



# Le temps de commencer à boire au verre

*Conseils au sujet du sevrage du biberon*

## Le saviez-vous?

- À l'âge de **6 mois**, les bébés sont prêts à commencer à apprendre à manger des aliments solides et à boire dans un verre sans couvercle.
- À l'âge de **9 mois**, votre bébé peut commencer à être sevré du biberon.
- Quand votre bébé atteint l'âge de **18 mois**, vous pouvez célébrer le fait qu'il ait abandonné le biberon.
- Les verres à bec n'aident pas les bébés à apprendre à boire au verre normal.

## Présentez un verre (sans couvercle) au bébé quand il :

- Peut se tenir assis sans aide
- Manifeste de l'intérêt pour les aliments solides
- Peut manger à l'aide d'une cuillère par lui-même

## Conseils :

- Le sevrage devrait être graduel
- Commencez par le biberon qui l'intéresse le moins
- Offrez du lait maternel ou de la préparation lactée dans un verre avant chaque biberon
- Offrez un verre sans couvercle au lieu d'un biberon, un verre à la fois
- Établissez une routine à l'heure des repas
- Dites à votre bébé qu'il « fait très bien ça »
- Ne mettez que de l'eau dans le biberon, utilisez un verre pour tous les autres liquides
- Rangez les biberons dans un endroit où l'enfant ne peut pas les voir
- Si vous choisissez d'utiliser un verre à bec, versez-y de l'eau seulement



## Le saviez-vous?

- Donner un biberon au bébé au coucher peut accroître les risques d'otite
- L'utilisation prolongée du biberon pendant de longues périodes accroît les risques de :
  - caries
  - problèmes reliés au développement de la bouche et du visage
  - problèmes d'élocution
  - carence en fer
  - retard de la capacité de l'enfant d'apprendre à manger
  - malnutrition

Il y aura des dégâts – il faut un certain temps pour apprendre à boire au verre, tout comme pour apprendre à manger! Le but visé est d'assurer que le bébé ait **abandonné le biberon à l'âge de 18 mois**.