

# Mumbook.

by avis de Mamans.com



DR ÈVE BALZAMO ELSA GRANGIER

# Premiers repas de Bébé

DE 0 À 3 ANS, BIEN NOURRIR BÉBÉ  
AVEC LES CONSEILS D'EXPERTES ET LES ASTUCES DE MAMANS !

LE D U C . S  
E D I T I O N S

# Mumbook.

## Premiers repas de Bébé

De sa naissance à 3 ans, votre bébé apprend à reconnaître ce qu'il aime... et ce qu'il déteste ! De votre côté, ce sont autant de questions existentielles : quand et par quoi commencer sa diversification ? Que faire s'il refuse de goûter ? Comment éviter les allergies alimentaires ?...

### Ce guide illustré vous rassure pas à pas :

- Les étapes, mois par mois, pour introduire les nouveaux aliments au bon moment et en douceur.
- Viande, œuf, matières grasses, sucre, sel... Les bons repères pour des repas gourmands mais sains.
- Les 30 meilleures recettes pour Bébé, testées et approuvées par la communauté du site **Avisdemamans.com**.

Les réponses d'une pédiatre  
+ les conseils d'une maman médiatique  
+ des astuces de parents  
= le guide le plus pratique sur le sujet !



**DR ÈVE BALZAMO** est pédiatre et déjà l'auteur du *Guide de santé pour les enfants de 0 à 14 ans*. Elle exerce à Paris.



**ELSA GRANGIER** est chroniqueuse depuis 3 ans dans l'émission *Les Maternelles* sur France 5. Elle a également fondé et dirige le site **Avisdemamans.com** qui propose à ses 300 000 visiteurs mensuels des avis de parents sur les produits du quotidien et leurs astuces autour de Bébé.

ISBN : 979-10-285-0043-6



**10 euros**  
Prix TTC France

**LE D U C . S**  
**E D I T I O N S**

UNE CRÉATION SUPERNOVA

RAYON LIBRAIRIE : PARENTING  
Photo : © Shutterstock



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Caroline Redy (<http://carolineredy.tumblr.com>)

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard 75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0043-6

Achevé d'imprimer en janvier 2015

sur les presses de Novoprint.

Dépôt légal : janvier 2015

Imprimé en Espagne

# Mumbook.

by avis de **Mamans.com**

Dr ÈVE BALZAMO ELSA GRANGIER

Recettes de Christine Zalejski

# Premiers repas de Bébé

De 0 à 3 ans, bien nourrir Bébé avec  
les conseils d'expert et les astuces de mamans !



L E D U C . S  
E D I T I O N S

# AVERTISSEMENT

Cet ouvrage est le fruit d'une étroite collaboration entre Ève Balzamo, pédiatre, la communauté des mamans présente sur le site [Avisdemamans.com](http://Avisdemamans.com), et Elsa Grangier, créatrice du site [Avisdemamans.com](http://Avisdemamans.com), qui nous fait part de sa propre expérience.

Les témoignages de mamans et d'Elsa Grangier sont toujours signalés comme tels et le reste de l'ouvrage a été rédigé par la pédiatre, à l'exception des recettes, créées par Christine Zalejski, auteur du blog [Cubesetpetitpois.fr](http://Cubesetpetitpois.fr). Ces recettes ont été validées par la pédiatre.

Les conseils sont issus des recommandations pédiatriques en vigueur au moment de l'écriture de ce guide et ne sauraient se substituer à une consultation ni à une prescription médicale.

# SOMMAIRE

L'Édito d'Elsa	7
<b>PARTIE 1. L'ALIMENTATION PAS À PAS</b>	<b>9</b>
De 0 à 4 mois, du lait, rien que du lait !	10
<i>Bébé n'est pas un adulte miniature</i>	11
<i>Le lait maternel, 100% made in maman</i>	11
<i>Le lait infantile, un allié pour Bébé</i>	17
Et si on commençait à manger comme un grand ?	25
<i>À quel âge faut-il commencer la diversification alimentaire de Bébé ?</i>	26
<i>De 4 à 6 mois : les grandes découvertes</i>	32
<i>De 6 à 9 mois : un peu de tout</i>	45
<i>De 9 à 12 mois : tout seul, comme un grand</i>	49
<i>De 1 à 3 ans : à table avec toute la famille</i>	57
<b>PARTIE 2. CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES ALIMENTS</b>	<b>70</b>
Les légumes	71
Les fruits	75
Les céréales et les féculents	77
La viande	82
Le poisson	83
Les œufs	85
Les produits laitiers	86
Les matières grasses ajoutées	89

