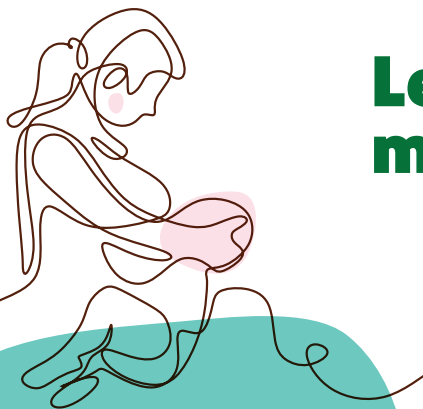


# L'ALLAITEMENT MATERNEL

**BIEN  
NOURRIR  
VOTRE  
ENFANT**



**Un allaitement efficace,  
c'est en moyenne 6 couches  
mouillées et 3 selles par jour.**

Si vous avez un doute, vous pouvez faire suivre le poids de votre bébé par un professionnel de santé : une sage-femme, une puéricultrice ou un médecin.

## Le lait maternel

- Est adapté aux besoins de votre enfant.
- Protège votre enfant de certaines infections (ORL, digestives, respiratoires...).
- Peut être donné exclusivement jusqu'à 6 mois et plus longtemps avec d'autres aliments.
- Permet à votre bébé de boire et manger, même quand il fait très chaud.



## Ayez confiance en vous et votre enfant !

- Dès la naissance, gardez votre bébé près de vous pour qu'il puisse téter.
- N'attendez pas que votre bébé pleure pour lui donner à manger.
- Ne réveillez pas votre bébé sauf avis médical.
- Installez-vous confortablement avec le ventre de votre bébé contre le vôtre.



Les sucettes et biberons peuvent rendre l'allaitement compliqué.

# Prenez soin de vous pour prendre soin de votre enfant



**Zéro alcool**  
**Zéro médicament**  
(sauf avis médical)  
**Zéro drogue**



Ne fumez pas en présence  
de votre enfant.

Fumez le moins possible,  
de préférence après  
la tétée.

Portez un vêtement  
pour fumer que vous  
enlevez ensuite.

N'oubliez pas de vous  
laver les mains.



## BESOIN DE SOUTIEN ?

Acceptez l'aide extérieure  
(famille, amis, associations...)

Vous vous posez des questions  
(difficultés, reprise du travail,  
fatigue...) ?

Des infirmières-puéricultrices  
conseillères en lactation sont  
à votre écoute :

### En consultation

Trouvez la PMI la plus proche sur  
[www.petiteenfance.fr](http://www.petiteenfance.fr)

### Par téléphone

**Allo PMI**  
au **04 77 49 76 76**  
du lundi au vendredi  
de 8h30 à 17h

# L'ALIMENTATION LACTÉE

BIEN  
NOURRIR  
VOTRE  
ENFANT



## DE 0 À 4 MOIS

Jusqu'à 4 mois, votre bébé a besoin d'une alimentation lactée exclusive. Il peut être, soit allaité exclusivement (voir fiche « L'allaitement maternel »), soit nourri au lait artificiel infantile.



## Comment reconstituer un biberon ?



Lavez-vous les mains.



Versez la quantité d'eau souhaitée dans un biberon propre. Eau du robinet ou en bouteille avec la mention « convient pour la préparation des aliments pour nourrissons ».



Si besoin, faites tiédir au chauffe-biberon ou au bain-marie, secouez le biberon et vérifiez la température sur l'intérieur de votre poignet.



Ajoutez les mesures de lait rases :

- 1 mesure pour 30 ml d'eau,
- utilisez la mesurette de la boîte.



Agitez le biberon.



Après utilisation, videz et nettoyez toutes les parties du biberon à l'eau chaude et au liquide vaisselle. Rincez puis laissez sécher.

# Quelles quantités donner à son bébé ?

**Les quantités et le nombre de biberons varient selon le poids et l'appétit de votre enfant.**

L'appétit de votre bébé peut varier au cours de la journée. Ne le forcez pas à terminer son biberon, il est capable de s'autoréguler.



