

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

2. Pratiques d'alimentation de complément recommandées

Age	Recommandations			
	Fréquence (par jour)	Quantité	texture /épaisseur/consistance	Variété
Commencer l'alimentation de complément quand bébé a 6 mois	2 à 3 repas + tétées fréquentes	Commencer avec 2 à 3 cuillerées à soupe commencer avec des dégustations 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