

# Nutrition du nourrisson

## Messages clés pour les professionnels de la santé



### De la naissance à 6 mois

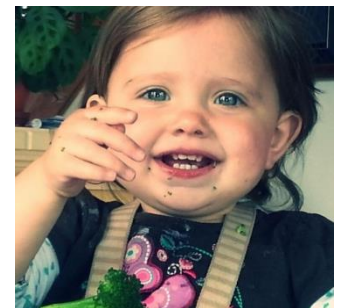
- **L'allaitement** maternel est la façon normale et inégalée d'alimenter les nourrissons. **L'allaitement exclusif** est recommandé pendant les six premiers mois et se poursuivre jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.



- Un supplément de **vitamine D** de 400 UI par jour est recommandé pour tous les bébés et enfants allaités exclusivement ou partiellement.
- Chez les enfants non allaités, un **substitut de lait maternel** est recommandée jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois. Les substituts en poudre ne sont pas stériles et ont été lié dans le passé à des éclosions de maladies d'origine alimentaire.
- **Le partage des responsabilités.** Nourrir selon les signaux émis par le nourrisson en le laissant décider du moment auquel il veut être nourri et de la quantité de lait qu'il veut boire.  
[www.ellynsatterinstitute.org](http://www.ellynsatterinstitute.org)
- Il n'existe aucune preuve affirmant qu'une modification de l'alimentation soulage les coliques, la constipation ou le reflux.
- **Les courbes de croissance de l'OMS** pour le Canada sont recommandées pour la surveillance de la croissance des nourrissons et des enfants.  
[Les courbes de croissance de l'OMS](#)

### De 6 à 24 mois

- Retarder **l'introduction des solides** jusqu'à environ six mois.
- Les premiers aliments complémentaires offerts doivent être **riches en fer, offert au moins deux fois par jour, de textures différentes et provenant des repas de la famille.** Par exemple : viande, poisson ou volaille en purée, haché(e) ou effiloché(e); substituts de viande comme les fèves, les lentilles ou les œufs en purée ou des céréales pour bébé enrichies de fer.
- Une fois les aliments riches en fer intégrés au régime, **il n'y a aucun ordre** pour introduire d'autres aliments; sauf le lait de vache, attendre jusqu'à l'âge de 9 mois et le miel attendre jusqu'à 12 mois.
- Offrir vers l'âge de six mois, une variété d'aliments **mous et à manger avec les doigts.** Veillez à ce que les aliments grumeleux, finement hachés, râpés ou coupés soient offerts au plus tard à 9 mois.
- Du lait entier peut être offert vers 9 à 12 mois. Offrir 500 ml par jour mais ne pas dépasser 750 ml par jour.
- Rien n'indique qu'il faut introduire plus tard les aliments présentant un risque élevé **d'allergie** comme les œufs, le beurre d'arachides ou les crustacés, même dans les familles à risque élevé d'allergies.
- Utiliser **une tasse ouverte** lorsque des liquides autres que du lait maternel sont offerts. Les tasses à bec verseur ne favorisent pas l'acquisition d'aptitude à boire.
- Offrir de **l'eau** pour satisfaire la soif et limiter la consommation de jus et de boissons sucrées et éviter les périodes d'alimentation prolongées. S'assurer que la transition à l'utilisation de la tasse ouverte soit terminée vers l'âge de 18 à 24 mois.
- **Le partage des responsabilités.** Au plus tard à 1 an, des repas et des collations doivent être servis à des heures régulières. Les parents sont responsables du choix des aliments, du lieu et du moment auquel les aliments sont servis. Les enfants, eux, sont responsables de la quantité de nourriture qu'ils mangent et aussi de si, oui ou non, ils mangent.
- Favoriser les **repas en famille** et encourager les parents à devenir des exemples pour leurs enfants afin de leur inculquer de saines habitudes alimentaires.



Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement.  
2012-2014

