CLUB BéBé
Bon Départ[MC]



Guide d'alimentation pour bébés.

Des conseils utiles pour vous aider à gérer en toute confiance le parcours d'alimentation de votre bébé.



Contenu de ce guide :

Tout ce que vous devez savoir à propos de l'heure des repas.

Nous avons organisé ce livret en sections correspondant aux différentes étapes d'alimentation :

de 0 à 6 mois; de 6 à 12 mois; à partir de 12 mois et au-delà.

De plus, vous pourrez remarquer différentes icônes qui vous aideront à repérer rapidement les sujets abordés :

- Étapes importantes du développement
- Conseils relatifs à l'alimentation
- Signes de faim et de satiété
- Exemples de menus

Vous êtes prêt.e ? **Alors, commençons.**

De 0 à 6 mois

À vos marques, prêt.e, nourrissez. (Ne vous inquiétez pas, ce n'est pas une course)

La première source de nutrition de votre bébé provient de vous
L'allaitement maternel constitue la première étape nutritionnelle idéale pour les bébés; les spécialistes recommandent d'allaiter de manière exclusive pendant les six premiers mois de la vie du nouveau-né. Ensuite, il est recommandé de poursuivre l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans et au-delà.

L'allaitement maternel procure de nombreux avantages à bébé :

- Il fournit un équilibre optimal d'éléments nutritifs. Cependant, les bébés qui sont exclusivement ou partiellement allaités devraient recevoir un supplément quotidien de 400 UI de vitamine D sous forme de gouttes.
- Le lait maternel contient exactement les quantités nécessaires de protéines, de matières grasses, de glucides, de vitamines et de minéraux pour favoriser la croissance et le développement de bébé.
- Il comporte des facteurs de protection naturels, tels que des anticorps, des probiotiques et des prébiotiques, qui contribuent au développement d'un tube digestif sain et d'un système immunitaire fort.

Une fois que vous vous sentirez à l'aise avec l'allaitement, vous pourrez également tirer votre lait maternel. Le fait de conserver du lait maternel vous permet de partager les heures d'alimentation avec votre partenaire ou une personne aidante. Place au travail d'équipe !



De 0 à 6 mois

De 0 à 6 mois

La science à la base du lait maternel.

Votre lait maternel procure de nombreux avantages immunitaires à votre bébé.

La science démontre que le lait maternel contient des probiotiques, dont un groupe appelé *bifidobactéries*[1].

Que sont les *bifidobactéries*?

- Elles représentent 90 % des bactéries présentes dans l'intestin des bébés en bonne santé, qui sont allaités[2].
- Elles font partie de ce qui confère au lait maternel ses qualités naturellement protectrices.

Voici une liste de vérification pour aider à soutenir le système immunitaire en développement de votre bébé :

- ☑ Si vous le pouvez, allaitez. Les experts s'entendent pour dire que c'est la meilleure source de nutrition pour votre bébé.
- ☑ Suivez les conseils de votre médecin en matière de nutrition.
- ☑ Respectez le calendrier de vaccination de votre bébé.
- ☑ Renseignez-vous auprès de votre médecin pour connaître les sources efficaces et sans danger de probiotiques pour votre bébé.

De 0 à 6 mois

Vous souhaitez apporter un complément à l'allaitement maternel ?

Que vous tiriez votre lait maternel ou que vous décidiez de donner des préparations pour nourrissons, cela ne signifie pas nécessairement la fin de l'allaitement. À vrai dire, 7 mères sur 10 qui ont recours aux préparations pour nourrissons continuent quand même à allaiter[^].

Voici quelques conseils pour faciliter le recours à un complément à l'allaitement :

1. Attendez, si possible, que l'allaitement maternel soit bien établi avant d'introduire un complément dans l'alimentation de votre bébé.
2. Essayez de donner un biberon de lait maternel avant de passer à une préparation pour nourrissons.
3. Maintenez votre production de lait maternel en tirant votre lait après chaque boire au biberon.
4. Choisissez le bon moment (lorsque votre bébé est heureux et détendu) et procédez de manière progressive.
5. Placez votre bébé correctement, dans une position semi-redressée, en maintenant un contact peau contre peau lorsque cela est possible.
6. Considérez la possibilité d'une alimentation mixte; c'est-à-dire, l'allaitement maternel et le recours à des préparations pour nourrissons.

