



MON CARNET
DE NAISSANCE



Ce carnet vous est offert par Edena, l'eau pure du cirque de Mafate.



EDENA
L'EAU PURE DU CIRQUE DE MAFATE



CHÈRE MAMAN

Parce que votre bébé est ce que vous avez de plus cher, Edena vous offre toute son expérience et son savoir-faire pour toujours plus de :



PURETÉ

L'eau de source Edena provient des montagnes préservées du cirque de Mafate. En raison de sa pureté exceptionnelle, elle a été choisie par les maternités de l'île depuis 1972.



QUALITÉ

Les étapes du process d'embouteillage de la source à la bouteille sont suivies et contrôlées en permanence par notre laboratoire interne et des autorités indépendantes. La certification ISO 9001 : 2008 confirme l'engagement d'Edena dans une démarche de qualité et une amélioration continue.



ÉQUILIBRE

Edena est adaptée à la préparation des biberons dès la naissance. Quand il fait chaud, afin qu'il soit bien hydraté, il est recommandé de proposer régulièrement un biberon d'eau à votre enfant. N'attendez pas qu'il ait soif, signe qu'il lui manque déjà de l'eau.



SOMMAIRE

MES SOUVENIRS DE BÉBÉ 4

JEUX POUR MAMAN 12



15

VOTRE FAIRE-PART PERSONNALISÉ

BLOC NOTES 16



MES SOUVENIRS DE BÉBÉ

Je m'appelle : _____

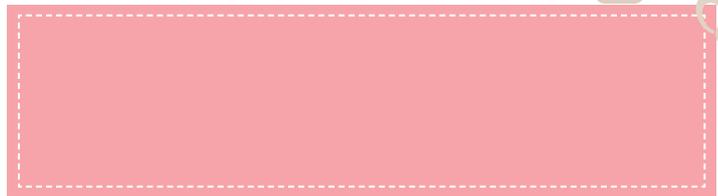
Je suis né(e) le : ___ / ___ / ___ à : ___ h ___ mn

à : _____ (Lieu de naissance)

Je pèse : _____ kg

Je mesure : _____ cm

Mon bracelet de naissance : 



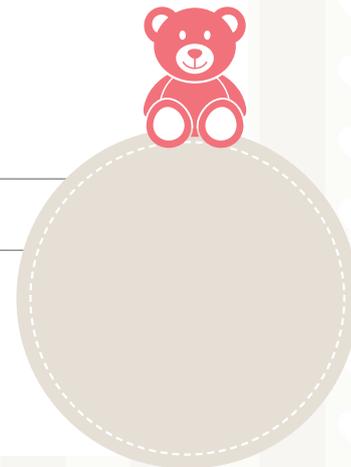


Mon premier son :

Ma tache de naissance :

J'ai pris mon premier bain avec :

Ma première mèche de cheveux :



MON ARBRE GÉNÉALOGIQUE

(Inscrivez les noms des membres de la famille et ajoutez leur photo)

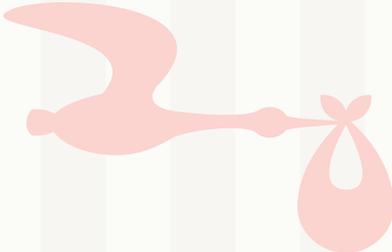
Papi

Mamie



Papi

Mamie



Papa



Frère



Moi



Soeur



Maman





LA PHOTO DE DÉPART

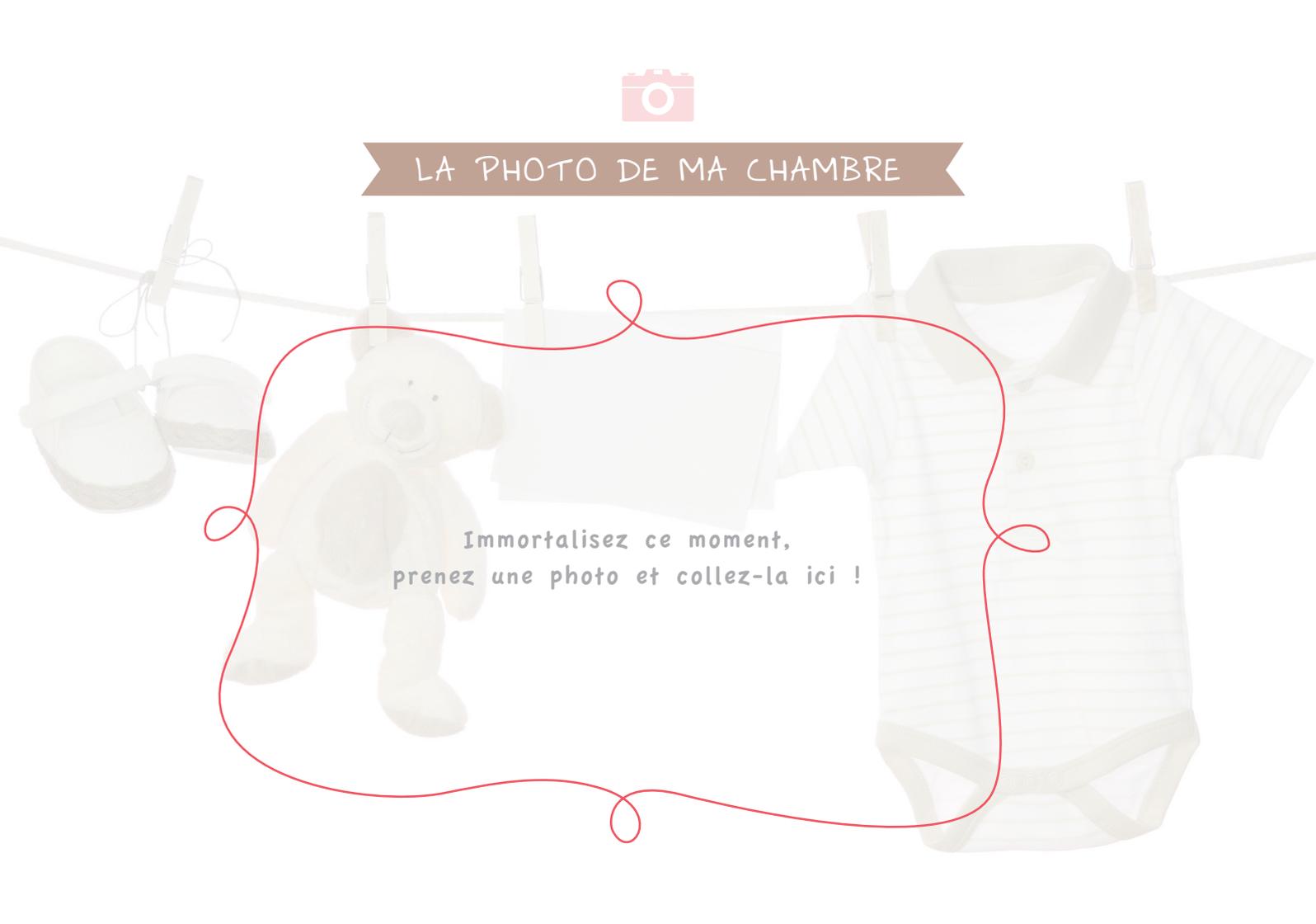
C'est le grand moment du départ, vous allez enfin pouvoir rentrer chez vous, et faire découvrir à votre enfant sa jolie chambre. Vous jetez un dernier regard autour de vous, ramassez toutes vos affaires et celles de bébé, c'est une nouvelle vie qui commence...

Immortalisez ce moment,
prenez une photo et collez-la ici !





LA PHOTO DE MA CHAMBRE

The background features a clothesline with several items hanging from it: a pair of white baby shoes on the left, a light-colored teddy bear in the center, a white rectangular card, and a white and yellow striped baby onesie on the right. A red hand-drawn line forms a decorative frame around the central text.

Immortalisez ce moment,
prenez une photo et collez-la ici !



MOI, MON DOUDOU ET MES PREMIERS JOUETS

Immortalisez ce moment,
prenez une photo et collez-la ici !