<b>PARTIE 3. RECETTES FACILES POUR PETITS GOURMANDS</b>	<b>90</b>
Soupes et purées	92
Pour le déjeuner	95
Pour le soir	104
Les petites douceurs	110
Index	123
Références	125
Remerciements	127





## L'ÉDITO D'ELSA



**A**vant, il ne prenait que le sein ou le biberon, mais ça, c'était avant.

Bébé grandit et ses besoins alimentaires changent ! Introduire de nouveaux aliments devient la prochaine case à cocher sur la liste du *Devenir parent* en cinq tomes.

On va parler diversification alimentaire.

Diversification alimentaire : c'est quand même un terme assez barbare, non ?

Tout ça pour expliquer que Bébé va se nourrir autrement qu'en ne buvant que du lait – celui de Maman ou un autre, d'ailleurs.

Figurez-vous que j'ai compris assez tardivement ce « pourquoi tant de haine ? » face à la diversification.

En gros, une fois que j'ai démarré avec mon premier enfant...

Enfin, « démarré », il faut le dire vite. Plutôt tenté de lui porter à la bouche autre chose que la tétine ou l'oreille du doudou dont le jus verdâtre se répandait sur mon parquet...

À voir sa tête grimaçante quand il a goûté sa première purée de haricots verts, j'ai compris que ma pénitence parentale allait durer... durer...

Il est vrai que cette expression, « diversification alimentaire », quasi scientifique, cache une forêt de questions, d'incompréhension, de crises parentales, de crises de couple... Ah, nous qui sommes si épicuriens ! C'est à vous déguster de déjeuner en famille !

Finalement, j'ai également compris que l'utilisation d'un terme aussi technique, celui de « diversification », illustre la complexité de la situation.

Combien de fois m'est-il arrivé, en soirée avec des copines, de rétorquer que mon état de fatigue ou que mon manque de patience observé était dû au fait que j'étais « en pleine diversification alimentaire » ?... D'ailleurs, j'avais toujours une main sur l'épaule, un regard rempli de compassion de la part de celles qui étaient déjà passées par là, les anciennes, comme on dit !

Que faire quand Bébé ne veut pas manger ?

Quand le repas n'en finit pas ?

Quand je n'ai pas forcément le temps/le don/l'envie de préparer des repas maison ?

Quand les murs de ma cuisine sont repeints d'épinards ?

Quand ma question existentielle du moment, c'est : sucré ou salé en premier ?

Quand on me parle de « diversification menée par l'enfant » alors que même menée par moi, je n'y comprends rien ?

Quand je n'ai pas d'idées nouvelles une fois passée la purée de courgettes ?

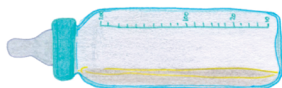
Quand on parle d'obésité et que j'ai peur que cela arrive à mon enfant ?

C'est pour répondre à toutes ces questions que j'ai voulu ce guide. J'ai voulu qu'il soit pratique, drôle et riche de conseils d'expert en la personne du docteur Ève Balzamo – ma pédiatre préférée –, d'astuces et d'anecdotes de parents issus de la grande communauté d'Avisdemamans.com, toujours pragmatiques et pleines de bon sens.

Et un ouvrage sur l'alimentation de Bébé sans recettes, c'est comme un bébé qui ne pleure pas : ça n'existe pas.

Alors il y en a pour tous les goûts et pour tous les âges, et validées par l'expert, en plus.

Si on se mettait à table ?



# Partie 1

## L'ALIMENTATION PAS À PAS

# DE 0 À 4 MOIS, DU LAIT, RIEN QUE DU LAIT !

## LA VIE D'ELSA

Allaiter, une belle parenthèse inattendue... à tous les niveaux. J'ai toujours perçu l'allaitement comme un moment privilégié où les regards se croisent, se fixent, et où les yeux de l'un (voire de l'autre) finissent aussi par se fermer. Contentement, béatitude, rassasiement ou tout simplement fatigue – chacun choisira. Instant unique que j'ai vécu avec bonheur avec mes trois enfants... non sans contraintes...

