



# ALIMENTATION DU NOURRISSON DE LA NAISSANCE À UN AN

## LE LAIT MATERNEL

L'alimentation de votre enfant, de la naissance à un an, débute par l'allaitement maternel. Cette fiche vous présente différentes informations concernant le lait maternel.

### RECOMMANDATIONS

- **ALLAITEMENT EXCLUSIF** pendant les **6 PREMIERS MOIS** de vie des nourrissons.
- Poursuite de l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans ou plus, tant que la mère et l'enfant le désirent.
- Administration quotidienne d'un **SUPPLÉMENT DE 400 UI DE VITAMINE D** chez les nourrissons.

### LE LAIT MATERNEL EST L'ALIMENT :

Le mieux adapté pour bébé, car il :

- comble tous ses besoins nutritifs jusqu'à l'âge de 6 mois;
- favorise son développement et sa croissance optimale;
- a un effet protecteur grâce à son contenu riche en anticorps et autres facteurs antimicrobiens;
- facilite la digestion par son contenu en enzymes actives;
- favorise la maturation des systèmes digestif et immunitaire grâce à la présence d'hormones.

## Le plus accessible, car il est :

- toujours à la bonne température;
- toujours prêt à boire;
- plus économique.

## NOTES



INFO-SANTÉ 811

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec 

CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE  
LA SANTÉ SI VOUS VIVEZ DES  
PROBLÉMATIQUES AVEC L'ALIMENTATION DE  
VOTRE NOURRISSON



SANTEME.QUEBEC  
INSPQ.QC.CA/MIEUX-VIVRE



FACEBOOK.COM/CISSSME

