



Comment nourrir Bébé

EDUCATION NATIONALE EN ALGERIE — SERVICE DES CENTRES SOCIAUX EDUCATIFS

BROCHURES PUBLIÉES PAR LE SERVICE
DES CENTRES SOCIAUX EDUCATIFS

- *Petit guide d'hygiène*
- *Vos yeux*
- *Le biberon*
- *Le bain du bébé*
- *Histoire d'un berceau*
- *Entretien du linge et des vêtements*
- *Ta ruche*
- *Mes abeilles*
- *Soins aux plaies*
- *Guerre à la vermine*
- *Sauvez votre terre*
- *Le poulailler*
- *La maison rurale*
- *Je travaille le bois*
- *Je pèse, je mesure*
- *Le frère d'Ahmed*
- *Les poules*
- *Au jour le jour dans le Bled*
- *Le fumier*
- *La forêt qui sauve*
- *Les lapins*
- *Attention aux brûlures*
- *Au jour le jour à la Ville*
- *L'émigration*
- *La contagion*
- *Assurance maladie et maternité*

— EDUCATION NATIONALE EN ALGERIE —
SERVICE DES CENTRES SOCIAUX EDUCATIFS

———— Château Royal, El-Biar · Alger ————

Comment nourrir Bébé

Le sevrage	3
Le lait maternel	5
Le biberon	7
L'alimentation de bébé jusqu'à 6 mois	9
L'alimentation de bébé à partir de 6 mois	11
Comment préparer la bouillie au lait	13
La farine lactée	15
L'alimentation de bébé vers le 9 ^{me} mois ..	17
L'alimentation de bébé vers le 10 ^{me} mois ..	19
L'alimentation de bébé à un an	21
Le jus de viande	23
Les fruits - la panade	25
L'alimentation de bébé à quinze mois	27
Préparation des repas de midi	29
Un bel enfant	31



Pendant les 5 premiers mois, maman nourrit bébé avec du lait seulement



A partir du 6^{me} mois, elle peut lui donner peu à peu de nouveaux aliments : c'est le sevrage.



LE SEVRAGE

Pendant les cinq premiers mois, maman nourrit bébé avec du lait seulement.

A partir du 6^{me} mois, elle peut lui donner de nouveaux aliments, c'est le sevrage :

- Bouillies au lait ou au bouillon de légumes,
- Purée de légumes,
- Jus de viande,
- Fruits écrasés,
- Pain ou biscuits,
- Œufs ; viande ou poisson haché ; fromage blanc ; confiture ; miel ; fruits cuits.

Ces changements dans la nourriture de bébé ne se font pas tous en un jour, ni en une semaine, ni en un mois. Maman **remplace peu à peu** une tétée, puis deux, puis davantage par le même nombre de bouillies ou de purées.

Attention : il ne faut pas commencer le sevrage pendant les grosses chaleurs, ni quand bébé est malade.



LE LAIT MATERNEL

Pour bébé, le meilleur aliment est le **lait de sa mère.**

Le lait de la maman contient tout ce qu'il faut pour donner à bébé force et santé.

Donc, si maman a du lait, elle doit donner le sein à bébé.

Avant et après chaque tétée, maman doit laver soigneusement le bout des seins avec de l'eau bouillie et les sécher.

Pour faire téter bébé, maman le tient couché sur ses genoux, la tête soutenue par son bras.

Pendant la tétée, elle tient le sein de manière à laisser libre le nez de bébé. Bébé pourra mieux respirer.



Il faut toujours faire bouillir le biberon et la tétine avant chaque repas de bébé.



Bébé peut boire du lait de vache ou de chèvre. Il faut faire bouillir le lait 10 minutes.



Le lait concentré n'a pas besoin d'être bouilli. L'eau qu'on lui ajoute doit être bouillie.

LE BIBERON

Si maman n'a pas de lait ou si elle est malade, elle nourrit bébé au biberon.