Bon à savoir

Quel que soit le type d'alimentation que vous choisissez, veuillez consulter votre médecin avant d'apporter toute modification à la routine d'alimentation de votre bébé. Votre médecin saura vous aider à prendre la meilleure décision pour votre famille.

[^] Recherche menée en 2019 au sujet de Bon Départ. Données internes.

De 0 à 6 mois

Si vous décidez de donner des préparations pour nourrissons en complément, choisissez un produit contenant les ingrédients suivants :

- ✓ Protéines partiellement fractionnées
- ✓ Probiotiques
- ✓ 2'-FL
- ✓ ADH

Assurez-vous de préparer la préparation pour nourrissons conformément aux instructions figurant sur l'emballage. La santé de votre bébé en dépend.



Bon Départ[MD] est le **choix numéro 1** des pédiatres pour ce qui est de la préparation la plus douce pour le bedon de bébé[†].

Il a été démontré en clinique que la préparation pour nourrissons en poudre Bon Départ[MD] Plus 1[‡], notre préparation qui se rapproche le plus du lait maternel, aide à soutenir le confort du petit bedon dès le départ[3] et offre la combinaison unique de :

Protéines confort[MC], des protéines de lactosérum à 100 %, partiellement fractionnées en plus petites particules pour les petits bedons, qui aident à favoriser **des selles plus molles**[+,4].

Niveaux d'ADH[5] recommandés par des experts, qui soutiennent le **développement physique normal du cerveau et des yeux des bébés.**

Probiotique *B. lactis*[‡], une bonne bactérie comme celles présentes dans le lait maternel[1], qui aide à maintenir un **microbiote intestinal sain.**

2'-FL, un oligosaccharide dont il a été démontré qu'il aide à favoriser la **santé digestive** et le **développement du système immunitaire**[3,6,7].



Offerte également en formats prêts à servir



† Plus de pédiatres font confiance à Bon Départ[MD] comme préparation pour nourrissons courante la mieux tolérée comparativement à toute autre marque. Données au dossier. Septembre 2024.
‡ Format en poudre uniquement.
+ Comparativement aux préparations à base de protéines entières.

De 0 à 6 mois

De 0 à 6 mois

La journée d'un bébé peut être très routinière. **La routine est une bonne chose.**

Horaire d'alimentation

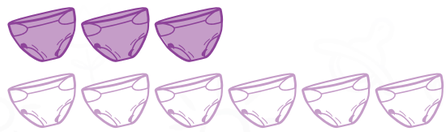


Comptez entre 8 et 12 boires par jour. Oui, vraiment, entre 8 et 12.

L'estomac de votre bébé est minuscule; c'est pourquoi il est préférable de lui donner de petites quantités de lait maternel ou de préparation pour nourrissons (8 à 12 par jour ou toutes les 1 à 3 heures).

À l'approche de l'âge de 6 mois, le nombre de boires de votre bébé peut diminuer jusqu'à 4 à 6 fois par jour, mais en quantité plus importante.

La corvée des couches



Des changements de couches à n'en plus finir. Préparez-vous.

Au cours des deux premiers mois, vous devrez vous attendre à ce que votre bébé ait environ 3 à 4 couches souillées et 6 couches mouillées par jour.

La fréquence à laquelle on doit changer les couches est différente d'un bébé à un autre. Tenir un journal vous aidera à assurer un suivi de ce qui est normal pour votre bébé.

De 0 à 6 mois

Les bébés pleurent. **Quand s'inquiéter ?**

Lorsque vous êtes nouveau parent, les pleurs de votre bébé peuvent vous sembler insoutenables. Les pleurs sont la façon dont votre bébé communique avec vous et font partie intégrante de sa croissance.

