

1^{ER} ÂGE : ALLAITEMENT



Les parents ont besoin de conseils mais aussi d'être rassurés. Notamment sur le partage de ce moment ! Oui, le conjoint peut participer aux repas car qui dit allaitement dit également biberon.

Découvrez tout ce qui peut vous être utile pour la période de l'allaitement :

Le coussin d'allaitement



Très pratique pour dormir pendant la grossesse (à partir du 4^{ème} mois de grossesse pour les grands modèles) et pour allaiter bébé.

Plié en deux, il peut accueillir votre bébé pour une courte sieste.

Rempli de billes pleines ou creuses, il s'affaissera et perdra plus ou moins de volume. Les billes pleines permettent une meilleure durée de vie du coussin, à contrario les billes creuses auront une moins bonne longévité.

Proposé en fleur de coton ou en coton simple (la fleur de coton est beaucoup plus épaisse, plus qualitative et donc plus coûteuse). Ils sont déhoussables et lavables. Certains sont fournis avec un harnais intégré.

Le tire-lait

Très utile lors de l'allaitement, il permet de préparer les biberons à l'avance et de faire participer le papa et toute la famille au repas de bébé.

Autre avantage : en préparant les biberons à l'avance, cela permet de libérer du temps à la maman et de se reposer.

Electrique ou manuel : les deux systèmes sont performants. Choisissez celui qui vous met le plus à l'aise.



PHILIPS
AVENT



Le tire-lait électrique

Le + : On contrôle mieux la sortie du lait et l'opération est plus rapide.

Le - : Il est plus bruyant.

Le tire-lait manuel

Le + : Compact et silencieux.

Le - : C'est à vous de travailler...

Les critères de choix d'un tire-lait

- **Le confort :**
Il faut être à l'aise surtout en cas d'usage fréquent. La tétérèlle doit soutenir correctement votre sein et se mouler autour du mamelon.
Conseil pratique : vous devez voir votre mamelon s'allonger un peu durant la phase de succion.
- **La facilité de nettoyage :**
Choisissez un tire-lait ou un set de tirage qui a peu de pièces à nettoyer après usage.
- **Les tétérèlles ajustables :**
La taille des seins et des mamelons varie selon les mamans. Sachez que certains tire-lait ont des tétérèlles de différentes tailles pour s'adapter aux tailles de seins et de mamelons.

difrax
SINCE 1967



Les accessoires :

Quelques accessoires très utiles pour vous soulager et vous aider à mieux vivre l'allaitement :



- **Le soutien-gorge d'allaitement :**
Essentiel car il vous offre un bon maintien de la poitrine et permet d'allaiter de façon pratique grâce à des agrafes qui ouvrent facilement les bonnets amovibles.
- **Les coussinets d'allaitement :**
Lavables ou jetables, ils se glissent dans le soutien-gorge pour absorber les éventuels écoulements de lait maternel (pour éviter les petits accidents, ayez toujours une boîte d'avance au cas où...). Les coussinets doivent être changés souvent pour garder les seins propres et secs, sinon gare aux irritations et aux crevasses... (Il existe des modèles « nuit » plus épais).
- **Les coquilles ou coupelles d'allaitement :**
Glissées dans votre soutien-gorge, elles évitent le frottement des mamelons sur le tissu. Ainsi le bout de vos seins pourra être toujours sec, meilleure manière d'éviter les crevasses et les irritations.
- **Coupelles ou coquilles recueil-lait :**
Le système « recueil-lait » est destiné à récupérer le lait maternel s'écoulant de l'autre sein pendant que bébé tète. Pauvre en graisses, ce lait n'est pas indispensable à votre enfant.

- **Les bouts de sein :**
Pour aider bébé à téter ou en cas de grosses crevasses, les bouts de sein sont des accessoires d'allaitement très spécifiques. La taille des mamelons et la cavité buccale de bébé détermineront la taille des bouts de sein.
Le + : ils facilitent la transition avec le biberon puisque les bouts de seins en silicone comme les biberons.
- **Crème apaisante :**
L'allaitement peut altérer la qualité de votre peau, c'est pourquoi il est utile d'utiliser une crème spécialisée. Elle permet de calmer et hydrater la peau sèche et crevassée du mamelon tout en conservant une peau souple et saine.
- **Compresses froides :**
Parfait pour soulager la douleur, à utiliser après la tété.
- **Sachet ou pot de conservation :**
Conçu pour recueillir le lait, à mettre au frigo ou au congélateur.

medela 



Kit allaitement



1^{er} ÂGE ET 2^{ÈME} ÂGE : LE BIBERON

Que l'on allaite ou non, le biberon reste un indispensable. Les biberons à tétine physiologique sont les plus adaptés après l'allaitement maternel car ils reproduisent la forme du sein. Sachez qu'aujourd'hui, tous les biberons sont anti-coliques (ils évacuent l'air lorsque bébé tète).



