

# ASTUCES POUR L'INTÉGRATION DES SOLIDES

1

## LES 6 PREMIERS MOIS

Votre lait comble tous les besoins de votre bébé. Ensuite, votre bébé aura besoin de petites quantités de solides afin de combler son besoin en fer.

**Donc on veut commencer avec des aliments riches en fer.**

Pour en savoir plus, visitez [nourrisourcelaurentides.ca](http://nourrisourcelaurentides.ca) et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-  
Source  
LAURENTIDES

# ASTUCES POUR L'INTÉGRATION DES SOLIDES

## 2 LES SOLIDES, UNE PROTECTION CONTRE LES MALADIES

Commencer les solides à partir de 6 mois donne une meilleure protection contre les maladies, et assure la maturité adéquate du système digestif.

**Cependant, le lait humain continue à fournir la majorité des besoins nutritifs des bébés avant l'âge d'un an, c'est important d'offrir la tétée avant les solides.**

Pour en savoir plus, visitez [nourrisourcelaurentides.ca](http://nourrisourcelaurentides.ca)  
et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-  
Source  
LAURENTIDES

# ASTUCES POUR L'INTÉGRATION DES SOLIDES

## QUELQUES SIGNES QUE **BÉBÉ EST PRÊT**

- Le bébé peut bien s'asseoir sans soutien.
- Le bébé ne pousse pas automatiquement les solides hors de sa bouche avec sa langue.
- Bébé est prêt et disposé à mâcher.

Pour en savoir plus, visitez [nourrisourcelaurentides.ca](http://nourrisourcelaurentides.ca)  
et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-  
Source  
LAURENTIDES



# ASTUCES POUR L'INTÉGRATION DES SOLIDES

# 4

## QUELQUES SIGNES QUE **BÉBÉ EST PRÊT**

- Bébé prend de la nourriture ou d'autres objets entre le pouce et l'index.
- Le bébé est impatient de participer au repas et peut essayer de saisir de la nourriture et de la mettre dans sa bouche.

Pour en savoir plus, visitez [nourrisourcelarentides.ca](http://nourrisourcelarentides.ca)  
et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-  
Source  
LAURENTIDES

