

★ ★ ★
★
Votre petit bout'chou est arrivé !
C'est une joie immense, mais aussi un grand changement de rythme. Petit guide pratique pour garder le cap au fil des mois...

ICI
VOTRE PHOTO
PRÉFÉRÉE
DE BÉBÉ !

📌 VOICI QUELQUES POINTS DE REPÈRE. MAIS CHAQUE BÉBÉ ÉVOLUE À SON PROPRE RYTHME. LAISSEZ-VOUS GUIDER PAR VOTRE ENFANT ! 📌

JOURNÉE TYPE AVEC BÉBÉ



à 3 mois



16h/jour en moyenne.
2 phases la nuit + 3 à 4 siestes le jour.



Avant ou après chaque tétée +
après chaque selle (6 à 8 fois/jour).



5 à 6 tétées
ou 5 biberons/jour.



Bébé tient mieux sa tête,
se dresse sur ses bras,
commence ses premiers babillages
et rit aux éclats !



à 6 mois



15h/jour en moyenne
1 phase la nuit + 3 siestes le jour.



Avant ou après chaque repas
+ après chaque selle.



4 biberons/jour
+ diversification midi, goûter, soir.



Bébé commence à se tenir assis,
saisit tout ce qui est à sa portée,
reconnaît son prénom, enrichit
son babillage !

à 1 an



14h/jour en moyenne
1 phase la nuit + 2 siestes le jour.



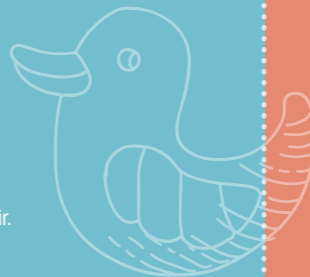
Après chaque dodo
+ après chaque selle.



2 à 3 biberons/jour
+ repas midi, goûter, soir.



Bébé se déplace à sa manière
(4 pattes, marche...), progresse en motricité
fine, dit ses premiers mots, développe
sa socialisation.



LES BONNS MOMENTS AVEC BÉBÉ

Vite, je les
note avant
d'oublier !

Sa 1^{re} balade
en écharpe



Son doudou
préféré



Ses premiers
sourires
(date, à qui)



Sa 1^{re} sortie
en poussette



LES BONNS MOMENTS AVEC BÉBÉ

Vite, je le note avant d'oublier !

Sa 1^{re} dent



Son 1^{er} gazouilli



Sa berceuse préférée



Ses jouets de bain préférés



À découper et à conserver dans l'album de bébé

UNE DIVERSIFICATION RÉUSSIE!

De la naissance à 4 mois



Allaitement à la demande ou lait infantile.

Pratique : notez sur cette frise la date où vous avez introduit une nouvelle saveur !

À RETENIR :

- Faites du repas un moment de plaisir et d'échanges en famille.
- Proposez à bébé de découvrir les nouveaux aliments un à un. Si bébé refuse, acceptez-le : il goûtera demain !
- Adaptez la texture et les quantités aux envies de bébé, sans le forcer.

De 4-6 mois



Allaitement partiel ou lait 1^{er} âge + alimentation diversifiée.



CUITS, EN PURÉE FINE

Selon la saison :

- Brocoli :
- Carotte :
- Courgette (sans pépins, sans peau) :
- Haricot vert :
- Panais :
- Petit pois :
- Poireau (blanc) :
- Potiron :



CUITS, EN PURÉE FINE

- Abricot :
- Banane :
- Coing :
- Mirabelle :
- Pêche :
- Poire :
- Pomme :
- Pruneau :

De 6 mois à 1 an



Allaitement partiel ou lait 2^e âge + alimentation diversifiée.



CUITS, EN PURÉE FINE PUIS AVEC MORCEAUX.

Nouveaux légumes à introduire selon la saison :

- Artichaut : Champignon :
- Aubergine : Chou-fleur :
- Blette : Épinard :
- Céleri : Endive :
- Patate douce :
- Pâtisson :
- Poivron :
- Tomate :



CUITS, MIXÉS PUIS AVEC MORCEAUX.

Nouveaux fruits à introduire selon la saison :

- Mandarine : Pastèque :
- Melon : Raisin :



Yaourt, petit suisse, fromage blanc non sucrés et en petite quantité.



Viande blanche, poisson maigre, œuf.



Céréales infantiles, pain, pomme de terre, riz millet, semoule de maïs, mixés avec les légumes.



Quelques gouttes d'huile végétale, une noix de beurre, 1 cc de crème fraîche.

De 1 an à 3 ans



Allaitement partiel ou lait de croissance + alimentation diversifiée.



TOUS, CUIFS EN PURÉE OU EN MORCEAUX.

Légumes crus :



TOUS, CUIFS, MIXÉS OU EN MORCEAUX.

Fruits crus :



Yaourt, petit suisse, fromage blanc non sucrés et en petite quantité.



Tous.



Féculeux : tous. Légumes secs :



Quelques gouttes d'huile végétale, une noix de beurre, 1 cc de crème fraîche.



Autres découvertes :

BIENVENUE

DANS UN MONDE TOUT BIO!



AREUH BIO



ICOM RCS Toulouse B 395 698 760 201607-4479 icom-com.fr