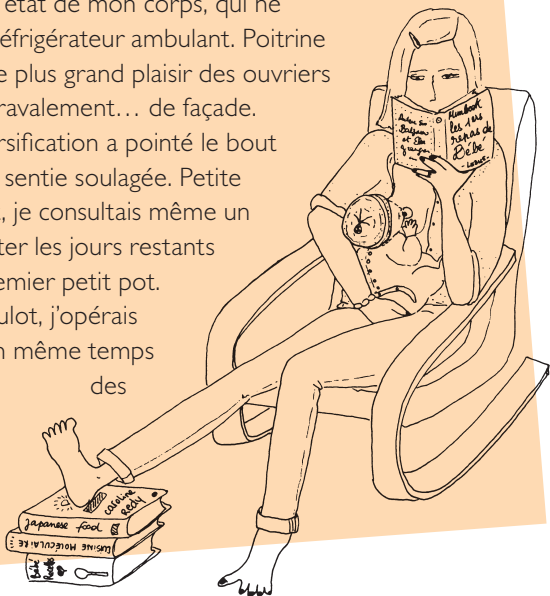
Car ma béatitude de mère n'avait d'égal que l'épuisement ressenti. Dur, dur d'être môman, comme dirait celle de Jordy. Et puis je m'évertuais à manger équilibré, à boire beaucoup, à tester le fenouil (que j'ai en horreur aujourd'hui)... Bref, j'avais un peu le sentiment de faire une cure thermale avant 60 ans !

C'était compter sans l'état de mon corps, qui ne devenait qu'un vaste réfrigérateur ambulante. Poitrine toujours prête, pour le plus grand plaisir des ouvriers qui œuvraient à mon ravalement... de façade.

Quand Madame Diversification a pointé le bout de son nez, je me suis sentie soulagée. Petite confiance en passant, je consultais même un calendrier pour compter les jours restants avant d'entamer le premier petit pot.

Reprenant alors le boulot, j'opérais un sevrage en règle en même temps que l'introduction des

compotes. Pommes, poires et scoubidou : j'ai tout essayé, et il a tout mangé...



## *Bébé n'est pas un adulte miniature*

Au début de sa vie, le bébé est un être encore en développement, avec des besoins nutritionnels spécifiques. Les apports énergétiques doivent être très élevés pour suffire à sa croissance rapide (il double son poids de naissance en cinq mois) et certains types de protéines et de graisses sont indispensables à la maturation des cellules ainsi qu'au développement de son cerveau et de sa vision.

Par ailleurs, le nouveau-né est encore fragile. Ses défenses immunitaires et son appareil digestif sont pour l'heure immatures et ne lui permettent pas de recevoir n'importe quel aliment à la naissance.

Il lui faut **du lait, et pas n'importe lequel !**

### **LA MATURATION DU SYSTÈME NERVEUX**

Le système nerveux connaît une phase de maturation et de croissance très rapide *in utero* qui se poursuit après la naissance et durant les premières années de l'enfance. C'est pendant ces périodes qu'il est le plus sensible aux apports alimentaires.

## *Le lait maternel, 100% made in maman*

Le lait maternel est **l'aliment le plus adapté** au cours des premiers mois de vie. Il contient tous les nutriments nécessaires et possède de nombreuses spécificités et vertus. C'est un aliment **unique**. Il prend le goût des aliments consommés par la maman (ce qui ne plaît pas toujours au bébé !) et sa composition varie tout au long de la journée et au fil des mois : il s'enrichit notamment en protéines et en lipides pendant la tétée, le matin, et lorsque Bébé grandit.

Très digeste et non allergisant, il protège le nourrisson de nombreuses infections (digestives et autres) et contribue au bon développement du cerveau et de la rétine. Il diminue également le risque d'eczéma et probablement d'asthme au cours des premières années, et préviendrait également l'apparition d'un surpoids à l'âge adulte.

***L'allaitement maternel est conseillé pendant les premiers mois de la vie selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), si possible jusqu'à 6 mois.***

### LA COMPOSITION DU LAIT MATERNEL

Le lait maternel contient :

- des protéines et des acides aminés, à un taux moindre que dans les laits artificiels ou le lait de vache ;
- des lipides, dont les acides linoléique et alpha-linolénique, fameux oméga 3 ou acides gras essentiels, nécessaires au bon développement du système nerveux ;
- des glucides ;
- des probiotiques et des anticorps, utiles à la digestion et à la prévention de certaines infections ;
- des enzymes, des hormones ;
- de faibles quantités de sels minéraux et d'oligoéléments ;
- quelques vitamines, principalement A et B ;
- en revanche, très peu de fer, de vitamine D et de vitamine K (ce qui explique la supplémentation vitaminique chez le bébé).

