



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

L'alimentation de votre bébé : quelle quantité lui suffit?

Il est normal de se demander quelle quantité de nourriture donner à votre bébé et s'il grandit bien. La bonne nouvelle, c'est que la plupart des bébés savent très bien vous montrer ce dont ils ont besoin.

Au cours des premiers mois, nourrissez votre bébé dès qu'il montre des signes de faim. Ces signes comprennent la succion, la recherche de la tétine (tourner la tête pour chercher de la nourriture) ou le fait de porter ses mains à sa bouche. Essayez de ne pas attendre que votre bébé pleure, car cela peut être un signe tardif de faim.



Laissez votre bébé décider de la quantité qu'il mange. Arrêtez de le nourrir lorsqu'il détourne la tête, ralentit ou semble calme et satisfait. Cela aide votre bébé à acquérir de saines habitudes alimentaires.

La plupart des nouveau-nés tètent toutes les 2 à 3 heures. À mesure que votre bébé grandit, il peut téter moins souvent, mais prendre plus à chaque tétée. Les bébés nourris au sein et ceux nourris au lait maternisé peuvent manger des quantités différentes, et c'est normal.

Vous vous demandez peut-être si votre bébé grandit bien. Voici quelques signes d'une croissance saine :

- Une prise de poids régulière au fil du temps
- Des couches mouillées régulièrement (souvent 6 ou plus par jour après la première semaine)
- Être alerte et actif lorsqu'il est éveillé

Le médecin ou l'infirmière praticienne de votre bébé suivra sa croissance à l'aide de courbes de croissance standard lors de visites régulières. Si vous utilisez du lait maternisé, veillez à le préparer et à le conserver en toute sécurité. Si vous allaitez, une aide est disponible si vous avez des questions ou de la difficulté. Chaque bébé est unique, et l'alimentation peut prendre du temps à maîtriser.



Pour en savoir plus, consultez:

- Soins des enfants – [L'alimentation de votre bébé jusqu'à un an](#)
- Gouvernement du Canada – [Nutrition des nourrissons](#)