

# Maintenant je peux M'ASSEOIR AVEC DE L'AIDE

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.



**Ne mets pas de nourriture dans mon biberon, je pourrais m'étouffer.**

**Attends que j'aie 8 mois pour me donner des aliments qui contiennent du blé.**



**Au fur et à mesure que je me prépare à essayer des aliments solides, je vais peut-être commencer à :**

- bien m'asseoir avec ton aide
- basculer de l'autre côté
- pousser sur mes mains quand je suis sur le ventre
- porter des objets ou des jouets à ma bouche
- garder la nourriture dans ma bouche et l'avaler



**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 essayer des purées de viande ou des céréales pour bébé si je suis prêt(e).**



**Me préparer à manger des aliments solides :**

- Si tu penses que je suis prêt(e), essaie de me donner une cuillère de nourriture pour bébé dans un petit bol. Laisse-moi tenir une cuillère. 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 me prépare à manger des aliments solides. Laisse-moi jouer et me salir. Ne t'inquiète pas s'il y a plus de nourriture qui finit par terre que dans ma bouche. C'est comme ça que j'apprends.
- Attends 7 jours avant de me donner d'autres aliments à manger pour vérifier que je n'ai d'allergie alimentaire.
- Attends pour me donner des aliments mélangés que j'aie essayé chaque aliment du mélange.



**Quelle quantité je peux manger par jour :**

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

Si tu me donnes du lait maternisé, je dois boire environ 6 à 8 onces (180 ml à 240 ml) entre 4 et 6 fois par jour (26 à 39 onces (770 ml à 1,1 l) par jour en tout).

Si je suis prêt(e) à manger des aliments solides, commence avec 1 ou 2 cuillérées à soupe de riz d'une seule sorte, de céréales à base d'avoine ou d'orge pour bébé ou de purée de viande par jour.

Mon appétit augmentera au fur et à mesure que je grandirai. Si j'ai l'air d'avoir faim pour un autre repas, je peux avoir une autre portion de viande ou de céréales ou essayer 1 ou 2 cuillérées à soupe de purée de légumes ou de compote de fruits.