 ***J'allaiter. Dois-je suivre un régime spécial ?***

Si vous allaitez, votre alimentation doit être équilibrée et variée pour couvrir vos besoins nutritionnels et ceux de votre bébé. Le café doit être consommé avec modération (pour éviter une hyperexcitabilité du bébé)



et les boissons alcoolisées évitées. Sachez quand même qu'un demi-verre dégusté de manière (très !) exceptionnelle (et à distance de la tétée) ne nuit à personne et que, non, la bière ne favorise pas la lactation.

Les foies d'animaux (trop riches en vitamine A pour un tout-petit) et les aliments à base de soja (pour les effets délétères des phytoestrogènes) sont déconseillés. En revanche, les aliments interdits pendant la grossesse, pour prévenir la toxoplasmose et la listériose, peuvent de nouveau être consommés.

### *Quel rythme adapter pour les tétées ?*

Pour les mamans qui donnent le sein, on préconise un allaitement à la demande dans les premiers temps. Avec des tétées brèves et fréquentes, s'il le faut. Le lait maternel se digère très vite.

Lorsque le bébé a un petit poids de naissance, il faut souvent le réveiller, toutes les deux ou trois heures, et le stimuler pour qu'il tète. Puis, en grossissant, il réclamera vigoureusement.

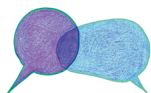
Une tétée dure environ 10 minutes pour les plus petits (souvent un seul sein à chaque tétée suffit), puis de 20 à 30 minutes (en donnant les deux seins) pour les plus grands.

Enfin, il ne sert à rien de laisser un bébé tétouiller pendant des heures pour l'alimenter.

### *Comment savoir si Bébé a suffisamment pris le sein ?*

L'essentiel de la tétée se fait dans les cinq ou dix premières minutes. Habituellement, le bébé, après avoir tété énergiquement, s'endort repu et souriant. Lorsqu'il s'excite sur le sein ou pleure, il est probable qu'il ait encore faim... ou

bien qu'il souffre. Le suivi de sa prise de poids durant les premières semaines est le seul moyen fiable de s'assurer que Bébé mange à sa faim.



### **Avis de mamans : Comment savoir si Bébé a suffisamment pris le sein ?**

« Je vérifiais juste qu'elle déglutissait correctement et qu'elle remplissait bien ses couches. » (Hanh Onyme)

« Quand elle semblait repue. Petit indice et non des moindres : mes seins étaient moins gonflés. » (Stone Marquand)

« J'ai toujours pesé ma fille après chaque tétée. Comme elle est née avec un petit poids et qu'il fallait suivre de près sa courbe, j'ai gardé cette habitude assez longtemps. » (Claire D.)

« Je ne fais rien du tout ! Quand il lâche et me sourit, c'est qu'il n'a plus faim... » (Pauline de Carvalho)

## LA VIE D'ELSA

Je me souviens avoir eu vraiment très peur à l'ouverture d'une couche : le contenu était vert fluo, limite phosphorescent ! À cette époque, j'allaitais, et je me suis souvenue que j'avais mangé une belle salade verte. Satanée chlorophylle, qui se retrouvait, par la voie du sein, dans les selles de ma fille ! Cela m'a aussi permis de m'interroger sur les différences de couleur. Plus les selles sont de couleur vive, plus elles sont normales. On dit souvent d'un bébé allaité que ses selles sont jaune d'or. En revanche, si elles deviennent ternes, blanchâtres, voire mastic, c'est un indicateur de problèmes hépatiques (de foie) – c'est d'ailleurs aussi valable pour les adultes. **Il faut alors consulter.** En cas de doute, parlez-en à votre pédiatre.



