

Votre bébé a  
maintenant 1 an !  
C'est le moment de  
recycler vos biberons



L'utilisation  
trop longue  
du biberon  
peut abîmer  
le sourire de  
votre enfant.

# L'HISTOIRE DE LYNN : « Pas ma fille ! »



Lynn, with daughter Megan

« J'ai six enfants. Lorsque je voyais des photos d'enfants aux dents noires de caries, je me demandais toujours quelle mère pouvait laisser ça arriver à leurs enfants. La semaine dernière, j'ai amené ma petite fille de 3 ans, Megan, chez le dentiste, pour apprendre que j'étais une de ces mères ! L'émail sur cinq de ses dents avait été rongé à force de boire du jus de fruit. Son beau sourire est maintenant gâché par d'horribles coiffes métalliques.

Ma première réaction a été, « Mais comment une telle chose a pu arriver ? Pas ma fille ! » J'étais hystérique au cabinet dentaire et j'ai pleuré pendant deux jours.

Je me demandais comment ça allait affecter la vie de Megan. Est-ce que ça allait la rendre timide ou allait-elle avoir peur de sourire à cause de ses dents ? Sa douce personnalité allait-elle changer ? Serait-elle tellement gênée qu'elle se cacherait des autres ? Je me demandais ce que j'aurais pu avoir fait différemment et je me suis mise à pleurer de plus belle.

Megan avait presque deux ans à la naissance de son petit frère. Je lui donnais un biberon rempli de jus de fruit pour me donner le temps de m'occuper de mes deux enfants. Et elle adorait ça ! Je savais que ça n'était pas bon pour elle, mais je ne m'en souciais pas trop. Après tout, mes plus grands n'avaient eu aucun problème plus tard. Et c'était bien plus facile de céder à ses caprices et à ses hurlements que de dire « Ça suffit, plus de jus. » Maintenant, je paie le prix de ces moments de tranquillité. Et Megan aussi. Si seulement j'avais été plus ferme.

J'adore ma fille. Je ferai tout mon possible pour sortir de ce mauvais pas. Maintenant, je lui donne de l'eau quand elle a soif. Evidemment de l'eau toute simple n'a pas le goût du jus de fruit. Mais j'essaie de l'agrémenter en ajoutant des glaçons, en la servant dans un gobelet amusant et en lui donnant une paille. Et pas de boissons gazeuses. C'est du lait aux repas, même au restaurant.

Il n'y a pas un seul jour qui passe sans que je regarde le sourire de Megan en pensant à ce qui s'est passé. Je dis à tout le monde que j'ai payé cher pour ma leçon : au fil du temps, les petits gestes font une grande différence. Et oui, ça peut vous arriver. »

## LA LISTE DE LYNN : comment protéger le sourire de votre enfant

- **Eliminer un biberon tous les 2 ou trois jours. Faites-le graduellement.**
- **Ne laissez pas votre enfant emporter son biberon au lit, ramper avec ou marcher avec.**
- **Prenez toujours votre bébé dans vos bras lorsque vous lui donnez le biberon.**
- **Offrez un gobelet pendant les repas.**
- **Offrez graduellement plus dans le gobelet et moins dans le biberon.**
- **Ne remplissez jamais le biberon avec des boissons sucrées, comme des jus de fruit ou des boissons gazeuses.**
- **Si votre enfant a du mal à s'endormir sans biberon, remplissez-le avec de l'eau.**
- **Offrez de l'eau au lieu de jus de fruit.**
- **Frottez les dents de votre enfant avec une serviette mouillée ou une petite brosse à dents après les repas.**
- **Aidez votre enfant à se brosser les dents au moins jusqu'à ce qu'il puisse lacer tout seul ses chaussures.**