## UN DOUTE ?

Demandez conseil auprès de l'infirmière-puéricultrice PMI, ou du médecin / du pédiatre qui suit votre enfant.

## RECOMMANDATIONS

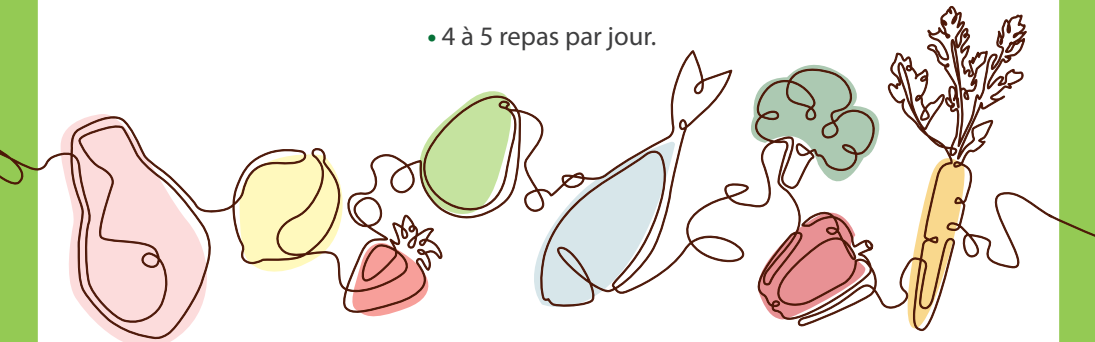
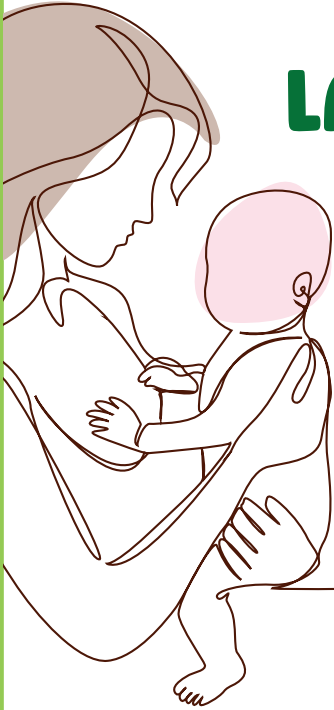
- Préparez les biberons au fur et à mesure des besoins de votre enfant.
- Gardez la bouteille d'eau ouverte pendant 48h maximum au réfrigérateur.
- Jetez le lait restant si bébé ne termine pas son biberon.
- Veillez à ce que la tétine soit toujours pleine de lait.
- Respectez le temps de digestion entre chaque biberon (2h30 à 3h), en respectant aussi le rythme de votre bébé.
- Proposez régulièrement un biberon de lait en cas de fortes chaleurs. Pas besoin de proposer un biberon d'eau.

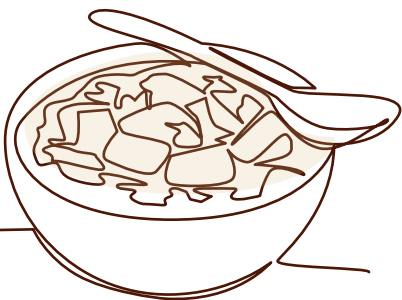


# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE 4 À 6 MOIS

**Respectez le  
rythme et l'appétit  
de votre bébé !**

- Diversification précoce : entre 4 et 6 mois.
- Introduire tous les légumes, sans ordre particulier, mais 1 seul à la fois au début.
- Aucun aliment n'est interdit.
- Rajouter des graisses.
- Le 1<sup>er</sup> aliment reste le lait.
- 4 à 5 repas par jour.





## LES PREMIERS REPAS

### Commencer par les légumes

Donner la purée de légumes au repas de midi, à la petite cuillère.

Installer bébé face à vous (*transat ou chaise haute*).

Démarrer avec 1 ou 2 cuillères, augmenter selon l'appétit.