Quand votre bébé pleure de façon excessive ou est irritable sans raison évidente, il pourrait s'agir de coliques. Tous les bébés pleurent, mais il se peut que votre bébé souffre de coliques s'il pleure plus de 3 heures par jour, au moins 3 fois par semaine, pendant plus de 3 semaines[8].

Certains probiotiques, comme le *L. reuteri,* peuvent aider à calmer les pleurs des bébés qui ont des coliques[¥,9]. On le trouve sous forme de gouttes probiotiques et dans certaines préparations pour nourrissons.

Si les pleurs de votre bébé vous inquiètent, parlez-en au médecin de votre bébé.

¥ Étudié chez des nourrissons allaités.

De 0 à 6 mois





Notre préparation la plus avancée pour les petits bedons sensibles, grâce au probiotique *L. reuteri.*

Plus de 90 % des parents qui ont opté pour la préparation pour nourrissons Bon Départ Apaisant[MC] ont constaté que leur bébé était moins irritable après le premier boire*[,10].

* Les nourrissons ont été exclusivement nourris avec une préparation.



De 0 à 6 mois

Étapes importantes du développement.

- Contrôle limité ou aucun contrôle de la tête au cours des deux premiers mois
- Contrôle de la tête au 4e mois
- Soulève la tête et la poitrine, en s'appuyant sur les avant-bras (lorsque le bébé est placé sur le ventre)
- Peut s'asseoir avec un soutien et utiliser ses mains pour atteindre, prendre, frapper, éclabousser et taper sur des objets

Signes de faim et de satiété.

« J'ai faim ! »

- Ouvre grand la bouche lorsque le mamelon ou une tétine effleure ses lèvres ou lorsque ses joues sont caressées
- Cherche le sein ou la tétine, un réflexe qui encourage la prise du sein ou du biberon et favorise une alimentation saine
- Peut mettre ses doigts ou ses mains à la bouche
- Pleure pour indiquer qu'il y a longtemps qu'il a faim

« Je suis rassasié ! »

- Relâche le mamelon ou la tétine
- Ralentit le rythme de la succion ou s'arrête de téter
- S'endort tout simplement (avec un sourire)

De 0 à 6 mois

De 0 à 6 mois

Est-il temps de passer à des aliments solides ? Voici les signes à observer.

- Capacité à soutenir la tête et le cou
- Force suffisante pour s'asseoir sans soutien
- Intérêt pour ce que vous mangez
- Semble avoir plus faim que d'habitude
- Garde la nourriture dans sa bouche sans se servir de sa langue pour faire ressortir les aliments

Bon à savoir
Vous pouvez commencer à présenter des aliments connus pour être des allergènes courants, comme les arachides ou les œufs, lorsque votre bébé est prêt à manger des aliments solides, vers l'âge de six mois. Parlez-en au médecin de votre bébé si vous avez des inquiétudes concernant des allergies.



De 6 à 12 mois

Étapes importantes du développement.

- Peut s’asseoir tout seul et rester assis dans une chaise haute.
- Se sert de ses doigts pour rapprocher des objets ou des aliments. Sa motricité fine commencera à se développer pour lui permettre de s’alimenter seul.
- Peut boire dans un gobelet en étant aidé pour le tenir.
- A ses premières dents. Commence à se servir de ses gencives pour écraser les aliments.
- Se balance de l’avant vers l’arrière et de l’arrière vers l’avant vers l’âge de 8 mois. Commence à marcher à quatre pattes avec le ventre dégagé du sol.
- Peut possiblement être capable de se soulever pour se mettre debout.

Signes de faim et de satiété.

« J’ai faim ! »

- Fait preuve d’enthousiasme lorsque de la nourriture lui est présentée. Peut chercher à atteindre de la nourriture.
- Ouvre grand la bouche et se penche pour s’approcher de la cuillère.
- S’agite pour indiquer qu’il y a longtemps qu’il a faim.

