

## Donner plus d'aliments au fur et à mesure que le bébé grandit



Commencer les aliments de complément à 6 mois  
**Type d'aliments:**  
Bouillie molle, aliments réduits en purée  
**Combien de fois:**  
2 à 3 fois par jour  
**Combien:**  
2 à 3 cuillères à soupe à chaque repas



De 6 à 9 mois  
**Type d'aliments:**  
Aliments en purée  
**Combien de fois:**  
2 à 3 fois par jour et 1 à 2 casse-croûtes  
**Combien:**  
2 à 3 cuillères à soupe jusqu'à la moitié (1/2) de la tasse à chaque repas.



De 9 à 12 mois  
**Type d'aliments:**  
Aliments finement hachés ou en purée ainsi que les aliments que le bébé peut prendre avec ses doigts  
**Combien de fois:**  
3 à 4 fois par jour et 1 à 2 casse-croûtes  
**Combien:**  
Au moins la moitié (1/2) de la tasse à chaque repas.



De 12 à 24 mois  
**Type d'aliments:**  
Nourriture familiale coupée ou en purée au besoin  
**Combien de fois:**  
3 à 4 fois par jour et 1 à 2 casse-croûtes  
**Combien:**  
Trois quarts (3/4) jusqu'à 1 tasse remplie à chaque repas.

\* Un casse-croûte est un repas additionnel      \*\* une tasse contient 250 ml entre les repas

## Points à retenir

- Entre l'âge de 6 mois et 2 ans un enfant a besoin de continuer à être allaité.
- Si vous n'allaitez pas au sein, donnez à votre bébé deux tasses (total de 500 ml) de lait par jour.
- Éviter de donner du thé, du café, des sodas et des boissons sucrées ou colorées. Limiter la quantité de jus frais.
- Toujours alimenter le bébé à l'aide d'une tasse ouverte propre. Ne pas utiliser les biberons, les tétines ou les tasses avec bec.



## Comment alimenter un bébé après 6 mois



Cette brochure a été adaptée et mise à jour pour le bureau de l'UNICEF à New York à partir du matériel développé par University Research Co.LLC, en Tanzanie, au Kenya, au Malawi, et plus récemment en Ouganda dans le cadre du Programme Nulife: Accord de coopération en planification familiale USAID 717-A-00-08-00006-00. Février 2010.

# Après 6 mois

## Que devez-vous savoir ?

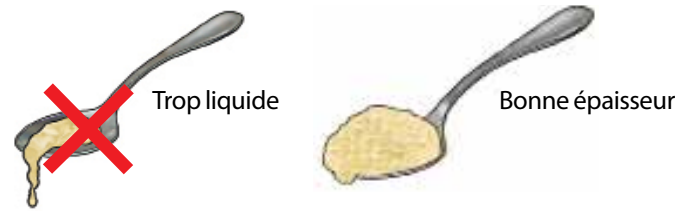
- Pendant les 6 premiers mois, allaiter votre bébé exclusivement au sein (aucun autre lait, pas d'aliments ou de liquide, pas même une gorgée d'eau).



- Quand votre bébé atteint 6 mois, continuer l'allaitement maternel à la demande le jour et la nuit.
- Le lait maternel continue d'être une partie importante de l'alimentation jusqu'à ce que le bébé ait au moins 2 ans.
- Quand vous alimentez un bébé entre 6 et 12 mois, toujours donner du lait maternel avant de donner d'autres aliments.
- Après 6 mois, les enfants devraient recevoir des suppléments de vitamine A deux fois par an. Consulter votre professionnel de santé.

## Lorsque votre bébé commence à manger

- Donner à votre bébé 1 ou 2 cuillères à soupe d'aliments mous trois fois par jour. Augmenter progressivement la fréquence, la quantité, l'épaisseur et la variété des aliments

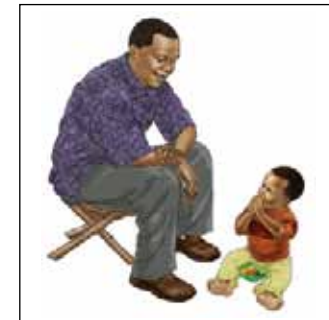


- Enrichir la bouillie du bébé et les aliments en purée avec le lait maternel, la purée d'arachides, les fruits et légumes, et introduisez les aliments d'origine animale le plus tôt et le plus souvent possible.
- Votre bébé a besoin d'aliments diversifiés:



- Les nourrissons ont besoin d'une très petite quantité d'huile (pas plus de la moitié d'une cuillère à café (1/2) par jour).

## Préparation & conservation en toute sécurité



- Se laver les mains avec de l'eau courante et du savon avant de préparer la nourriture, et avant d'alimenter votre bébé. Les mains du bébé devraient être lavées également. Se laver les mains après avoir changé les couches ou été à la toilette.
- Laver tous les bols, tasses et ustensiles avec de l'eau propre et du savon. Garder couverts avant utilisation.
- Préparer la nourriture dans un endroit propre et la garder couverte. Un bébé devrait avoir sa propre tasse et son propre bol.
- Servir la nourriture immédiatement après la préparation.
- Bien réchauffer toute nourriture qui a été conservée pendant plus d'une heure.
- Les bébés apprennent graduellement à se nourrir. Un adulte ou un enfant plus âgé devrait encourager le bébé à manger suffisamment de nourriture et à s'assurer que la nourriture reste propre.