

# MANGER ET BOIRE

Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit durant les premiers mois de vie de bébé car il lui apporte précisément les nutriments dont bébé a besoin pour se développer. C'est pourquoi la commission nationale de l'allaitement recommande l'allaitement exclusif durant les quatre à six premiers mois. À partir du cinquième mois environ, vous pourrez doucement débiter la diversification, et les tétées seront progressivement remplacées par trois repas. Mais ne vous faites pas de souci : vous pourrez allaiter votre enfant aussi longtemps que cela vous conviendra à tous les deux. Les aliments solides doivent être donnés (exclusivement) au plus tôt à partir du premier anniversaire de votre bout de chou. Vous pourrez habituer doucement votre enfant dès son huitième mois. Pour ce faire, vous pourrez lui proposer des morceaux de pain légèrement tartinés de tailles adaptées à la bouche de bébé ou des flocons d'avoine avec des fruits écrasés au moment du petit-déjeuner. La règle : chaque enfant est différent ! Laissez-vous guider par ce que votre enfant aime et laissez-lui le temps de s'habituer à une alimentation solide.

## POUR LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT

- 2-3 soutiens-gorge d'allaitement ou brassières confortables
- 2 T-shirts d'allaitement et écharpe d'allaitement
- Coussinets d'allaitement
- Coussin d'allaitement avec housse de rechange
- Crème pour les mamelons
- Tisane d'allaitement ou tisane au fenouil
- Tire-lait avec accessoires compatibles
- 2 biberons (150 ml) avec tétines adaptées à l'âge de bébé
- Carrés bébé en molleton ou en gaze

## POUR LA PÉRIODE DU BIBERON

- Doseur de lait en poudre
- 6 biberons avec 6 tétines taille 1
- Boîte à biberons et égoutte-biberons
- Goupillon pour biberon
- Biberon isotherme
- Chauffe-biberon
- Stérilisateur
- 2 tétines taille 1
- Bavoires ou carrés bébé
- Tisane bébé

## MANGER ET BOIRE COMME LES GRANDS

- Couverts
- Vaisselle d'apprentissage avec ventouse de fixation à la table
- Gobelet d'apprentissage
- Bavoires
- Chaise haute avec assise adaptée à l'âge de bébé et tablette
- Robot cuiseur