« Je suis rassasié ! »

- Se laisse facilement distraire et regarde ailleurs. Repousse la cuillère ou la nourriture une fois rassasié.
- Se penche en arrière, serre les lèvres, tourne la tête ou repousse le mamelon,la tétine ou la nourriture.

De 6 à 12 mois

De 6 à 12 mois

Les besoins de votre bébé **changent.**



Vers l’âge de 6 mois, votre bébé aura épuisé la majeure partie des réserves de fer qu’il a reçues de vous. Le lait maternel ou les préparations pour nourrissons demeurent les principales sources d’alimentation de l’enfant. Lorsque le moment sera venu de consommer des aliments solides, commencez par des aliments riches en fer, au moins deux fois par jour. Essayez des viandes, des substituts de viande, des œufs entiers cuits, du tofu et des légumineuses bien cuites. Les céréales pour bébés enrichies de fer sont parmi les premiers aliments courants. Lisez l’étiquette pour vous assurer qu’il n’y ait aucun sel ni sucre ajouté.

Maintenir le petit bedon de bébé en bonne santé et heureux est toujours aussi important. Que vous passiez d’une préparation pour nourrissons de première étape à une autre ou que vous souhaitiez apporter un complément à l’allaitement, la préparation pour nourrissons Bon Départ[MD] Plus 2 est la seule préparation de deuxième étape contenant le probiotique *B. lactis*[‡]. De plus, celle-ci permet de compléménter l’alimentation en progression de votre bébé grâce à un apport supplémentaire en calcium et en fer.

Bon à savoir
Le lait de vache homogénéisé (comportant 3,25 % de matières grasses) peut être ajouté entre l’âge de 9 et 12 mois, une fois que votre bébé aura commencé à manger différents aliments riches en fer.

[‡]Format en poudre uniquement.

De 6 à 12 mois

Couleurs, odeurs, textures. **Votre bébé cherche à explorer.**

Horaire d'alimentation



Seulement 3 à 5 boires par jour. Ouf !

Essayez d'en arriver à donner 3 à 5 boires de lait maternel ou de préparation pour nourrissons et offrez 2 à 3 repas d'aliments nutritifs en complément, ainsi que 1 à 3 collations par jour. Portez une attention particulière aux signes de faim de votre tout-petit.

Lorsque votre bébé commence à découvrir de nouveaux aliments, vous pouvez passer des purées composées d'un seul ingrédient, à des saveurs plus riches et à différentes textures. Au fur et à mesure que vous augmentez le nombre de fois par jour où vous donnez de la nourriture complémentaire à votre enfant, vous pouvez commencer à lui offrir divers aliments nutritifs provenant de vos repas d'adultes.

N'oubliez pas qu'il faut parfois jusqu'à dix essais avant que votre bébé ne décide de goûter à un nouvel aliment. ***N'abandonnez pas !***

Qu'est-ce que le sevrage **mené par le bébé ?** (c'est à cette étape que les choses peuvent se compliquer)

Le sevrage mené par le bébé est une approche visant à commencer à donner des aliments solides, sans utiliser de cuillères ni faire de purées, qui permet aux bébés de se nourrir eux-mêmes en mangeant avec leurs doigts, et ce, dès le départ. De nombreux parents ont recours à une méthode d'alimentation mixte, alliant la nourriture donnée à la cuillère et une alimentation autonome.

De 6 à 12 mois

De 6 à 12 mois

Un exemple de menu pour vous aider **à commencer.**

Tôt le matin	Déjeuner	Collation
• Du lait maternel ou une préparation pour nourrissons	• Des céréales pour bébés enrichies de fer, mélangées à du lait maternel, de la préparation pour nourrissons ou de l'eau • Des fruits en purée comme des bananes, des pêches ou des poires, mélangés à du yogourt nature à base de lait entier • Des petits morceaux de pain grillé, avec du beurre de noix crémeux, tartiné finement	• Du lait maternel ou une préparation pour nourrissons

Dîner	Collation
• Du lait maternel ou une préparation pour nourrissons • Des œufs bien cuits coupés en morceaux ou brouillés • Des légumes cuits, en purée, comme des pois, des lentilles ou des carottes	• Du lait maternel ou une préparation pour nourrissons

