bébé manger avec ses mains de temps à autre. C'est ainsi qu'il apprend à porter la nourriture vers sa bouche.
- Rendez cela amusant : mettez un joli set de table, par exemple.
- Assurez-vous que votre bébé peut salir son bavoir, ou peut-être même mettre la pagaille sur toute la tablette de la chaise haute et les environs.

Que mange-t-il?

Votre enfant doit vraiment s'habituer à tous les nouveaux goûts, odeurs et textures. Son organisme doit également « apprendre à manger ». Bien entendu, le système digestif n'est pas prêt pour un repas à trois plats.

Au cours des six premiers mois, votre bébé se sera habitué au goût doux du lait maternel ou au biberon, introduisez d'abord de morceaux de fruits ou de légumes (en purée) (bananes, carottes ou chou-fleur).

Quelques bouchées d'un seul ingrédient suffisent. Élargissez progressivement la variété.

Recracher la première bouchée

Bébé recrache. C'est tout à fait normal. Continuez à lui présenter une bouchée de temps en temps, mais ne le forcez pas. Lorsque votre bébé sera habitué, cela deviendra de plus en plus facile.

Il ne peut pas tout manger

Si vous pensez que votre bébé veut passer à l'étape suivante, essayez un autre type d'aliment. De cette façon, vous diversifiez de plus en plus son alimentation. Surveillez sa digestion. Votre bébé ne peut pas tout manger comme vous, comme les aliments épicés ou salés ou les gros morceaux. Assurez-vous que les aliments sont finement coupés.

Des questions?

Si vous avez des doutes quant à la capacité de votre enfant à passer à l'étape suivante ou si vous avez d'autres questions sur les aliments solides, demandez conseil à la consultation des nourrissons (Office National de l'Enfance) ou à la sage-femme.

Juliette : « Bram a tout de suite craché sa première bouchée. J'étais assise sous la banane. J'ai lu plus tard que c'était normal. Bien sûr, c'est aussi assez fou pour un petit comme ça d'avaler une véritable bouchée. »

Voulez-vous savoir quand votre enfant est prêt à manger des aliments solides, ce que vous pouvez lui donner et comment lui faire accepter ? Alors il est bon de vous plonger dans le sujet sur l'alimentation des bébés.

Les Semaines miracle



L'application *Les semaines miracle* pour les bébés qui est un best-seller, est un calendrier hebdomadaire personnalisé du développement mental de votre bébé qui vous tiendra informée des bonds et des périodes d'agitation de votre bébé. Pour plus d'informations visitez lessemainesmiracle.fr

Les Semaines Miracle! App



MIJN
KRAAM
SHOP.NL

Tous les produits pour les
premières semaines de maternité

mijnkraamshop.nl