

Maintenant je peux

Je grandis vite ! J'ai entre 4 et 6 mois. Maintenant que je suis capable de tenir ma tête droite et de m'asseoir avec de l'aide, je suis peut-être prêt(e) à essayer quelque chose de nouveau.

M'ASSEOIR AVEC DE L'AIDE



Le WIC ne me propose pas d'aliments solides avant d'avoir 6 mois. Si tu penses que je suis prêt(e) pour des aliments solides, parles-en avec mon pédiatre.

À mesure que je commence à pouvoir goûter des aliments solides, je vais peut-être :

- M'asseoir correctement avec ton aide
- Me retourner sur le dos ou sur le ventre quand je suis allongé(e)
- Me relever avec les mains quand je suis sur le ventre
- Approcher des objets ou des jouets jusqu'à ma bouche
- Garder de la nourriture dans ma bouche et l'avaler

Je me prépare à manger des aliments solides :

- Si tu penses que je suis prêt(e), regarde si j'arrive à mettre la nourriture dans ma bouche avec mes mains ou la cuillère.
- Regarde pour voir si je recrache la nourriture. Si je n'arrive pas à mâcher et avaler la nourriture, c'est que je ne suis pas prêt(e). Laisse-moi réessayer dans une semaine.
- Je peux essayer de manger des céréales pour bébé dans un bol avec du lait maternel, du lait artificiel ou de l'eau. Ne mets pas de nourriture dans mon biberon, je pourrais m'étouffer.

Je vais peut-être m'intéresser à la nourriture dans ton assiette.

Laisse-moi m'asseoir avec la famille pendant les repas. J'aime bien jouer avec les bols, les tasses et les cuillères.

Je peux goûter des céréales pour bébé enrichis en fer et des aliments solides en compote si je suis prêt(e).

Donne-moi des aliments avec une texture pour laquelle je suis prêt(e).

• Je me prépare à manger des aliments solides. Laisse-moi jouer et me salir. Ne t'inquiète pas s'il y a plus de nourriture par terre que dans ma bouche.

C'est comme ça que j'apprends.

• Attends 2 à 4 jours avant de me donner d'autres nouveaux aliments pour vérifier que je n'ai pas d'allergie alimentaire.

• Attends que j'aie goûté chaque aliment du mélange avant de me faire goûter des mélanges.

Quelle quantité je peux manger par jour :

Allaite-moi à la demande, 6 fois par jour ou plus. Le lait maternel est tout ce dont j'ai besoin jusqu'à avoir environ 6 mois.

Si tu me donnes du lait artificiel, je doit en boire 6 à 8 onces environ (180 à 240 ml), 4 à 6 fois par jour (26-39 onces/770 à 1 150 ml par jour au total).

Mon appétit augmentera au fur et à mesure que je grandis. Si je suis prêt(e) pour des aliments solides, commence avec 1 à 2 cuillerées à soupe de céréales pour bébé par jour.