Compléter le repas par le biberon ou la tétée.

Donner le même légume pendant 1 ou 2 jours.

### Comment faire ses purées

Cuire les légumes à l'eau ou la vapeur, avec un peu de sel dans l'eau de cuisson.

Mixer les légumes, ajouter un peu de lait si besoin.

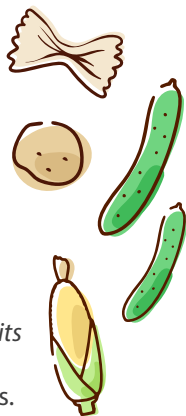
Possibilité d'ajouter des épices selon les goûts.

Ajouter du gras à chaque repas : noisette de beurre ou cuillère à café d'huile.

### Introduire les féculents dès la 1<sup>ère</sup> semaine

Pour épaissir la purée de légumes : pommes de terre patate douce puis petites pâtes, semoule ou riz, très cuits et mixés avec les légumes.

Légumes secs (*lentilles, petits pois, pois chiches, haricots secs...*) introduits dès 4 mois.



## FOCUS

### Ne pas avoir peur du gras !

Ajouter des graisses dans tous les plats, même les petits pots du commerce :  
beurre (1 noisette) ou huile végétale (1 c. à café) : colza, noix, olive, tournesol, pépin de raisin.

## CONTINUER ENSUITE AVEC...

### Les fruits

Au goûter, 15 jours après les légumes

Tous les fruits sont autorisés

Cuits à l'eau, à la vapeur ou crus bien mûrs, mixés en compote.

### Les protéines (dès 5 mois)

1 seule fois par jour, 1 à 2 c. à café mixées dans la purée.

Cuisson : poêle, four ou bouilli à l'eau.

Viande : toutes, y compris foie, boudin...

Poisson 2 fois/semaine, préférer les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, sardine, morue)

Œuf : 1 fois par semaine, ½ œuf dur entier.

### Les produits laitiers et le lait

Lait 2<sup>e</sup> âge entre 4 et 6 mois.

Fromage pasteurisé fondu dans les purées.

Yaourts et petits suisses peuvent remplacer un biberon ou le sein le midi.

## LES ALLERGÈNES ENTRE 4 ET 6 MOIS

Introduction précoce pour diminuer le risque d'allergies. Donner ensuite de façon régulière :

- **Œuf dur**
- **Arachide** : beurre de cacahuète (1 c. à café 2 fois/semaine dans la compote)
- **Amande, noisette** : en poudre (1 c. à café 2 fois/semaine dans la compote)
- **Gluten** : introduit avec les pâtes et la semoule. Possibilité de donner des céréales infantiles (2 c. à café 2 fois/semaine)

**4 REPAS PAR JOUR**  
(à ajuster selon son appétit)

### LA JOURNÉE TYPE D'UN ENFANT DE 6 MOIS



#### MATIN

- Sein ou 1 biberon lait 2<sup>e</sup> âge (180 à 240 ml)



#### MIDI

- 100 à 150 g de purée (légumes/protéines/gras)
- + sein ou 150 ml biberon ou yaourt
- +/- compote



#### GOÛTER

- Sein ou 1 biberon lait 2<sup>e</sup> âge (180 à 240 ml)
- +/- compote
- +/- boudoir



#### SOIR

- Sein ou 1 biberon lait 2<sup>e</sup> âge (180 à 240 ml)

# LES TEXTURES : ÉVOLUER EN DOUCEUR

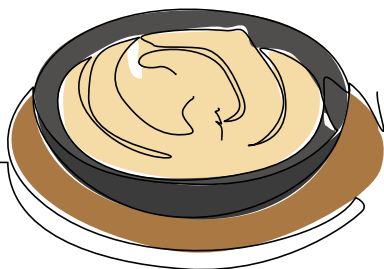
## ASTUCES PARENTS

Laissez-le découvrir avec les mains, toucher, manipuler, goûter... c'est aussi comme ça qu'il apprend !

La texture des préparations proposées à votre enfant va progressivement se modifier, s'épaissir, puis avec des morceaux.