DE 0 À 4 MOIS, L'EAU PURE, UN ÉLÉMENT INDISPENSABLE

Le lait maternel est le premier aliment naturel pour votre nourrisson. Il fournit toutes les calories et les nutriments dont votre enfant a besoin durant les premiers mois de sa vie.

Pour apporter à votre bébé tout ce dont il a besoin, votre régime d'hydratation devient alors particulièrement important, il est donc essentiel que vous pensiez à boire 1,5L minimum par jour.

L'eau est à préférer plate pour des raisons de digestibilité mais vous pouvez y ajouter des jus de fruits, du lait, des infusions, ou bien des potages selon vos envies.



L'HYDRATATION DES BÉBÉS

Votre nourrisson ne cessera de vous surprendre, de vous étonner et de faire naître en vous ce besoin d'accompagnement et de protection. Les bébés ont des besoins nutritionnels et physiologiques spécifiques : leur corps est composé de 75% d'eau dans les premiers mois de leur vie, bien plus que chez les adultes (60%).

La capacité à concentrer les urines n'est pas encore maximale, ils ont donc besoin comparativement de plus d'eau pour bien faire fonctionner leurs reins. La vitesse de renouvellement de l'eau corporelle des bébés est 4 fois supérieure à celle des adultes.

Ils sont donc susceptibles de se déshydrater plus rapidement, sans pouvoir exprimer clairement leur besoin. L'apport journalier conseillé en eau par kilogramme est comparativement 3 fois supérieur à celui de l'adulte.

Il est donc primordial de bien choisir l'eau de nos bébés car leurs besoins sont spécifiques. En 2003, l'ANSES a formulé des critères stricts (plus de 40 !) sur l'eau qui convient au nourrisson du fait de l'immaturation de certains de ses organes. Ils ont besoin d'une eau faiblement minéralisée (résidu sec qui doit être inférieur à 1000 mg/litre), comme Edena par exemple. La teneur en fluor doit être inférieure à 1,5 mg/l.

LE MOT DE LA PUÉRICULTRICE (PROFESSIONNELLE INFIRMIÈRE QUI ACCOMPAGNE LA SANTÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT)

N'hésitez pas à habituer votre enfant à boire de l'eau seule sans sirop sucré ou de boisson de commerce type soda. Vous développerez le sens du goût de votre enfant au sans sucre et notamment à combattre les caries et l'obésité. Un bébé bien hydraté mouille régulièrement ses couches. Et surtout mamans, vous qui allaitez, n'oubliez pas de boire au moins 1.5 litres d'eau par jour, soit environ 6 grands verres de 250 ml. Le reste de vos besoins hydriques sont généralement apportés par votre alimentation.

LE GUIDE HYDRATATION POUR VOTRE BÉBÉ

TRANCHE D'ÂGE

Jusqu'à 3 mois



De 3 à 6 mois



De 6 à 9 mois



De 9 mois à 1 an



APPORT CONSEILLÉ EN ML PAR KILO DE POIDS CORPOREL ET PAR JOUR *
DE L'EAU EN COMPLÉMENT DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

* Source : comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie

150 ml /kilo et /jour soit, pour un bébé de 4 kgs



150 ml



150 ml



150 ml



150 ml

125 à 150 ml /kilo et /jour soit, pour un bébé de 6 kgs



220 ml



220 ml



220 ml



220 ml

100 à 125 ml /kilo et /jour soit, pour un bébé de 8 kgs



330 ml



330 ml



260 ml

A partir de cet âge, lui proposer dans la journée une tasse anti-fuite ou sa propre bouteille d'eau, c'est participer à son autonomie.

