

Simplifiez la transition du biberon au gobelet  
en faisant preuve d'un peu de créativité.



il existe quelque part un gobelet  
magique qui fera disparaître  
le biberon de votre enfant

# L'HISTOIRE DE KARLENE: « Je suis fière que mon enfant ait fait la transition du biberon au gobelet »

« Selon moi, l'alimentation de mon bébé est purement un acte d'amour. J'aime notre temps de dialogue, même quand aucun mot n'est prononcé. J'adore le cajoler. Mieux encore, j'adore avoir un bébé qui dépend de moi pour tout. Le biberon a été une source de réconfort pour moi, mais aussi pour mon bébé.

Karyanah-Faith est ma toute dernière. Quand le médecin a suggéré que je commence à la faire boire au gobelet à six mois, je me suis un peu braquée. En effet, cela voulait dire que mon bébé était en train de grandir. Alors, pourquoi ne pas laisser mon enfant boire au biberon jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus ?

Après avoir boudé quelques jours, j'ai réalisé que j'étais égoïste. Je suis une mère et une mère aide son enfant à passer des caps. Elle célèbre son indépendance et n'encourage pas sa dépendance. Et elle protège toujours son enfant. J'ai réalisé que mon enfant dépendait de moi pour tout, y compris pour que je prenne l'initiative de protéger ses dents contre les caries causées par le biberon.

Par conséquent, j'ai commencé la transition du biberon au gobelet. Tout d'abord, je lui ai donné des gobelets vides pour qu'elle joue avec pendant quelques jours. Inutile d'acheter des gobelets spéciaux (les gobelets ordinaires font l'affaire). J'ai commencé par introduire le gobelet au repas de midi. (Karyanah-Faith aimait toujours être cajolée

au réveil et au coucher.) Je l'ai mise sur mes genoux pour lui donner le gobelet.

Cela a été facile. J'ai simplement continué à lui donner le gobelet tous les jours. Après quelques semaines, j'ai introduit le gobelet au petit déjeuner, puis au dîner. Un jour, vers 14 ou 15 mois, elle a complètement arrêté le biberon. L'expérience a probablement été plus traumatisante pour moi que pour elle.

J'ai appris quelques petites astuces qui ont facilité la transition. Des choses simples comme des pailles molles distraient et font oublier le gobelet. Des chansons comme « c'est une grande fille maintenant » (chantée sur la musique de « For He's A Jolly Good Fellow ») font de la transition une véritable aventure. Et on revenait au biberon durant les moments de stress, quand Karyanah-Faith était malade ou quand elle a dû changer de crèche.

Je suis fière que mon enfant ait fait la transition du biberon au gobelet. Maintenant qu'elle ne boit plus au biberon, je n'ai plus à me soucier des caries ou d'une trop grande production de lait. Qui plus est, quand Karyanah-Faith atteindra la période difficile des deux ans, cela fera un souci en moins ; jusqu'à ce qu'il soit temps de lui apprendre à être propre. »

## Astuces de Karlene pour faciliter la transition du biberon au gobelet.

- Utilisez le biberon uniquement pour alimenter l'enfant. Ne le laissez pas se balader ou jouer biberon en main.
- Ne le laissez jamais aller au lit le biberon à la main.
- Offrez-lui de l'eau dans le gobelet s'il a soif la nuit.
- Faites-lui du jus de temps en temps en guise de récompense durant le sevrage—mais jamais dans un biberon.
- Prévoyez d'autres formes de réconfort comme chanter, lire et jouer.



Karlene et Karyanah-Faith



For more information about infant oral health please visit: <http://www.ct.gov/dph/homebyone>  
Cover photography by Michael Young [www.yamstudio.com](http://www.yamstudio.com)  
Reprinted with permission of the Massachusetts WIC Program