Elle peut lui donner du lait de chèvre ou de vache. Mais ce lait doit être de très bonne qualité et toujours propre. Maman doit refuser le lait d'une bête malade.

Le lait concentré est le plus propre. Il est vendu par les épiciers et les pharmaciens, en boîtes fermées.

L'allaitement au biberon demande beaucoup de **propreté**. Avant la tétée, il faut faire bouillir le biberon, la tétine et le lait. Le lait de chèvre ou de vache doit être également bouilli au moins 10 minutes. Le lait concentré n'a pas besoin d'être bouilli, mais il faut faire bouillir l'eau qu'on lui ajoute. Après la tétée, il faut laver le biberon et la tétine à l'eau bien chaude.

Le lait, le biberon et la tétine doivent être rangés à l'abri des poussières et des mouches.

Bébé n'a pas six mois

HEURES DES TETEEES

(*Sein ou Biberon*)

6 Repas :

1 ^{er}	6 h.	Lait
2 ^{me}	9 h.	Lait plus jus de fruit
3 ^{me}	12 h.	Lait
4 ^{me}	15 h.	Lait
5 ^{me}	18 h.	Lait
6 ^{me}	21 h.	Lait



L'ALIMENTATION DE BEBE JUSQU'A 6 MOIS

Bébé tète 6 fois par jour. Le lait est encore sa seule nourriture. Maman respecte les heures des tétées.

Mais si bébé est élevé au biberon, maman doit lui donner entre les tétées de 9 heures et de douze heures, une cuillerée à café de fruit sucré, orange, pomme, poire, etc...

Dans le lait en boîte, il manque une chose importante pour la santé : « **les Vitamines** ».

Les fruits et les légumes contiennent des vitamines. Elles permettent à bébé d'être fort et en bonne santé.

Pour préparer le jus de fruits, maman presse par exemple une demi-orange. Elle met une cuillerée à café de jus et un morceau de sucre dans un biberon propre. Elle fait boire ce jus à bébé. Elle peut aussi le lui donner à la cuillère (cette cuillère ne doit servir qu'à bébé).

Bébé à six mois

HORAIRE DES REPAS

5 Repas :

- 7 h. Lait (sein ou biberon)
- 10 h. Lait plus jus de fruit
- 13 h. Bouillie au lait au biberon plus
boisson eau bouillie et battue
- 17 h. Lait (sein ou biberon)
- 20 h. 30 Bébé mange la bouillie au lait à
la cuillère



L'ALIMENTATION DE BEBE A PARTIR DE 6 MOIS

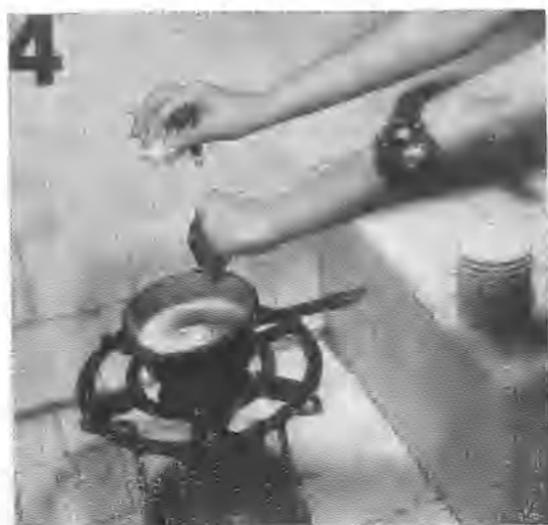
Bébé a grandi. Il a déjà 2 petites dents. Il sait se retourner quand il entend du bruit.

Le lait ne lui suffit plus. Maman lui donne 5 tétées par jour, mais à la place de la tétée de midi, elle lui fait manger une bouillie au lait. Bébé prend ses premières bouillies au biberon.

