



EDENA®

L'EAU PURE DU CIRQUE DE MAFATE



LE GUIDE HYDRATATION POUR VOTRE BÉBÉ

TRANCHE D'ÂGE

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

Jusqu'à 3 mois



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



150 ml



150 ml



150 ml



150 ml

De 3 à 6 mois



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



220 ml



220 ml



220 ml



220 ml

De 6 à 9 mois



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 antifuite ou sa propre bouteille d'eau, c'est participer à son autonomie.

De 9 mois à 1 an



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.



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.