Souper	À l'heure du coucher
• Du lait maternel ou une préparation pour nourrissons • Des légumes cuits, comme de la purée de courge ou de carottes ou de la purée de brocolis cuits tendres • De la dinde ou du poulet cuit et finement haché, ou des légumineuses cuites en conserve (haricots, lentilles ou petits pois) • Des fruits en purée, comme de la compote de pommes non sucrée ou du melon en purée avec du yogourt nature à base de lait entier	• Du lait maternel ou une préparation pour nourrissons

À partir de 12 mois et au-delà

Étapes importantes du développement.

- Se tient debout seul et commence à marcher
- Se nourrit facilement en se servant de ses doigts
- Apprend à utiliser une cuillère et une fourchette sécuritaires pour les enfants
- Peut utiliser un gobelet ouvert et avaler successivement, mais peut parfois boire en laissant échapper quelques gouttes

Signes de faim et de satiété.

« J'ai faim ! »

- Exprime son désir de manger par des mots, des sons ou des gestes
- Vous amène jusqu'au réfrigérateur ou jusqu'à une armoire et vous montre la nourriture désirée

« Je suis rassasié ! »

- Secoue la tête pour dire « je n'en veux plus »
- Utilise des phrases comme « terminé », « (je n'en) veux plus », « (je veux) descendre »
- Se laisse facilement distraire ou joue avec la nourriture



À partir de 12 mois et au-delà

À partir de 12 mois et au-delà

Nourrir votre **tout-petit en pleine croissance.**

Ajoutez un complément à l'alimentation de votre tout-petit en lui offrant la boisson pour tout-petits Bien Grandir[MD °], qui comprend 27 éléments nutritifs, de l'ADH, du 2'-FL et du *B. lactis*, un probiotique qui aide à soutenir la fonction immunitaire[§]. À base de vrai lait, la boisson pour tout-petits Bien Grandir[MD] est offerte en deux saveurs délicieuses : Lait et Vanille.



Bon à savoir

Les tout-petits peuvent être imprévisibles. Ne vous préoccupez pas trop de ce que votre enfant mange chaque jour. Veillez simplement à ce que son alimentation soit variée et saine sur une période de quelques jours.

° La boisson pour tout-petits Bien Grandir[MD] constitue un complément nutritionnel à base de lait pour les enfants de 1 an à 3 ans, pouvant faire partie d'un régime alimentaire sain et équilibré. Ne devrait pas être donné à des bébés de moins de 12 mois.
§ Contient du *B. lactis* (BB-12[MD]), qui aide à maintenir l'immunoglobuline A (IgA), un anticorps spécifique naturellement présent dans le tube digestif qui pourrait appuyer des résultats cliniques indiquant un fonctionnement normal du système immunitaire et intestinal. Données internes.

À partir de 12 mois et au-delà

Un exemple de menu pour vous aider **à commencer.**

Déjeuner

- Des céréales non sucrées en forme d'anneaux
- Une banane moyenne, coupée en tranches
- Du pain grillé de grains entiers, avec du beurre de noix crémeux, tartiné finement
- Du lait maternel ou 1 tasse de lait de vache homogénéisé (comportant 3,25 % de matières grasses)

Collation

- Une ½ tranche de pain grillé de grains entiers coupée en lanières
- Du beurre de noix crémeux, tartiné finement sur le pain grillé

Dîner

- Un œuf brouillé
- Du houmous tartiné sur une tortilla de grains entiers, coupée en lanières
- Des morceaux d'avocat ou de tofu, en cubes
- Des poivrons rouges et verts, coupés en lanières