***Les selles du bébé peuvent s'oxyder au contact de l'air et prendre une teinte verdâtre, surtout lorsque les apports en lactose sont importants.***

## LA VIE D'ELSA

Bien sûr que l'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour Bébé, et depuis la nuit des temps. Certaines mamans ne peuvent ou ne souhaitent pas allaiter ; cela ne fait pas d'elles de mauvaises mères pour autant. Alors un conseil : à celles qui voudraient vivre cette expérience et qui n'ont pas confiance en leur capacité, ou qui sont pétries de doutes, je suggère de contacter une sage-femme libérale ou une consultante en lactation qui viendrait à leur domicile les guider, les aider, les épauler pour leur éviter de craquer. À la maternité, nous sommes entourées, mais une fois à la maison, c'est une autre musique. Et pour avoir entendu beaucoup de témoignages de mamans, ce sont finalement les deux premiers mois les plus difficiles. Demander de l'aide n'est pas un aveu d'impuissance. Bien au contraire, c'est surtout mettre toutes les chances de son côté.

***L'allaitement maternel doit être encouragé, mais la maman ne doit pas se sentir forcée d'allaiter. Quel que soit le mode d'alimentation choisi, il est important que le bébé évolue dans un climat familial serein et détendu.***

### **QU'EST-CE QUE LE COLOSTRUM ?**

Le colostrum, de couleur jaune orangé, est le premier lait sécrété par la maman. Il est très riche en anticorps, en protéines et en acides gras, et bien qu'encore peu énergétique, il apporte tous les nutriments indispensables au nouveau-né. Progressivement, au cours des trois premiers jours, le lait mature, plus calorique, le remplacera.

## LA VIE D'ELSA

Tiens, à propos du colostrum, je me souviens m'en être appliqué sur les seins au démarrage de l'allaitement. Il a des vertus hydratantes et nourrissantes pour les mamelons qui auront tendance à être sacrément sollicités par la suite. Un petit massage au colostrum, et hop, c'est parti ma tétée !

## LA CHECK-LIST ALLAITEMENT D'ELSA

La liste la moins glam' du monde... mais tellement primordiale !

- Des soutiens-gorge d'allaitement et nous avons enfin de jolis modèles, un peu plus féminins que fonctionnels.
- Des vêtements pratiques avec une ouverture facile pour se tenir toujours prête à dégainer.
- Un châle à toujours avoir dans son sac pour se préserver en cas d'allaitement extérieur.
- Un linge, indispensable pour essuyer les petits renvois ou trop-pleins.
- Des coussinets d'allaitement à placer dans son soutien-gorge en cas d'écoulements intempestifs.
- De la crème pour les bouts de seins qui permet de bien préserver le mamelon.
- Des bouts de seins en silicone en cas de douleur ou pour récupérer de ses crevasses tout en continuant d'allaiter.
- Un tire-lait électrique qui évitera de se faire un pouce-elbow avec un tire-lait manuel si vous souhaitez tirer votre lait.
- Des sachets de conservation à placer au congélateur (si vous avez opté pour le tire-lait).



## *Le lait infantile, un allié pour Bébé*

De nombreuses mamans donnent le biberon à leur nourrisson, dès la naissance ou au cours des premières semaines, lorsque l'allaitement n'est pas souhaité, ou en raison d'une contrainte professionnelle ou médicale. Pas de panique pour autant ! Chercheurs et médecins ont élaboré des laits infantiles dont la composition est très proche de celle du lait de mère et **qui répondent parfaitement aux besoins de Bébé.**

Si on peut avoir l'impression qu'il n'existe que deux ou trois marques de lait (les grands laboratoires ont su convaincre les maternités, les pharmacies, les grandes surfaces... et peut-être même certains médecins), le choix des préparations infantiles est terriblement vaste. On compte près de 300 formules disponibles en France ! Mais la réglementation en matière d'alimentation infantile est très stricte et, dans l'ensemble, les différentes formules sont relativement proches, toutes parfaitement adaptées au développement et à la croissance du bébé, même si, bien sûr, elles ont chacune leurs petites spécificités.

### *Quel type de lait infantile choisir ?*

Lorsque le nourrisson se porte bien, un lait standard « 1<sup>er</sup> âge » est recommandé. Dans les autres cas, il est préférable de **solliciter l'avis du pédiatre.**



Il existe des laits permettant de réduire les troubles digestifs : laits anti-régurgitations, laits anti-coliques, laits contre la constipation, laits contre les remontées physiologiques, laits appauvris en lactose... On trouve également

des laits hypoallergéniques conçus pour diminuer le risque d'eczéma chez les nourrissons dont les parents sont allergiques à condition qu'ils soient donnés dès le premier biberon et jusqu'à 4 ou 6 mois ; des formules infantiles adaptées aux bébés allergiques au lait de vache ; des laits bio, des laits enrichis en probiotiques, des laits 1<sup>er</sup> âge (0-6 mois), des laits 2<sup>e</sup> âge (6-12 mois), des laits 0-12 mois, 0-36 mois, des laits de croissance ou 3<sup>e</sup> âge (12-36 mois), des laits pour petit poids...

