

## FACILITER ET SIMPLIFIER LA DME

Conseils pratiques pour vous accompagner dans cette démarche.



### ASPECTS DE LA VIE DE BÉBÉ

### CONSEILS DME

#### POSITION LORS DES REPAS

Bébé doit être assis à 90 degrés. Posez les aliments devant lui sur la table ou le plateau de la chaise haute.

#### HUMEUR DE L'ENFANT

Commencez le repas lorsque bébé est calme et disposé à explorer.

#### HYGIÈNE

- Habillez bébé avec une bavette à manches longues ou mettez-le en couche seulement.
- Disposez une serviette ou un couvre-plancher autour de la chaise haute pour ne pas vous soucier des petits dégâts.

#### AUTONOMIE

- Bébé doit manipuler les aliments seul. On ne met jamais un aliment dans sa bouche ; on peut offrir une cuillère préremplie de purée pour que bébé la porte à sa bouche lui-même.

#### SÉCURITÉ

- Offrez des aliments de bonne grosseur selon l'âge de votre enfant :
  - \* 6 ou 7 mois : aliments en bâtonnets, lanières ou croquettes grosses comme le poing fermé de bébé.
  - \* 7 ou 8 mois : aliments gros comme une balle de golf.
  - \* 9 ou 12 mois : aliments gros comme un dé, que bébé peut prendre entre le pouce et l'index (réflexe de la pince qui apparaît vers 9 mois).
- La texture est importante : les aliments doivent être assez mous pour être écrasés entre vos doigts.
- Ne paniquez pas si bébé a un réflexe nauséeux, qu'il recrache un aliment. Au contraire, c'est bon signe! Il apprend à bien gérer les aliments dans sa bouche. Encouragez-le à cracher.
- **Rassurez-vous :** l'approche DME ne comporte pas plus de risque d'étouffement. Si cela peut vous rassurer, des ateliers RCR sont offerts dans les CPE, centres communautaires et établissements privés qui peuvent vous outiller autant pour bébé que pour vos proches.

#### ALLAITEMENT/BIBERON

- Poursuivez l'allaitement jusqu'à ce que bon vous semble, ou le biberon à la demande de bébé jusqu'à 1 an. N'introduisez pas de lait de vache avant 9 mois.

#### ALIMENTS

- Introduisez les allergènes au moins 3 jours dans l'alimentation de bébé avant de passer à un nouvel aliment.
- Évitez le sucre et le sel. Adaptez les repas familiaux pour que bébé profite des mêmes aliments, mais de façon sécuritaire et adaptée. Vers l'âge d'un an, bébé peut manger comme papa et maman!