Comment choisir son biberon et sa tétine ?

- Pour choisir un biberon, le premier critère est de savoir s'il y a déjà eu allaitement maternel ou non afin de choisir une tétine qui se rapproche le plus possible de la forme du sein.
- À col large : vous les reconnaitrez grâce à l'indication sur l'emballage de la tétine ou du biberon.
- Selon l'âge, le débit change : Débit 1 = lent, Débit 2 = moyen, Débit 3 = Rapide.
- Il existe aussi des tétines pour les liquides épais ou à débit variable.

Les différentes tétines

- **Tétine en latex**

Avantages :

- Souple et agréable pour bébé.
- Origine naturelle.

Inconvénients :

- Vieillesse plus rapide selon la fréquence d'utilisation et le mode de stérilisation.

- **Tétine en silicone**

Avantages :

- Très proche de la physiologie du sein maternel.
- Tétine recommandée après l'allaitement maternel.

Inconvénients :

- Moins souple que le latex.
- Résiste plus aux mordillements.



Les différentes matières du biberon



- **Biberon en verre**

Avantages :

- Reste translucide après de nombreux lavages.
- Convient à la stérilisation à chaud.
- Plus grande durée de vie.

Inconvénients :

- Cassable, à éviter dès que le bébé gagne en autonomie.
- Lourd.
- La température réelle est difficile à connaître.

- **Biberon en plastique**

Avantages :

- Léger et incassable.
- Prise en main facile.
- Convient aux stérilisations à chaud et à froid.

Inconvénients :

- Risque d'opacité et de rayures.
- Éviter les trop fortes températures.

Les différentes formes

- Col large : facilité de nettoyage.
- Ergonomique : facilité d'utilisation.
- Prise en main maman/papa : utilisation d'une seule main – capuchon se retirant d'une seule main aussi – vissage sécurisé.
- Prise en main bébé : développe son autonomie.



Les contenances à retenir

- 50 ml : idéal pour la prise de médicaments et de vitamines.
- 90 à 120 ml : pour les 1^{ères} semaines puis les jus de fruits et l'eau.
- 120 à 150 ml : pour les 1^{ers} mois puis les jus de fruits et l'eau.
- 240 à 260 ml : entre 3 et 9 mois.
- 320 à 340 ml : au-delà de 1 an.

Comment bien s'équiper

Partez à la maternité avec le biberon que vous aurez déjà acheté car si votre bébé s'habitue aux tétines de la maternité, il aura peut-être un peu de mal à en changer.

Pour bien démarrer, dès votre retour de la maternité, vous aurez besoin de :

- 4 biberons d'au moins 240 ml : complets, gradués pour simplifier le dosage. Sachant qu'un bébé prend 8 biberons par jour, pour votre organisation et votre confort, vous pouvez en avoir plus.
- 4 tétines.
- 1 à 2 petits biberons de 120 ml, pour la naissance, puis avec petit et grand embout pour boire de l'eau.
- 1 goupillon, pour nettoyer les biberons et les tétines, pour une hygiène optimale du biberon et de sa tétine.
- 1 biberon de 320 ml, à partir de 6 mois, quand



bébé mange des aliments solides.



Comment réchauffer le biberon

Si réchauffer un biberon au micro-ondes et le laver au lave-vaisselle est bien plus pratique, cela accélère aussi l'usure du biberon.

Utiliser un chauffe biberon est simple, rapide et efficace (on est sûr d'atteindre la bonne température). Vous pourrez l'utiliser plus tard pour réchauffer les petits pots.

Certains chauffe-biberons font aussi stérilisateur. Il existe aussi des modèles nomades (à brancher en voiture).

Bon à savoir :

Pensez toujours à contrôler la température en versant quelques gouttes de lait sur la face interne du poignet (zone où la peau est très sensible contrairement au-dessus de la main).

Comment stériliser les biberons ?

1/ Nettoyer méticuleusement le biberon, la bague et la tétine en les brossant à l'aide d'un goupillon, d'eau chaude et de savon liquide afin d'éliminer tout dépôt de lait.

2/ Rincer abondamment avant d'utiliser le stérilisateur de biberons. Bagues et tétines doivent être "emboîtées" avant la stérilisation afin d'éviter de les manipuler après.

(On peut stériliser à chaud en utilisant un stérilisateur électrique à vapeur ou un stérilisateur à micro-ondes).

3/ Il ne faut pas essuyer les biberons avec un torchon après les avoir stérilisés.

Et en voyage ?

On utilise la stérilisation à froid : les biberons sont plongés dans un récipient rempli d'eau dans lequel on aura préalablement ajouté des comprimés de stérilisation.