## LA VIE D'ELSA

Si vous êtes très à cheval sur la composition des laits artificiels, je vous conseille le site [www.laits.fr](http://www.laits.fr). Réalisé sous l'égide de l'AFPA (Association française de pédiatrie ambulatoire), il référence la majorité des laits infantiles du marché. Il vous indique leur composition, vous explique les différences entre eux et vous donne de précieux conseils. Une erreur à ne pas commettre, c'est l'alternance trop rapide de différents types de laits. Réceptive à la publicité et constatant que ma fille souffrait de légers reflux, j'ai choisi un lait anti-régurgitations... sauf qu'au final, ce dernier l'a constipée. Bref, la double peine. Du coup, j'ai encore changé de lait pour lui permettre de retrouver un transit normal, mais elle ne l'appréciait pas et donc ne le buvait pas... Bref, la quadrature du cercle. Vous imaginez mon état nerveux et mon fort sentiment de CULPABILITÉ... Mais pourquoi, pourquoi j'ai changé de lait ?! Alors un conseil : **interrogez votre pédiatre avant toute modification du régime alimentaire de votre enfant.**

## LES PROBIOTIQUES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (bactéries ou levures) bénéfiques pour la santé. Il en existe des milliers de souches différentes, qui n'ont pas toutes les mêmes vertus. Ils agissent essentiellement en renforçant les défenses immunitaires, en modulant ou en activant les cellules engagées dans les allergies ou les maladies inflammatoires digestives, ou encore en facilitant la digestion et le transit.

Ils sont contenus par milliards dans la flore intestinale (appelée microbiote intestinal). Chaque individu a son propre microbiote, différent de celui du voisin !

Au cours de ces dernières années, plusieurs souches ont été isolées et utilisées dans le domaine médical. Certaines ont une efficacité prouvée, d'autres ont des bénéfices controversés. Chez le bébé, l'introduction de certains probiotiques peut diminuer l'apparition et l'intensité de l'eczéma, ou encore prévenir certaines infections, notamment digestives.

D'autres souches sont commercialisées pour diminuer les coliques du nourrisson et les pleurs du bébé, mais malheureusement, il semblerait que ces levures ne soient pas aussi révolutionnaires qu'on l'espérait. C'est ce que nous dit la dernière étude en date, contrairement aux précédentes. Dommage ! Évidemment, d'autres études sont en cours et permettront bientôt d'en avoir le cœur net.





➔ *Quelle est la différence entre un lait anti-reflux (lait AR) acheté en pharmacie et une formule épaissie ?*

Les laits portant la mention « AR » ou « anti-reflux » ont un taux d'épaississant bien défini et supérieur aux taux retrouvés dans les formules épaissies. Ils sont indiqués dans la prise en charge des reflux gastro-œsophagiens, alors que les formules épaissies permettent simplement d'améliorer le confort en diminuant le nombre de régurgitations physiologiques. Vous faites consommer par erreur du lait AR à votre enfant qui n'en a pas besoin, ou la pharmacie ne propose plus que ça à 20h30 ? Pas de panique, le seul risque que vous courez est d'avoir des difficultés à faire couler le lait dans la tétine.

➔ *Puis-je changer de marque de lait infantile ou donner deux types de laits à mon bébé ?*

Lorsque tout va bien, il n'est pas utile de changer de formule, mais ce n'est pas interdit. Comme lors de n'importe quelle modification des habitudes à cet âge, le nourrisson se montrera peut-être surpris ou mécontent, et son transit pourra s'en trouver modifié.

Il est également possible de proposer à l'enfant deux types de laits différents dans la même journée, par exemple à la crèche et à la maison.

En revanche, lorsque le nourrisson a des soucis de digestion ou des difficultés à boire, un changement de formule est recommandé.



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Premiers repas de Bébé : Mum Book**  
Ève Balzamo



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des  
**bonus, invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS