

Fini le biberon 'Bye Bye' Baby Bottle'

Comment aider votre enfant à ne plus avoir recours au biberon

Helping your child stop using a bottle

Les parents ont souvent bien du mal à se débarrasser du biberon.

À partir de 6 mois, commencez à montrer à votre enfant comment boire dans une tasse sans couvercle. Cela l'aidera à faire une transition en douceur.

Arrêtez d'employer les biberons de toute sorte d'ici l'âge de 18 mois.



ChristinLola/Stock

Pourquoi faut-il arrêter l'usage des biberons?

Les enfants âgés de plus de 12 mois se servant encore d'un biberon ont davantage tendance à :

- Boire trop de lait - plus de 750 ml (3 tasses) par jour est une quantité trop importante.
- Boire trop de jus - plus de 125 ml (1/2 tasse) par jour est excessif peu importe l'âge.
- Ne pas manger assez de nourriture riche en fer (comme de la viande, du poisson, des haricots, des œufs et des céréales pour nourrissons enrichies de fer). Ceci peut se traduire en anémie pour votre enfant (quantité insuffisante de fer dans le sang). L'anémie peut ralentir la croissance et le développement de votre enfant.
- Développer des caries dentaires à la fois dans les dents de lait et les dents adultes (surtout si vous donnez un biberon de lait ou de jus à votre enfant au coucher).

Remarque : En dépit du fait que le lait ou le jus soit dilué, votre enfant est tout de même sujet aux caries dentaires.

Conseils pour supprimer le biberon

- ✓ Remplissez le biberon avec de moins en moins de liquide. Votre enfant commencera à avoir faim et se tournera alors vers la nourriture.
- ✓ Essayez de remplacer le biberon de la mi-journée avec une tasse. Une fois que votre enfant s'y habitue, remplacez un autre biberon avec une tasse. Répétez jusqu'à ce que l'enfant soit prêt à se défaire du dernier biberon.
- ✓ Posez des limites à votre enfant quant aux endroits où il a le droit de boire un biberon. Soyez ferme. Ne permettez pas à votre enfant de boire tout en marchant, en jouant ou au moment de s'endormir.
- ✓ Laissez le biberon à la maison quand vous sortez.
- ✓ Réconfortez votre enfant sans biberon. Essayez de le bercer, de chanter, de lui faire des câlins ou de lui offrir son doudou préféré.
- ✓ Offrez une collation au coucher avant de brosser les dents de votre enfant.
- ✓ Permettez à votre enfant de choisir une nouvelle tasse sans couvercle.

N'oubliez pas...

- ✓ Brossez les dents de votre enfant au moins 2 fois par jour avec du dentifrice au fluor.
- ✓ Encouragez et félicitez souvent votre enfant alors qu'il apprend à se défaire peu à peu de son biberon.

Pour toute question concernant l'alimentation de votre enfant, appelez le 8-1-1 pour parler à un diététiste professionnel de HealthLinkBC.

En ligne : Allez à fraserhealth.ca/feedingyourchild

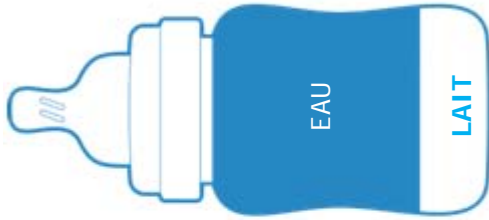
Balayez le code QR pour avoir



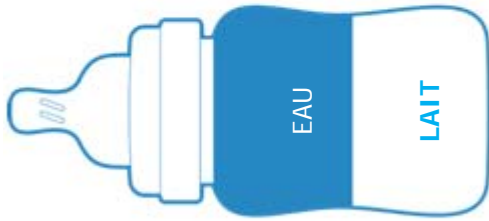
Finis le biberon – suite ‘Bye Bye’ Baby Bottle - continued



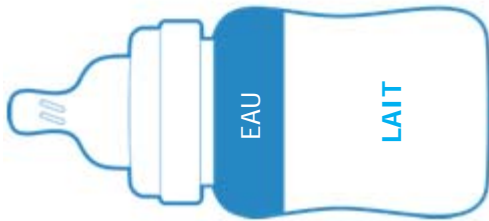
Date



Date



Date



Date

© First Nations Health Authority

Adapted with permission from Vancouver Coastal Health and Leeds, Grenville & Lanark Health Unit, ‘Bye Bye Baby Bottle’ (2009).
Bottle images used with permission from First Nations Health Authority (2015).

Utilisez ce guide pour servir votre enfant des biberons de lait et de jus.

Choisissez une date de départ pour commencer à « diluer ».

Remplissez les dates au fur et à mesure que vous diluez tous les 3 à 4 jours jusqu’à ce qu’il ne reste plus que de l’eau dans le biberon.