BON À SAVOIR

- Avant chaque utilisation, vérifiez la résistance de la tétine en tirant dessus (surtout si bébé a ses premières dents, car elles peuvent être particulièrement coupantes !).
- Les tétines en silicone ont tendance à se fendiller après de trop nombreuses stérilisations.
- Les tétines en caoutchouc elles peuvent se ramollir à force d'être stérilisées.

BIEN CHOISIR : SA SUCETTE

Une fois que la sucette a été adoptée par votre bébé, il est conseillé de garder la même. Parfois décriée, la tétine apaise, reconforte et diminue les pleurs des tout-petits. On peut choisir une marque, ou un graphisme... Pensez aux réserves en cas de perte ou d'oubli à la maison...

Les critères de choix



LA MATIÈRE :

Est-ce que votre bébé a des difficultés à téter ?

> **OUI** : privilégier les sucettes en latex qui permettent une succion plus facile grâce à la souplesse de la matière.

Inconvénient : plus fragile.

> **NON** : faites le choix du silicone plus résistant et plus dur.

Inconvénient : se fendille au fil du temps.

Silicone :

- Matière transparente et assez douce.
- Sans odeur et sans goût.
- Bonne longévité.
- Résistante.

Caoutchouc/latex :

- Reconnaisable à sa couleur marron.
- Matière très souple.
- Moins solides que celles en silicone donc à changer régulièrement.

Quand le latex colle ou que le caoutchouc se craquèle, changer votre sucette.

L'ÂGE :

La sucette évolue avec l'âge du bébé pour s'adapter à la morphologie de sa bouche, et notamment de son palais. C'est pourquoi il est nécessaire d'utiliser une sucette correspondant à son âge.

- **Prématurés et nouveau-nés (0-4 mois)**
Sa petite taille est spécialement conçue pour s'adapter à la morphologie de la bouche.
- **1^{er} âge (0-6 mois)**
Sa petite taille est adaptée au palais et aux gencives des plus petits, elle peut être utilisée dès la naissance de jour comme de nuit.
- **2^{ème} âge (6-36 mois)**
La téterelle est plus large et respecte la croissance du palais, des gencives et des dents de votre enfant ; elle est renforcée pour mieux résister aux morsures des premières dents.



Les différents types

Les sucettes à bout rond et les sucettes physiologiques sont conseillées pour les enfants qui ont été allaités (ils chercheront spontanément la forme et la sensation du mamelon maternel).

Les sucettes orthodontiques sont conseillées pour tous les bébés.

SUCETTE À BOUT ROND

La plus classique des formes de téterelles et aussi la plus proche de la forme du mamelon maternel.



SUCETTE PHYSIOLOGIQUE



Elle ressemble le plus possible au mamelon d'une maman. Elle a été conçue pour s'adapter à la forme du palais et de la dentition.

Sa tétérèlle est asymétrique :

- Le côté bombé épouse la forme du palais
- Le côté plat aide au bon positionnement de la langue pour favoriser la déglutition



SUCETTE ORTHODONTIQUE

Sa tétérèlle a été conçue pour développer la croissance naturelle du palais. Pratique, elle se place en bouche indifféremment dans les deux sens. Dès son plus jeune âge, l'enfant peut mettre sa sucette en bouche tout seul.



SUCETTE DE JOUR

Les sucettes de jour sont munies d'un anneau facile à manipuler qui permet d'accrocher aisément l'attache-sucette de votre enfant.





SUCETTE DE NUIT

Les sucettes de nuit sont dotées d'un bouton arrondi qui évite que bébé se blesse pendant son sommeil.

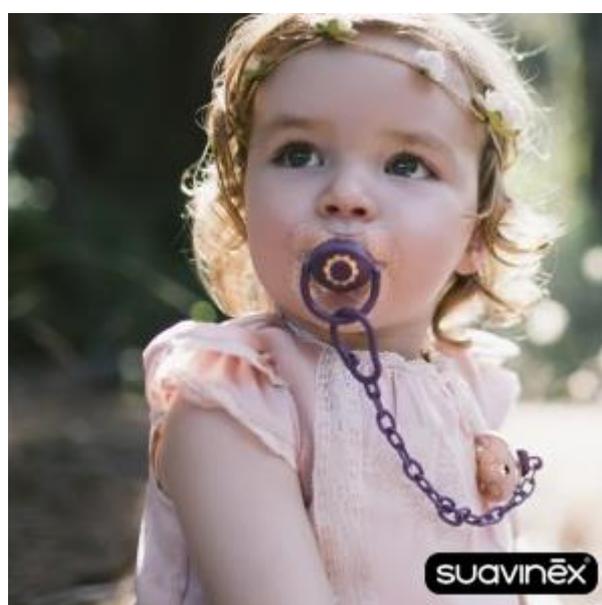


Les petits +

- **L'attache-sucette :**
Pour fixer la tétine au vêtement de votre bébé : elle ne tombera plus sans arrêt par terre !
- **La boîte range-sucette :** Pour transporter la tétine de votre enfant sans la salir.
- **La sucette phosphorescente :**
Brille pendant plusieurs heures pour retrouver facilement la sucette de bébé dans la nuit.

