

Boire au gobelet

Votre bébé peut commencer à utiliser un gobelet ordinaire vers l'âge de six à neuf mois. Faites preuve de patience, autant avec lui que dans vos réactions, pendant qu'il acquiert cette habileté durant une période qui, si elle n'est pas très propre, est très enrichissante. Lorsque votre bébé aura atteint l'âge de 12 à 18 mois, il aura maîtrisé l'habileté de boire dans un gobelet ordinaire à l'aide de ses deux mains, même s'il ne boit pas encore tout à fait correctement.

Lorsque votre bébé peut s'asseoir sans aide, vous pouvez ajouter l'utilisation d'un gobelet à ses habitudes alimentaires. Tenez le gobelet pour lui, offrez-lui de petites gorgées d'eau. Continuez à l'allaiter au sein, car le lait maternel demeure la principale source de nutrition au cours de la première année de votre bébé.

Pour la santé buccodentaire de votre bébé, notamment de ses gencives et de ses dents, il est important que celui-ci apprenne à boire dans un gobelet ordinaire.

Gobelet de choix

Recherchez un gobelet ordinaire. Choisissez un gobelet ordinaire de petit format qui limitera les dégâts et que votre bébé pourra tenir plus facilement. À mesure que celui-ci apprendra, l'utilisation du gobelet aidera au bon développement de ses joues, de ses os et de sa mâchoire.

Gobelets à éviter

Évitez le gobelet d'entraînement sans dégât. Ce type de gobelet **ne verse pas et ne coule pas** lorsqu'on le retourne. Il en existe de nombreuses versions. Certains sont munis d'une petite paille ou d'un bec verseur. Ils comportent une valve qui empêche le liquide de couler et pour boire, votre bébé devra aspirer par la paille ou le bec verseur, ce qui a pour effet de retenir la langue comme un abaisse-langue. Si un enfant s'habitue à cette méthode pour boire, les muscles essentiels à la déglutition ne se développeront pas. Les gobelets sans dégât sont aussi plus difficiles à nettoyer et des germes peuvent s'accumuler dans le bec verseur ou la valve.

Même si les gobelets sans dégât peuvent sembler plus pratiques, ils ne sont pas le meilleur choix pour votre bébé et ne sont pas recommandés. Les professionnels de la santé constatent davantage de caries et de troubles de l'élocution ou de retards chez les jeunes enfants qui utilisent un gobelet d'entraînement sans dégât.

Votre bébé n'a pas besoin de jus. Offrez-lui plutôt de l'eau dans un gobelet s'il a soif ou entre les repas.

Comment utiliser un gobelet

Vers l'âge de 9 à 12 mois (de préférence 12 mois) vous pouvez offrir du lait de vache dans un gobelet aux repas. Tenez le gobelet pour le bébé à mesure qu'il apprend à boire de petites gorgées. Continuez à allaiter au sein jusqu'à ce que le bébé ait atteint l'âge de deux ans ou plus.



Si vous allaitez au biberon, sevrer en complètement votre bébé et passez à l'utilisation exclusive du gobelet avant l'âge de 18 mois.

Pendant l'apprentissage de votre bébé

Ne vous découragez pas si votre bébé ne maîtrise pas immédiatement cette nouvelle habileté. Cela demande du temps et de la patience. Attendez-vous à des gâchis au cours de cette phase.

Si votre enfant boit souvent autre chose que de l'eau, cela crée un acide qui attaque l'émail de ses dents pendant une période de 20 minutes à une heure, ce qui cause des caries. En offrant seulement de l'eau entre les repas et du lait dans un gobelet aux repas, vous contribuez à limiter la fréquence à laquelle les dents du bébé sont exposées à ces attaques de l'acide causant les caries.

L'apprentissage de l'utilisation d'un gobelet ordinaire lors des collations et repas constitue une part importante de l'acquisition de pratiques alimentaires saines pour votre enfant.

Si votre enfant a soif à l'heure du coucher, offrez-lui de l'eau dans un gobelet avant de le mettre au lit.

Le nettoyage des gencives ou des dents matin et soir est une bonne habitude qui doit être prise tôt.

Pour de plus amples renseignements sur les gobelets ou toute question sur la santé buccodentaire, communiquez avec un professionnel à votre bureau local de santé publique.

Septembre 2015 DH 263