



L'alimentation de bébé de 0 à 6 mois

0 - 4 mois

Uniquement du lait !



Allaitement maternel

- ↳ bénéfique pour la santé de bébé et maman
- ↳ recommandé jusqu'à 6 mois (et aussi longtemps que souhaité)

100%

OU

Lait infantile 1er âge

- ↳ si vous ne souhaitez pas ou plus allaiter
- ↳ si vous souhaitez un allaitement "mixte" au sein et biberon



4 - 6 mois

Surtout du lait

et progressivement de nouveaux aliments

Lait maternel ou lait infantile 1er âge*



L'aliment principal de bébé est le lait quasi-exclusivement

*2e âge dès que bébé fait 1 repas complet par jour

Aliments autres que le lait



A introduire au rythme de bébé et au vôtre C'est vous qui décidez ! Sans culpabilité

Après 4 mois et avant 6 mois



Prévenir les allergies Découverte des goûts

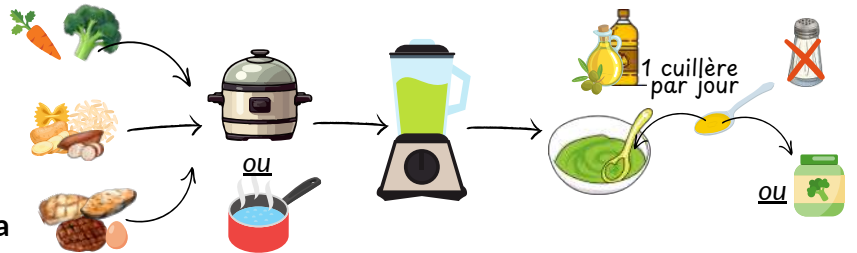
Quels aliments ?



- ↳ **Tous les groupes d'aliments***: légumes, fruits, matières grasses, féculents, viande, poisson, oeufs, légumineuses, produit laitiers, fruits à coque
- ↳ Sans ordre, même s'il est préférable de commencer par les légumes pour que bébé les accepte
- ↳ 1 aliment à la fois pour que bébé découvre les goûts puis en mélange !

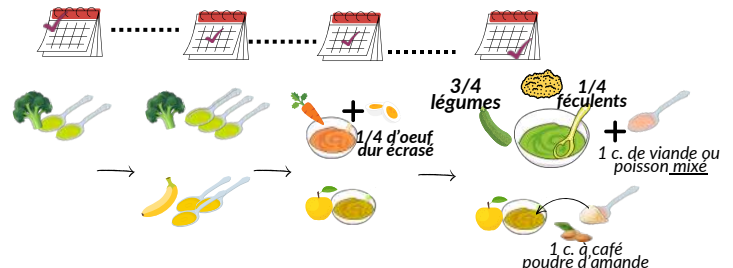
Comment les préparer ?

- ↳ Bien cuits (vapeur si possible ou bouilli)
- ↳ Purée très lisse
- ↳ "Fait-maison" (ou du commerce si manque de temps)
- ↳ Sans ajout de sel
- ↳ Avec ajout d'1 c. à café d'huile de colza ou d'olive (y compris dans ceux du commerce)



Comment les introduire progressivement ?

- ↳ D'abord quelques cuillères d'1 aliment à 1 repas (déjeuner, dîner, goûter)
- ↳ Le lendemain (ou 2j après) on change d'aliment (toujours 1 par 1)
- ↳ Puis on augmente progressivement les quantités et on propose à un 2e repas
- ↳ Puis on propose plusieurs aliments (possible en mélange si bébé les connaît déjà ou seuls s'il les découvre)



Toujours sans forcer bébé ! A son rythme et au vôtre !



*Certains aliments ne doivent pas être consommés par bébé, retrouvez toutes les informations sur la fiche "Aliments à ne pas donner à bébé"