

8 habitudes saines

Le lait maternel, c'est tout ce dont un enfant a besoin au cours des 6 premiers mois

Si vous n'allaitez pas, vous devez utiliser du lait maternisé.



1

Recherchez les signes de faim et de satiété

Laissez votre enfant décider de la quantité et de la vitesse auxquelles il boit ou mange.



2

Démarrez les aliments solides vers 6 mois

Recherchez les signes qui indiquent que votre enfant est prêt, et continuez l'allaitement ou le lait maternisé après l'introduction des aliments solides.



3

6 mois



Ensemble, en bonne santé



4

Proposez des aliments sains avec des couleurs et des textures variées

Les aliments maison et ceux qui sont riches en fer sont les meilleurs. N'ajoutez pas de sucre, de miel ni de sel.



5

Commencez à faire boire votre bébé dans une tasse dès 6 mois

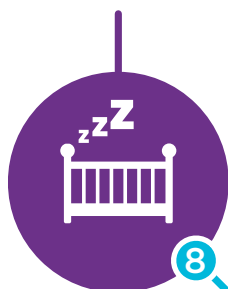
Vous pouvez proposer dans une tasse de l'eau, du lait maternel qui a été tiré ou du lait maternisé. Votre objectif est d'arrêter tous les biberons au plus tard à 12 mois.



6

Encouragez votre bébé à rester sur le ventre

0-8 mois : Commencez par une minute et prolongez jusqu'à au moins 30 minutes sur le ventre au long de la journée.
8-12 mois : Encouragez le mouvement tout au long de la journée. Essayez de le faire jouer sur le sol, rouler et ramper.



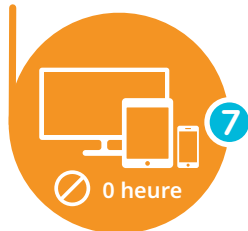
8

Le sommeil et le repos sont importants

Idéalement, la durée totale de sommeil en 24 heures, y compris les siestes, est la suivante :
0-3 mois : 14 à 17 heures ;
4-11 mois : 12 à 16 heures.

Pas de temps devant un écran

À la place, essayez la lecture, les chansons, les puzzles and les histoires.



7

0 heure