



Publié sur *Le Club Nestlé Bébé* (<https://www.bebe.nestle.fr>)

[Accueil](#) > La sérénité au quotidien

---

Partager ce thème

X



## La sérénité au quotidien

Assurer un réveil en douceur, soulager son p'tit ventre, calmer ses peurs... Cécile, notre maman blogueuse, partage avec vous ses astuces pour accompagner bébé au quotidien, en toute sérénité.

## La sérénité au quotidien

Assurer un réveil en douceur, soulager son p'tit ventre, calmer ses peurs... Cécile, notre maman blogueuse, partage avec vous ses astuces pour accompagner bébé au quotidien, en toute sérénité.

- [5]
- [Imprimer](#) [1]
- [Partager](#)

## Un coucher paisible

C'est la fin de la journée. Voici le moment redouté des jeunes parents : le coucher. Comment aider votre enfant à s'endormir ? Pour vous y aider, Cécile, notre maman blogueuse, a rencontré Aude Becquart, spécialiste du sommeil de l'enfant. Découvrez ses conseils dans cette vidéo, pour un coucher en toute sérénité !

### Un coucher paisible

[6]

## Prolonger les moments complices avec bébé !

Quoi de plus merveilleux qu'un moment de complicité avec bébé ! Le bain, le jeu, les sorties sont autant d'occasions de partager à deux, rires et émotions. Cécile, notre maman blogueuse, a testé pour vous une activité originale, très tendance : le yoga maman-bébé. Pas question de "sport" ici, mais de moments de complicité et de bien-être partagés à deux.

### Prolonger les moments complices avec bébé !

[7]

## Une digestion en toute sérénité

Le saviez-vous ? De petits massages, tout en douceur, peuvent aider votre bébé à digérer en toute sérénité. Cécile, notre maman blogueuse et Taly, ostéopathe, vous présentent quelques techniques de massage. Vous pourrez ainsi reproduire quelques gestes simples à la maison, pour soulager votre bébé.

## Une digestion en toute sérénité

[8]

### **Bébé passe au biberon\***

Pas toujours facile de rester zen quand bébé passe du sein au biberon. Cécile, notre maman blogueuse, a demandé conseil à Nadine, auxiliaire de puériculture. Dans cette vidéo, elle vous fait partager son expérience et vous révèle ses petites astuces pour vous aider à aborder cette étape en toute sérénité. \*Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson car il convient le mieux à ses besoins spécifiques.

## Bébé passe au biberon\*

[9]

### **Les petits matins en douceur**

Le matin, c'est la course pour les parents. C'est aussi le quotidien de Cécile, notre maman blogueuse, et de ses deux petites tornades qui sont sur le qui-vive dès 7h. Dans cette vidéo, découvrez ses trucs et astuces ainsi que les conseils d'Anaïs, consultante périnatale. Plein de bonnes idées pour faire de vos débuts de journée en famille un moment serein... et efficace !

## Les petits matins en douceur

[10]

**URL source:** <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nidal/les-ptites-merveilles/la-serenite-au-quotidien>

## Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nidal/les-ptites-merveilles/la-serenite-au-quotidien>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nidal/les-ptites-merveilles/la-serenite-au-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nidal/les-ptites-merveilles/la-serenite-au-quotidien&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/ff/styles/thumbnail/public/132010580_7.jpg&description=s%C3%A9r%C3%A9n%C3%A9nit%C3%A9%20au%20quotidien)

[quotidien&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/ff/styles/thumbnail/public/132010580\\_7.jpg&description=s%C3%A9r%C3%A9n%C3%A9nit%C3%A9%20au%20quotidien](https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/ff/styles/thumbnail/public/132010580_7.jpg&description=s%C3%A9r%C3%A9n%C3%A9nit%C3%A9%20au%20quotidien)

[3] <https://twitter.com/share?text=La%20s%C3%A9r%C3%A9nit%C3%A9%20au%20quotidien%20&url=https%3A//www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nidal/les-ptites-merveilles/la-serenite-au-quotidien>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/nidal/les-ptites-merveilles/la-serenite-au-quotidien>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/35831>

[6] <https://www.youtube.com/watch?v=GhU5t9PR5A8>

[7] <https://www.youtube.com/watch?v=3589EHsTw10>

[8] <https://www.youtube.com/watch?v=klwJKiBpRdU>

[9] <https://www.youtube.com/watch?v=Axx1niUAJ4M>

[10] <https://www.youtube.com/watch?v=2QIUsNHJg8Q>