

Pendant la grossesse, préparez-vous à allaiter votre bébé en consommant des aliments diversifiés et sains.

\*\*\*\*\*

*Le LAIT MATERNEL est à lui seul la meilleure nourriture et la meilleure boisson pour bébé durant les 6 premiers mois de sa vie.*

*C'est pourquoi,*

### DES LA NAISSANCE :

- Mettez immédiatement bébé au sein.
- Donnez-lui le premier lait qui est de couleur jaune (le colostrum).
- Allaitez-le fréquemment, de jour comme de nuit, car cela retarde le retour des règles et permet ainsi de retarder une éventuelle grossesse.

## ATTENTION

- ♦ Ne privez pas bébé du colostrum,
- ♦ Si bébé est nourri exclusivement au sein, il n'a plus besoin ni de biberon d'eau ou de lait, ni de tisanes.

*Après l'âge de 6 mois,*

*le lait maternel seul ne suffit plus pour couvrir les besoins de bébé, il faut lui donner d'autres aliments.*

*C'est le début du sevrage.*

## ATTENTION

- ♦ N'introduisez pas les aliments trop tôt(avant)
- ♦ Un gros bébé n'est pas forcément un beau bébé
- ♦ Comme vous, bébé a besoin de manger des produits locaux.

**ASSOCIATION GABONAISE  
POUR LA PROMOTION  
DE L'ALIMENTATION INFANTILE**



**A . G . P . A . I**

*Comment faire  
pour bien  
nourrir  
votre bébé ?*

# CALENDRIER DE L'ALIMENTATION

## DE 0 À 12 MOIS

### ◆ DE 0 À 6 MOIS

Allaitement maternel exclusif selon le développement de l'enfant.

### ◆ À PARTIR DE 6 MOIS

Continuer à donner le sein et introduire une bouillie à base de céréales ou de tubercules et du jus de fruit.

### ◆ DE 7 À 8 MOIS

- Lait maternel
- 1 bouillie le matin
- 1 repas équilibré à midi
- 1 fruit écrasé ou 1 yaourt à 16h
- 1 bouillie le soir

### ◆ DE 8 À 12 MOIS

- Lait maternel
- 1 bouillie le matin
- 1 repas équilibré présenté en petits morceaux très fins
- 1 bouillie ou 1 fruit écrasé à 16h
- 1 repas équilibré le soir

### ◆ APRÈS 12 MOIS

- Lait maternel
- Plat familial
- Fruit

NB : 4 repas par jour matin-midi-16h et soir.

## ATTENTION

- ◆ Allaiter le plus longtemps possible.
- ◆ Introduisez les aliments progressivement et Soyez patiente.

### QUEQUES RECETTES À CONSEILLER PENDANT LA PÉRIODE DE SEVRAGE

#### EXEMPLE DE BOUILLIE

#### BOUILLIE DE RIZ AVEC PÂTE

#### D'ARACHIDE

- 1 cuillerée à soupe de farine de riz
- 1 cuillerée à café de pâte d'arachide
- 2 morceaux de sucre
- 1 verre bambou d'eau

*Délaissez la farine de riz dans une casserole, mettre au feu tout en remuant, ajoutez la pâte d'arachide après l'avoir délayée dans un peu d'eau, ajoutez le sucre, laissez cuire quelques minutes.*

*On peut remplacer le riz par la farine de maïs.*

#### FARINE DE RIZ

*Lavez 1 kg de riz. Laissez égoutter dans une passoire pendant 2 à 3h. Prendre une casserole et grillez le riz à feu doux.*

*Quand il est bien sec, écrasez au moulin ou pilez. Tamisez. Cette farine se conserve plusieurs mois.*

#### EXEMPLE DE REPAS ÉQUILIBRÉ

#### PURÉE DE TARO AU POISSON

#### FRAIS + ÉPINARDS

- 1 taro moyen
- 1 morceau de poisson frais
- Quelques feuilles d'épinards

*Faites cuire le taro épluché et coupé en morceaux avec le poisson et les épinards ensemble. Retirez les arêtes du poisson et écrasez le tout avec une fourchette. Ajoutez une cuillère à café d'huile et une pincée de sel. Utilisez le jus de cuisson, bien remuer.*

*On peut remplacer le taro par l'igname, la patate douce, la banane plantain, le manioc doux, la pomme de terre.*

*Au lieu du poisson frais on peut utiliser une cuillère à café de poudre de poisson fumé ou une cuillère à soupe de viande fraîche hachée.*

## ATTENTION

- ◆ Proposez toujours à votre enfant dans la journée un fruit (banane, papaye, orange pressée).