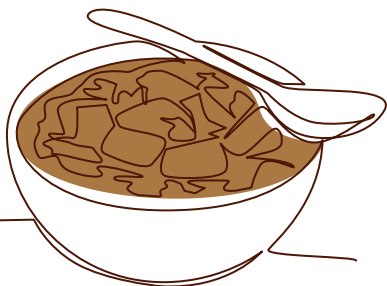
### De 4 à 6 mois

**Texture lisse :**  
aliments mixés en purée.



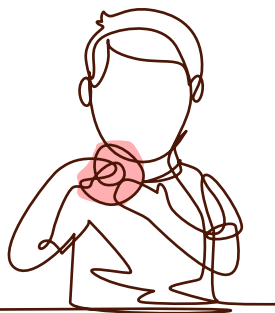
### De 6 à 8 mois

**Texture granuleuse :**  
aliments écrasés à la fourchette.



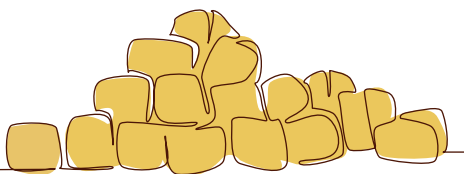
### À partir de 8 mois

**Petits morceaux fondants :**  
légumes très cuits,  
fruits bien mûrs.



### À partir de 10 mois

**Petits morceaux à croquer,  
mâcher :** petits cubes,  
aliments à attraper à la main.



*Les âges sont donnés à titre indicatif, chaque enfant évolue à son propre rythme.*

# L'ALIMENTATION ENTRE 7 ET 12 MOIS

**BIEN  
NOURRIR  
VOTRE  
ENFANT**

## De nouvelles saveurs... pour de grandes découvertes !



Bébé poursuit sa découverte gustative : nouvelles textures, nouveaux goûts.

Il commence à manger seul, avec une cuillère, une fourchette ou avec les doigts (et c'est OK !).

L'allaitement maternel reste à la demande.

### Tous les aliments sont les bienvenus

Bébé consomme **régulièrement tous les aliments déjà introduits**, y compris les **allergènes** (œuf, poisson, arachide...).

À 7 mois, il a encore besoin d'environ **500 ml de lait maternel ou 2<sup>e</sup> âge** par jour.

Le biberon du soir est progressivement remplacé par un repas :

- + légumes / féculents,
- + matière grasse,
- + laitage ou sein.

### Un peu de gras et d'arômes



Ajoutez une **matière grasse dans chaque plat préparé** : huile végétale (colza, olive...) ou noisette de beurre.

Donnez du goût avec les **herbes aromatiques** (basilic, persil, ciboulette, estragon, aneth, laurier, thym, romarin ...) ou les **épices douces** (cannelle, vanille, muscade, cumin...).

# La journée type d'un bébé de 7 mois

**4 REPAS  
PAR JOUR**  
(à ajuster selon son appétit)



## MATIN

- Lait maternel ou biberon de lait 2<sup>e</sup> âge (150 à 240 ml)
- Céréales avec gluten



## MIDI



- Purée (100 à 130 g) = 1/3 féculents + 2/3 légumes
- 2 c. à café viande/poisson ou 1/2 œuf dur + 1 c. café d'huile ou noisette de beurre
- 1 laitage (yaourt, fromage blanc, 2 petits-suisseux ou lait maternel)
- 1 compote de fruits (65 g)



## GOÛTER



- Lait maternel ou biberon de lait 2<sup>e</sup> âge (150 à 180 ml)
- 1 compote de fruits (65 g)
- 1 biscuit pour nourrisson

## SOIR



- Purée légumes +/- féculents
- Lait maternel ou biberon de lait 2<sup>e</sup> âge (180 à 210 ml) ou 1 laitage.

**EAU ET LAIT  
MATERNEL  
À VOLONTÉ**



**ASTUCES  
EXPRESS**

**GLUTEN :**  
à ne pas oublier !

Mixez ou écrasez des boudoirs, biscottes, tartines craquantes réduites en poudre.