Le trou de la tétine est alors plus gros que pour le lait.

Si bébé s'habitue bien à la bouillie, maman la fait plus épaisse. Vers le 7^{me} mois, elle remplace la tétée du soir par une autre bouillie.

A partir du 7^{me} mois, maman peut faire manger bébé avec une petite cuillère.



COMMENT PREPARER LA BOUILLIE AU LAIT

Pour faire une bouillie au lait, il faut :

- 1 cuillerée à soupe de farine de blé,
- 150 g. de lait (10 cuillerées à soupe),
- 1 morceau de sucre,
- 1 pincée de sel.

D'abord, maman met la farine dans un peu d'eau en remuant bien le mélange avec une fourchette. Elle obtient une pâte lisse.

Ensuite, elle fait bouillir le lait. Dans le lait bouilli elle verse la pâte lisse qu'elle laisse cuire pendant 15 minutes, en remuant toujours.

Elle ajoute un morceau de sucre et une pincée de sel. A 6 mois, bébé doit commencer à manger salé.

La bouillie, refroidie, est donnée à bébé à la cuillère ou au biberon.



LA FARINE LACTÉE

L'épicier et le pharmacien vendent une farine spéciale pour bébé : c'est la **farine lactée**.

Elle est faite avec de la farine de blé, du sucre et du lait. Donc si maman veut préparer une bouillie avec cette farine, elle n'a pas besoin de sucre ni de lait.

Maman mélange 1 ou 2 cuillerées à soupe de cette farine dans un peu d'eau tiède ; elle verse ce mélange dans de l'eau bouillante et le laisse cuire pendant 4 à 5 minutes, en remuant tout le temps.

Elle laisse la bouillie refroidir, puis elle la donne à bébé **avec une cuillère**.



L'ALIMENTATION DE BÉBÉ VERS LE 9^{me} MOIS

Bébé devient remuant. Il s'assoit tout seul et se traîne par terre.

Pour faire ces mouvements il a besoin de force et ses os doivent devenir solides. Bébé doit prendre des légumes.

Alors maman lui prépare pour le soir une bouillie au bouillon de légumes. Les légumes contiennent beaucoup de vitamines et fortifient les os du jeune enfant.

Maman épluche, lave et coupe :

- 1 pomme de terre,
- 1 carotte,
- 1 navet,
- 1 poireau,
- 1 gousse d'ail.

Elle les met dans une casserole, les recouvre d'eau, ajoute du sel et laisse cuire à petit feu pendant 1 heure environ.

L'eau de cuisson contient le jus des légumes : c'est le **bouillon**.

Pour faire la bouillie, maman fait cuire la farine dans ce bouillon pendant 1/4 d'heure.

Bébé a dix mois

HORAIRE DES 5 REPAS

- 7 h. Lait (sein ou biberon)
- 10 h. Lait plus jus de fruit
- 13 h. Bouillie au lait au biberon plus
boisson eau bouillie et battue
- 17 h. Lait (sein ou biberon)
- 20 h. 30 Bouillie au bouillon de légumes à
la cuillère



L'ALIMENTATION DE BEBE VERS LE 10^{me} MOIS

Les légumes qui servent à faire le bouillon vont maintenant servir à préparer **la purée** qui remplacera la bouillie de midi.

Maman écrase à la fourchette les légumes cuits.

Elle ajoute du sucre et un peu d'huile d'olive ou de beurre **cru et frais**.

L'huile d'olive et le beurre cru contiennent des vitamines.