PENSEZ-Y...

Investir dans une tétine de jour et une tétine de nuit vous permettra de ne pas chercher partout la tétine au moment de coucher votre bébé !





**MANGER
COMME
UN GRAND**

Après le lait, vient le temps de la diversification alimentaire vers 4/5 mois. Bébé découvre de nouvelles saveurs et le plaisir de varier les repas !

Laissez-le faire ses découvertes à son propre rythme en n'introduisant qu'un seul nouvel aliment à la fois pour qu'il se familiarise avec sa texture et son goût.

Et attention, il est inutile de saler les aliments de son bébé !

La préparation des repas

Les nourrissons mangent de très petites quantités (30 grammes environ).

N'hésitez donc pas à préparer une quantité d'aliments raisonnable et congelez-les par petites portions. Il existe des récipients spécialement adaptés à la conservation des repas au réfrigérateur ou au congélateur, vous n'aurez plus qu'à les faire réchauffer !

Vous pouvez aussi gagner du temps grâce à un préparateur culinaire. Il cuit à la vapeur, mixe, décongèle et réchauffe.

À NOTER : La cuisson à la vapeur est idéale car elle permet de préserver les vitamines des aliments.



Les robots

Ils permettent de gagner du temps et peuvent être utilisés pour d'autres plats même quand bébé a grandi.

- Robot classique :
Décongèle, cuit, mixe. Simple d'utilisation et dure longtemps. Il permet de tout cuisiner avec des produits frais. Investissement très vite amorti ! Existe en solo ou en duo (avec un ou deux compartiments).
- Robot complet (5 en 1) :
Décongèle, cuit, mixe, stérilise, chauffe les biberons et les petits pots.
Avantage : il fait tout ! Il remplace 5 produits en un.
- Les accessoires du robot :
Pots de conservation, babypot, boule saveur (pour parfumer les plats sans avoir de petits morceaux d'herbes qui s'échappent dans le plat), livre de recettes, housse de rangement.

Les nomades

- Les grignoteurs :
Pour permettre au bébé de manger tout seul sans risque. Le filet empêche de prendre de gros morceaux.
- Les bouchons et tétines :
A ajuster sur les bouteilles d'eau classiques très pratique pour les voyages.
- La vaisselle :
 - Set repas: différents univers pour choisir celui qui vous fait craquer.
 - Tasse d'apprentissage : à choisir en fonction de l'âge de l'enfant.
 - La cuillère : également à adapter en fonction de l'âge.



BIEN CHOISIR SA CHAISE HAUTE



Comptez-vous investir dans un transat ? Avez-vous peu ou beaucoup de place dans la cuisine ? Souhaitez-vous une chaise évolutive ? Voulez-vous un modèle dès la naissance ou pour plus tard ? Après avoir répondu à toutes ces questions, vous pouvez maintenant penser au design et à la couleur de votre chaise !

AVANTAGES ET DIFFÉRENCES

Quels sont les avantages des différents types de chaises hautes ?



La chaise haute classique (bois, plastique ou métal)

Le + :

- Solidité et look rétro. Pour plus de confort et de sécurité pour les bébés de moins d'un an (6 mois), il est conseillé, si elle ne l'est pas, de l'équiper d'un harnais 5 points et d'un coussin d'assise.
- Existe en fixe ou pliable, pratique pour les petits espaces.
- Un peu plus d'entretien pour la version bois.
- Assise facilement nettoyable.

La chaise haute évolutive

Le + :

- L'évolutivité.
- Réglable, elle s'adapte à la taille de l'enfant et se module en fonction de ses besoins.
- Comme vous allez l'utiliser quotidiennement, portez votre choix sur un modèle qui assure un maximum de sécurité et de confort.
- Convient dès la naissance avec les bons accessoires, parfois jusqu'à l'ado, voir l'adulte.



En vacances...

Pour que votre bébé puisse prendre son repas à table, il existe des rehausseurs de voyage ou des sièges de table très pratiques. Vous trouverez différents modèles, légers et faciles à installer sur une chaise classique.

La sécurité en chaise haute :

- Attachez systématiquement le harnais de sécurité.
Vous pouvez aussi lui apprendre très vite qu'il est interdit de grimper seul ou de sortir de la chaise.
- Même attaché, ne laissez en aucun cas l'enfant seul et sans surveillance.
- N'installez jamais la chaise haute de façon bancale : choisissez une surface stable et plane.

