Information – Alimentation du nourrisson et du jeune enfant

1. **Pratiques d’allaitement maternel recommandées**

* **Placer le nourrisson peau à peau avec la mère immédiatement après la naissance**
* **Initier l’allaitement maternel dans la première heure qui suit la naissance**
* **Allaiter exclusivement de 0 à 6 mois**
* **Allaiter souvent, jour et nuit**
* **Allaiter à la demande chaque fois que le bébé demande à être allaité**
* **Laisser le nourrisson finir un sein et le lâcher lui-même avant de passer à l’autre sein**
* **Bonne position et bonne prise**
* **Continuer l’allaitement maternel jusqu’à l’âge de 2 ans ou plus longtemps**
* **Continuer l’allaitement maternel quand le nourrisson ou la mère est malade**
* **La mère doit manger à sa faim et boire à sa soif**

1. **Pratiques d’alimentation de complément recommandées**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Age** | **Recommandations** | | | |
|  | **Fréquence ( par jour )** | **Quantite** | **texture /epaisseur/consistance** | **Variété** |
| **Commencer l'alimentation de complement quant bébé a 6 mois** | **2 à 3 repas + tétées fréquentes** | **Commencer avec 2 à 3 cuillerées à soupe commencer avec des degustations et augmenter graduellement la quantité** | **bouillie épaisse/purée** | **Lait maternel**  **(allaiter aussi**  **souvent que**  **l’enfant veut)**  **+**  **Aliments**  **d’origine**  **animale**  **(exemples locaux)**  **+**  **Aliments**  **de base**  **(bouillie,**  **autres exemples**  **locaux)**  **+**  **Légumineuses**  **(exemples**  **locaux)**  **+**  **Fruits / Légumes** |
| **De 6 à 9 mois** | **2 à 3 repas plus tétées fréquentes**  **/**  **1 à 2 collations peuvent être offertes** | **2 à 3 cuillerées à soupe**  **par repas**  **Augmenter graduellement**  **usqu’à la moitié (½) d’une**  **tasse/bol de 250 ml** | **Bouillie épaisse**  **Purée**  **/**  **Aliments familiaux**  **en purée** |
| **De 9 à 12 mois** | **3 à 4 repas plus tétées fréquentes**  **/**  **1 à 2 collations peuvent être offertes** | **Moitié (½) d’une tasse / bol de 250 ml** | **Aliments familiaux**  **finement hachés**  **Amuse-gueules**  **Aliments tranchés** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **De 12 à 23 mois** | **3 à 4 repas plus**  **tétées fréquentes** | **Trois-quarts (¾) à**  **1 Tasse/bol de 250 ml** | **Aliments tranchés**  **Aliments familiaux** |  |
| **Note : Si l’enfant**  **a moins que 23**  **mois et s’il n’est**  **pas nourri au sein** | **Ajouter 1 à 2 repas additionnels**  **1 à 2 collationspeuvent être offertes** | **Même chose que plus haut selon le groupe d’âge** | **Même chose que plus haut selon le groupe d’âge** | **Ajouter 1 à 2**  **tasses de lait**  **par jour + 2 à 3**  **tasses de liquide**  **additionnel**  **spécialement dans**  **les climats chauds** |