Mélangez dans les purées, compotes, laitages, soupes...

**PROTÉINES :**  
les bonnes quantités

**6 à 8 mois :**  
2 cuillères à café

**9 à 12 mois :**  
4 cuillères à café

**TEXTURES :**  
on progresse doucement

On passe du lisse à l'écrasé.  
Vers 9 mois, on peut proposer de petits morceaux mous.

# L'ALIMENTATION DE 1 À 3 ANS

Je mange (presque) comme un grand !

**BIEN**  
**NOURRIR**  
VOTRE  
**ENFANT**

## Les grands principes

**Objectif : tout goûter !**

✓ Faites-lui goûter **tous les aliments**, même ceux que vous n'aimez pas.

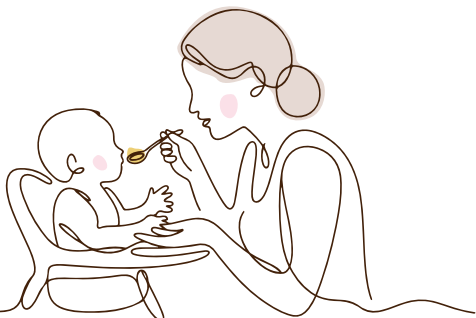
### Le lait, toujours essentiel

À partir de 1 an : **lait de croissance** ou 3<sup>e</sup> âge (ou lait entier si besoin).



Quantité : **250 ml par jour minimum.**

Lait maternel toujours possible.



Il boit à la tasse à bec.

## VERS 2 ANS

### La néophobie alimentaire

Peur/refus des nouveaux aliments

Bébé peut refuser des nouveautés ou des aliments qu'il aimait avant. Ce n'est pas grave.

Proposez-les sous différentes formes : un légume peut se cuisiner en purée, gratin, soupe...

✗ Ne le forcez jamais : proposez encore et encore (jusqu'à 10 fois, c'est normal !), répétez et patientez.

✗ Ne l'obligez pas à finir son assiette.

✗ Pas de plat de remplacement, pas de double ration de dessert.



C'est le parent qui décide du menu, pas l'enfant.



Pensez à en parler avec les personnes qui l'accueillent.

**N'hésitez pas à consulter en cas d'inquiétude.**

# La journée type d'un enfant de 1 à 3 ans

**4 REPAS  
PAR JOUR**  
(à ajuster selon son appétit)



## MATIN



- Lait maternel ou 250 ml de lait de croissance
- 1 à 2 tartines de pain avec beurre et/ou confiture
- 1 jus de fruits frais ou 1 fruit



## MIDI



- 30 g de viande/poisson (6 c. à café) ou ½ œuf
- Purée moitié féculents (pommes de terre, pâtes, riz, semoule) moitié légumes cuits + Matière grasse (1 noix de beurre ou 2 c. à café d'huile)
- Lait ou produit laitier (yaourt, petit-suisse, fromage blanc ou lait maternel)
- 1 compote ou 1 fruit (mixé/écrasé/fines lamelles)



## GOÛTER



- Lait maternel ou 200 ml de lait de croissance ou 1 yaourt nature ou 20 g de fromage
- Tartine de pain ou compote ou fruit



## SOIR



- 150 à 200 g de purée (moitié féculents, moitié légumes cuits) + Matière grasse différente du midi
- 1 produit laitier ou lait maternel
- 1 compote ou 1 fruit



## MON ENFANT REFUSE CERTAINS ALIMENTS, QUE FAIRE ?

**Pas de panique :** c'est une phase normale à partir de 2 ans et qui peut durer !

## DES ASTUCES À ADOPTER

**Reproposez l'aliment** jusqu'à 10 fois, sans forcer.

**Cuisinez-le sous plusieurs formes :** gratin, vapeur, soupe, purée...

**Laissez-le toucher la nourriture** avec ses doigts.

**Faites les courses avec lui,** choisissez ensemble les aliments.

**Faites-le participer** à la préparation des repas.

**Mélangez un aliment** qu'il aime et un qu'il aime moins.

**Mangez ensemble en famille :** il apprend en imitant.

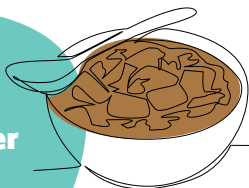
**Pas d'écrans à table :** ni télé, ni téléphone.