Bébé à un an

HORAIRE DES 4 REPAS

- 7 h. 30 Bouillie au lait
- 11 h. 30 Purée, fruit, boisson (eau bouillie et battue)
- 16 h. 30 Lait, pain ou biscuit
- 19 h. 30 Bouillie au bouillon de légumes

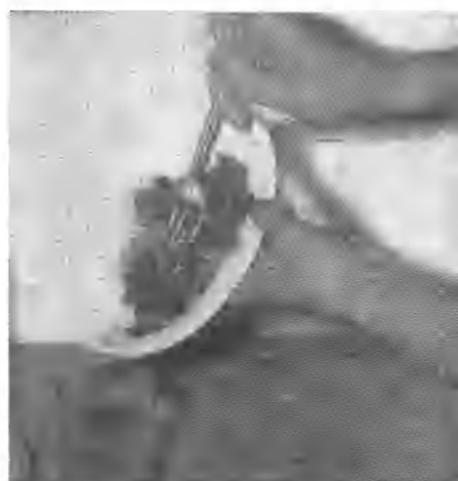
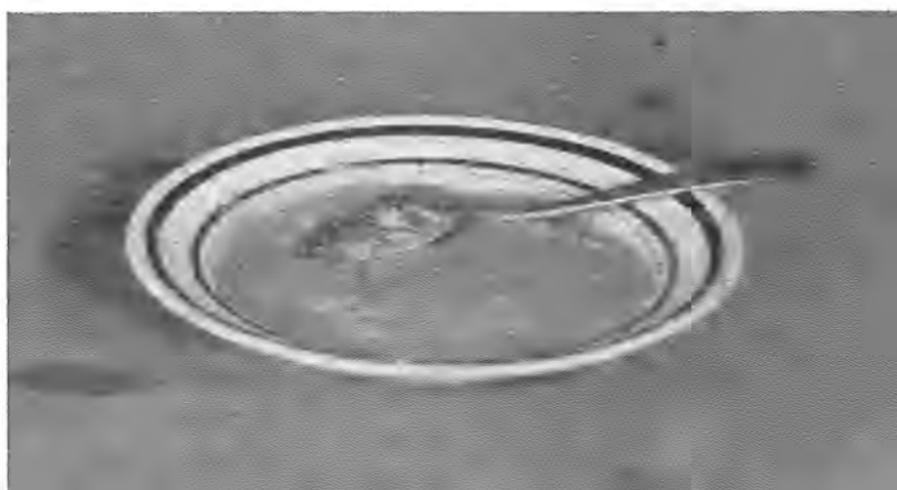


L'ALIMENTATION DE BEBE A UN AN

Bébé se tient sur ses jambes et va faire ses premiers pas. Il a 6 ou 8 dents qui vont lui permettre de manger de nouveaux aliments.

Son alimentation va ressembler, peu à peu, à celle d'une grande personne : bébé peut manger du pain, des fruits, du jus de viande, des petites pâtes, des biscuits.

Il fait **4 repas** par jour seulement ; mais ces repas sont plus nourrissants.



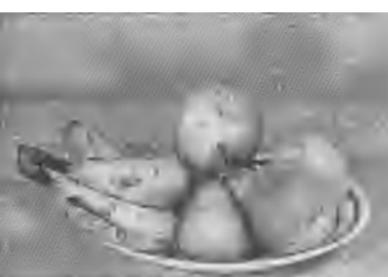
LE JUS DE VIANDE

Maintenant bébé a un an : la purée de légumes de 11 h. 30 doit être de plus en plus épaisse. Si maman a de la viande, elle ajoute à cette purée le **jus de la viande**.

Pour avoir du jus de viande, maman écrase avec un pilon un petit morceau de viande à peine cuit. Le jus qui en sort est bon pour bébé.

Maman peut varier le repas de bébé. A la place de la farine, elle peut mettre dans le bouillon de légumes de la semoule fine ou de toutes petites pâtes spéciales pour bébé.

Elle ajoute l'huile d'olive ou le beurre cru. Elle peut y mettre du sel ou du sucre.