Collation

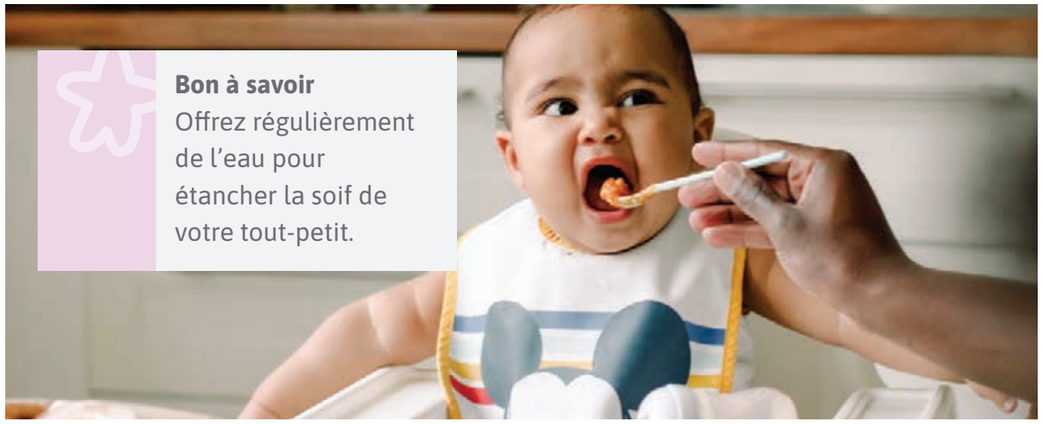
- Du yogourt nature à base de lait entier ou du fromage cottage
- De petits morceaux de cantaloup ou de melon miel

Souper

- Du poisson cuit coupé en dés, comme, par exemple, du saumon
- Du riz brun cuit à la vapeur
- De la purée de patates douces
- Des pêches en conserve, coupées en petits morceaux

À l'heure du coucher

- Du lait maternel ou 1 tasse de lait de vache homogénéisé (comportant 3,25 % de matières grasses)



Bon à savoir
Offrez régulièrement de l'eau pour étancher la soif de votre tout-petit.



Nous nous chargeons de la **science.** Vous vous chargez de **l'amour.**

Il n'y a pas qu'une bonne façon de nourrir votre bébé. Chaque parcours est unique. Rassurez-vous, le Club bébé Bon Départ[MC] dispose des outils, des conseils et de l'expertise appuyée par la science pour vous accompagner à chaque étape du parcours.



Consultez le site à l'adresse suivante : BebeBonDepart.ca

Sources

1. Gueimonde M, et coll. Neonatology. 2007;92 :64-66. 2. Saavedra JM. Nutr Clin Pract. 2007;22:351-365. 3. Storm H, et coll. Glob Pediatr Health. 2019;6:1-10. 4. Czerkies L, et coll. Int J Pediatr. 2018;2018:4969576. 5. ADA/DC. J Am Diet Assoc. 2007;107 :1599-1611. 6. Bode L, et coll. Glycobiology. 2012;22(2):1147-1162. 7. Goehring K, et coll. PLoS One. 2016;146(12) :2559-2566. 8. Critch JN. Paediatr Child Health. 2011;16(1):47-49. 9. Chau K, et coll. J Pediatr. 2015;166(1):74-78. 10. Czerkies L, et coll. J Pediatr Health and Nutr. 2019;1(1)19-26.

Déclaration concertée de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement. Nutrition pour les nourrissons nés à terme et en santé. Recommandations pour les bébés, de la naissance à l'âge de six mois. 2012.

Déclaration concertée de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement. Nutrition pour les nourrissons nés à terme et en santé. Recommandations pour les bébés, de 6 à 24 mois. 2014.

Rourke L, Leduc D, Rourke J. The 2020 Rourke Baby Record. www.rourkebabyrecord.ca. Consulté en mars 2024.

Société canadienne de pédiatrie. Nourrir votre bébé au cours de sa première année. 2020. https://caringforkids.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/feeding_your_baby_in_the_first_year. Consulté en mars 2023.

Diététistes du Canada. UnlockFood.ca. Exemples de planification des repas pour l'alimentation de votre bébé. 2020. https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx Consulté en mars 2023.

Toutes les marques de commerce sont détenues par la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, en Suisse et sont utilisées sous licence. © Tous droits réservés.