# LES ÉQUIVALENCES ALIMENTAIRES ENTRE 1 ET 3 ANS

**BIEN NOURRIR VOTRE ENFANT**

Pour varier les repas sans se tromper et garder les bons repères chaque jour.



## APPORT EN PROTÉINES

1 seule portion par jour suffit !  
2 cuillères à soupe de viande ou poisson = 1/2 œuf



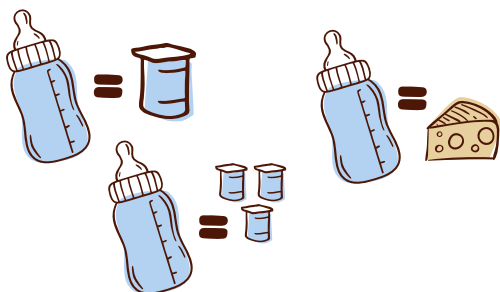
## UNITÉS PRATIQUES DU QUOTIDIEN

1 cuillère à soupe  
= 3 cuillères à café  
= 15 g



## APPORT EN CALCIUM

1 biberon de lait (200 à 250 ml)  
= 1 yaourt  
= 3 petits-suisseurs  
= 1 morceau de fromage



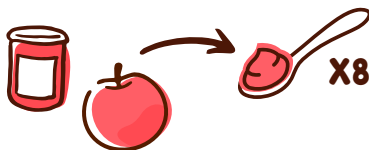
## APPORT EN LÉGUMES

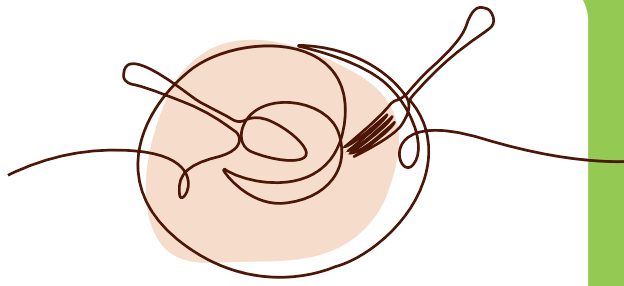
Environ 15 cuillères à soupe à proposer à chaque repas et à adapter à l'appétit de l'enfant.



## APPORTS EN FRUITS

1 fruit  
= 8 cuillères à soupe de compote  
= 1 petit pot de compote (120 g)





## RAPPEL

À partir de 3 ans, proposez des repas variés et équilibrés.

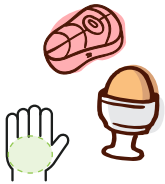
Les quantités sont à adapter selon l'appétit, la croissance et l'activité de chaque enfant.



## Les quantités en un coup d'œil

### ASTUCE

la main de votre enfant  
= votre unité de mesure



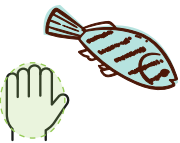
#### Viandes / Œufs

1 portion par jour  
= la paume de sa main



#### Matières grasses

Quantité quotidienne  
= la phalange de son pouce  
(beurre, huile de colza,  
de noix, d'olives...)



#### Poissons

1 portion par jour  
= la surface de sa main,  
doigts joints



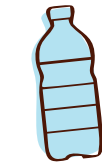
#### Fruits à coque non salés

1 petite poignée, mixée  
en poudre avant 6 ans  
(amandes, noisettes, noix..).



#### Légumes / Féculents cuits / Fruits

1 portion = la taille  
de son poing fermé



#### Hydratation

Proposez de l'eau  
régulièrement dans  
la journée.

Évitez les jus de fruits,  
même ceux « 100 % pur jus ».



#### Fromages

1 portion = la taille  
de son pouce