**Les fruits crus
doivent être
bien écrasés**



Préparation de la panade



LES FRUITS – LA PANADE

Bébé doit manger des **fruits crus, bien mûrs, écrasés**. Maman peut lui donner selon les saisons, une demi-banane, une pêche, une poire ou une pomme. Maman épluche puis écrase le fruit. Elle enlève le noyau ou les pépins et donne le fruit écrasé à bébé, **après la purée de 11 h. 30**.

Après le dessert, bébé boit un demi-verre d'eau bouillie. Cette eau doit être battue pour être plus légère.

A 16 heures, bébé boit une tasse de lait et mange une croûte de pain ou des biscuits secs.

A 19 h. 30, maman lui donne une bouillie au bouillon de légumes ou une purée de légumes et un fruit, ou encore une panade.

Pour faire une panade, maman laisse cuire pendant 1/4 d'heure des petits morceaux de pain et de l'ail dans de l'eau bouillante. Elle sale et ajoute huile d'olive ou beurre cru et frais.



A midi :

Maman peut donner des légumes en purée



avec de la viande hachée



OU du poisson blanc écrasé (bouilli, jamais frit)



OU un jaune d'œuf écrasé, bien cuit.

L'ALIMENTATION DE BEBE A QUINZE MOIS

Bébé est grand. Pour être beau, vif, vigoureux, il doit manger une nourriture encore plus consistante.

Dans la semaine, maman peut lui donner à midi des légumes en purée avec :

- Un **jaune d'œuf** cuit et écrasé : 2 fois par semaine.
- De la **viande** ou du **poisson blanc** frais écrasé dans la purée de légumes, à la place du jus de viande.
- Du fromage blanc, frais.
- De la confiture ou du miel.
- Des fruits cuits.

Ainsi l'alimentation de l'enfant ressemble de plus en plus à celle d'une grande personne. A 15 mois, bébé fait 4 repas par jour. Il ne tète plus et ne prend plus le biberon. Il mange à la cuillère dans une assiette et boit dans un bol. Il se nourrit de bouillies, de purées, de fruits, de viande, de fromage et de confiture.

Les desserts de bébé :



OU des fruits (crus ou cuits)



OU du fromage



OU de la confiture ou du miel.

PREPARATION DES REPAS DE MIDI

Purée et viande.

- La viande hachée se vend chez le boucher.
- Mais maman peut la hacher elle-même en la coupant en morceaux très fins et en la pilant avec le pilon.
- Elle fait cuire la viande hachée dans une poêle, sans huile.
- Elle la mélange à la purée et ajoute sel, huile d'olive ou beurre cru et frais.

Purée et poulet.

- Maman fait bouillir le poulet ; elle coupe quelques morceaux de blanc, les hache, les mélange à la purée ; elle sale et ajoute huile d'olive ou beurre cru.

Purée et poisson blanc.

- Maman fait bouillir un merlan frais. Elle en prend quelques morceaux, leur enlève les arêtes puis les écrase finement à la fourchette et les mélange à la purée.

Purée et œuf.

- Maman fait cuire un œuf dans l'eau pendant 10 minutes.
- Elle écrase le jaune à la fourchette et le mélange à la purée.

Fruits cuits.

- D'abord maman lave et épluche les fruits.
- Ensuite elle les coupe et les laisse cuire pendant 5 minutes dans très peu d'eau.
- Elle les fait manger à la cuillère à bébé, après la purée.

UN BEL ENFANT

Maman a un bel enfant :

parce qu'elle a toujours préparé proprement les repas de bébé : elle a fait bouillir le biberon et la tétine et elle a gardé à l'abri des poussières et des mouches : l'assiette, la cuillère, etc...

parce qu'elle a su choisir la nourriture de bébé : lait, fruits, légumes, œufs, viande, etc... toujours en bon état et de bonne qualité,

parce qu'elle a respecté l'heure des repas de bébé,

parce qu'elle ne lui a pas donné d'aliments gras ou épicés, ni bonbons.

Ancienne Imprimerie
— V. HEINTZ —
41, rue Mogador
A L G E R