100 à 110 ml /kilo et /jour soit, pour un bébé de 10 kgs



330 ml



330 ml



330 ml

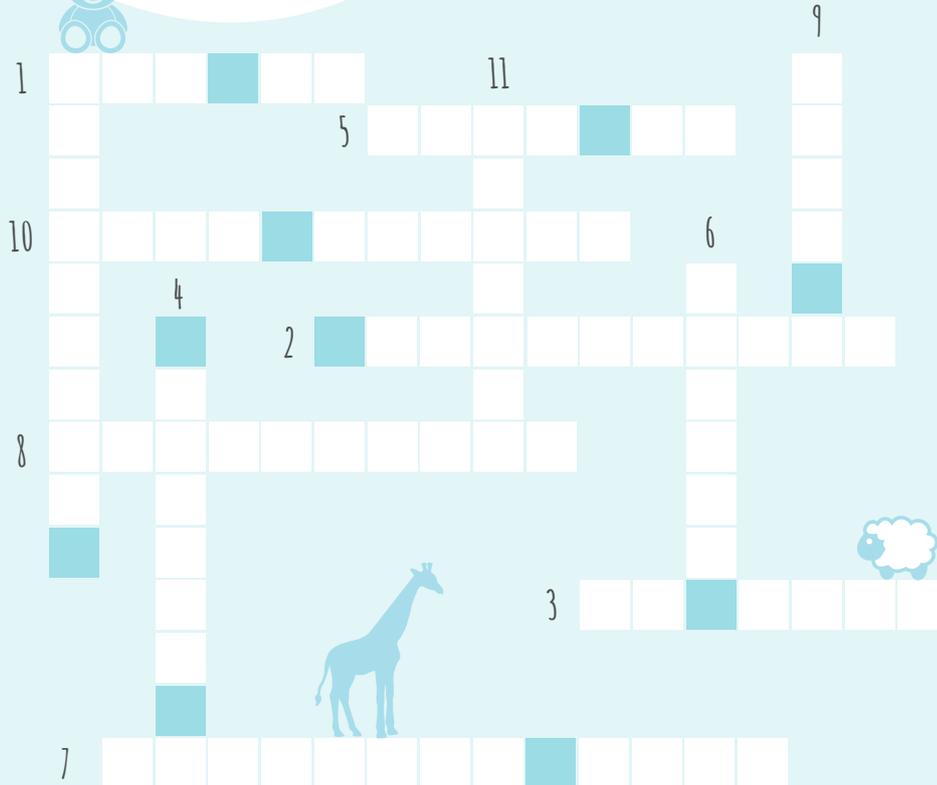


150 ml

Repères d'eau journalier pour les quantités de biberons préparés.
L'eau seule dans un verre est à considérer en plus de la diversification.
L'allaitement au sein apporte les besoins idéaux en quantité et en qualité.

JEUX POUR MAMAN

MOTS CROISÉS



LÉGENDE



- 1 Edena est une garantie pour votre nourrisson en raison de sa _____ exceptionnelle.
- 2 Il est déconseillé de donner une eau trop _____ qui pourrait provoquer des problèmes de digestion chez les tout-petits.
- 3 Pour maman, il est essentiel de penser à boire 1,5L au _____ par jour pendant l'allaitement.
- 4 Une bonne hydratation est essentielle à l'_____ alimentaire de votre bébé.
- 5 Parce qu'elle respecte toutes les exigences de qualité définies par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, l'eau Edena est un gage de _____ pour votre enfant.
- 6 Utiliser la bouteille 1,5L Edena pour préparer le _____ de bébé.
- 7 ISO 9001 : 2008 est une _____ qui valide la démarche qualité du processus de fabrication Edena, de la source à la bouteille.
- 8 Pour éveiller doucement les saveurs de bébé, on choisit une eau de source, caractérisée par sa _____ de goût !
- 9 L'eau de source Edena provient des montagnes préservées du cirque de _____.
- 10 Vous l'avez compris, l'_____ est un facteur clé du bien-être de votre enfant !
- 11 Utiliser de l'eau de source Edena pour la cuisson du premier _____ de bébé est la façon la plus saine de cuisiner.
- 12 En utilisant de l'eau de source, sans substance nocive, ni présence de métaux, vous protégerez bébé de toutes présences _____ dans son alimentation.

Mot mystère

L'eau Edena a été choisie par les _____ de l'île depuis 1972.



