FICHE À IMPRIMER · PASS MONTESSORI

Supprimer le biberon de nuit : suivi sur 14 nuits

Prénom : _____ Début le : _____

Repère. Selon les pédiatres de mpedia, la plupart des bébés font leurs nuits entre 4 et 6 mois, et un bébé de 6 mois bien nourri le jour n'a pas besoin de manger la nuit. Validez le plan avec le médecin qui suit sa courbe de poids, puis notez chaque matin la nuit écoulée.

Nuit	Heure du biberon	Quantité en ml	Contenu lait ou eau	Réveils combien	Comment il s'est rendormi
N1					
N2					
N3					
N4					
N5					
N6					
N7					
N8					
N9					
N10					
N11					
N12					
N13					
N14					

Le plan progressif

- Réduire la quantité de 30 ml à la fois.
- Ou retarder un peu l'heure du biberon.
- Puis remplacer le lait par de l'eau.
- Un repas du soir plus copieux, quantités validées par le médecin.

Le rituel du coucher

- Une histoire préférée.
- Un câlin doux et réconfortant.
- Une berceuse apaisante.
- Une veilleuse douce.

Le même ordre chaque soir rassure.

Ses dents

- Dès les premières dents, l'eau est la seule boisson à laisser la nuit.
- Le lait ou une boisson sucrée gardés contre les dents pendant le sommeil favorisent la carie du biberon.

Signes qu'il est prêt. Il ne termine plus son biberon, se réveille moins pour boire, tient jusqu'au matin ou mange bien dans la journée. S'il refuse de dormir sans biberon malgré le rituel, demandez conseil à un professionnel de santé.