QUIZZ : L'HYDRATATION DE BÉBÉ



1) De combien de % d'eau le corps d'un bébé est-il composé ?

- A. 50 %
- B. 60 %
- C. 75 %

2) Pendant l'allaitement, la quantité d'eau moyenne et quotidienne minimum d'une maman doit être de :

- A. 1L
- B. 1,5L
- C. 3,5 L

3) Si un enfant ne boit pas facilement de l'eau, peut-on l'aromatiser avec un sirop ou du jus de fruit ?

- A. OUI, vous pouvez le faire fréquemment
- B. NON, c'est fortement déconseillé
- C. Du sucre ? Oui, mais à petite dose

4) Un nourrisson doit consommer une eau faiblement minéralisée ?

- A. VRAI
- B. FAUX

5) Les tout-petits se déshydratent rapidement.

- A. VRAI
- B. FAUX

6) Lorsque vous donnez le bain à votre nouveau-né, il est conseillé que l'eau soit à une température de :

- A. 25 °C
- B. 37 °C
- C. 41 °C

7) Dans les 3 premiers jours de la vie de bébé, vous devez vous inquiéter s'il pleure sans larme.

- A. VRAI
- B. FAUX



VOTRE FAIRE-PART PERSONNALISÉ

Téléchargez votre faire-part personnalisé et découvrez d'autres visuels
ainsi que tous nos conseils dans notre coin dédié aux mamans et aux bébés sur :



www.edena.re





BLOC-NOTES



CE QUE JE DOIS ACHETER

<hr/>	<hr/>



MES RENDEZ-VOUS

<hr/>	<hr/>



SOLUTIONS AUX JEUX

QUIZZ

1. C / 2. B / 3. C / 4. A / 5. A / 6. B / 7. B

MOTS CROISES

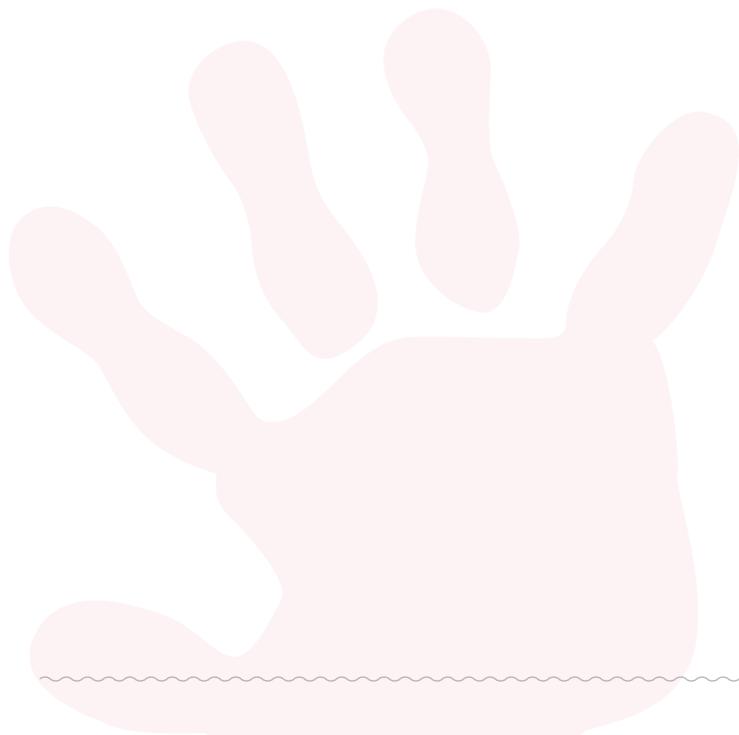
1. Pureté / 2. Minéralisée / 3. Minimum / 4. Equilibre / 5. Qualité
6. Biberon / 7. Certification / 8. Neutralité / 9. Mafate / 10. Hydratation
11. Aliment / 12. Pathogènes

Mot mystère

L'eau Edena a été choisie par les maternités de l'île depuis 1972.



MES EMPREINTES





EDENA, L'EAU DES BÉBÉS

depuis 1972



www.edena.re

