



CADEAAAAAUX

FICHES À IMPRIMER

**UN CONDENSÉ DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX DE
LA DME SOUS FORME DE FICHES LUDIQUES À IMPRIMER
POUR TOUJOURS AVOIR UN MÉMO SOUS LA MAIN.**

**QUAND DÉBUTER LA
DME ?**

Partie 01

QUAND DÉBUTER LA DME ?

Qu'est ce que la Diversification alimentaire ?

La diversification alimentaire, consiste à introduire dans l'alimentation de votre bébé des solides et des liquides autres que le lait. Ce processus commence généralement à l'âge de 6 mois, une période où les réserves en fer du bébé commencent à diminuer et que le lait seul ne suffit plus à couvrir ses besoins nutritionnels croissants.

Les différents organismes de recommandation recommandent de débiter la diversification alimentaire entre les 4 mois révolus et les 6 mois du bébé. Après 6 mois, le lait ne couvre plus 100% des besoins de bébé, ce qui pourrait conduire à des carences.

Comment savoir si bébé est prêt à débiter la DME ?

- 1** Bébé a 6 mois ou plus ?
On évitera de donner des morceaux à un enfant de moins de 6 mois (non sécuritaire).
- 2** Position assise avec maintien*
Voir plus bas : Bébé doit avoir assez de tonus pour se maintenir bien droit dans sa chaise haute.
- 3** Bouge sa tête
Bébé bouge sa tête de haut en bas et de droite à gauche sans soucis.
- 4** Coordination oeil-main-bouche
Lorsque bébé voit un jouet, il est capable de l'attraper puis de le porter à sa bouche sans problème.
- 5** Pas de contre-indications à la DME ?
Avis médical recommandé. S'assurer que bébé n'ait pas de contre-indications (prématurité, fente labiale...)

Fais le quiz pour savoir si ton bébé est prêt

Je dis souvent que tous les voyants doivent être au vert pour débiter la DME. Alors voici le jeu des feux tricolores. Pour découvrir dans quelle phase se situe votre bébé cochez la case qui correspond le plus à votre bébé. Il faut que **toutes les cases d'une même phase soient au vert** pour donner les morceaux correspondant. Si une case est orange ou rouge, alors c'est que ce n'est pas encore le moment et que ce n'est pas suffisamment sécuritaire pour bébé. Si après 6 mois toutes les cases de la phase 1 ne sont pas au vert, continuez ou commencez les purées avec bébé en attendant qu'il puisse commencer les morceaux.



- | | |
|---|---|
| Est-ce que ton bébé a au moins 6 mois ? | <input type="radio"/> Oui, il a 6 mois passés |
| | <input type="radio"/> Il aura bientôt 6 mois |
| | <input type="radio"/> Il a moins de 5 mois & demi |
| Est-ce qu'il si tu le mets dans une chaise haute il se tient bien droit ? | <input type="radio"/> Oui, comme un piquet. |
| | <input type="radio"/> C'est pour bientôt ! |
| | <input type="radio"/> Il s'affaisse sur les côtés.. |
| Est-ce qu'il bouge sa tête de haut en bas et de droite à gauche ? | <input type="radio"/> Oui, c'est validé ! |
| | <input type="radio"/> Il y a des petites tensions.. |
| | <input type="radio"/> Non, pas du tout ! |
| Est-ce qu'il a une bonne coordination oeil-main-bouche ? | <input type="radio"/> Oui, nickel ! |
| | <input type="radio"/> Il y a quelques loupés |
| | <input type="radio"/> Non, pas encore.. |
| Est-ce qu'il présente une contre-indication à pratiquer la DME (très grande prématurité, soucis de santé, malformation ...) | <input type="radio"/> Non, aucune |
| | <input type="radio"/> J'ai un doute,(Je demande au médecin) |
| | <input type="radio"/> Oui ! |

**S'ÉQUIPER AVANT DE
COMMENCER**

Partie 02

BIEN INSTALLER BÉBÉ EN CHAISE HAUTE

Partie 05

Conseil de sécurité à table



INSTALLATION EN CHAISE HAUTE

Bien vérifier que les quatre points de l'installation à table soient cochés.



LE LAISSER PORTER SEUL LES ALIMENTS À SA BOUCHE

Afin de lui permettre de manger des morceaux qu'il est capable de manger seul et d'appréhender son gag reflex.



ÉVITER LES DISTRACTIONS

(Animaux, gouzi-gouzi, TV, disputes..) pour que bébé soit concentré sur son repas.



ENVIRONNEMENT CONVIVAL

Pour lui offrir une sécurité affective et lui permettre de manger en sécurité.



VÉRIFIER LA TEMPÉRATURE DES ALIMENTS

Pour ne pas que ça soit trop froid, ni trop chaud. Eviter les brûlures.



PAS DE MAINS DANS LA BOUCHE DE BÉBÉ

En cas de gag reflex & fausse route on le laisse gérer.



INTERVENIR QU'EN CAS D'ÉTOUFFEMENT

Ne pas intervenir en cas de gag reflex ou fausse route pour éviter de faire bouger le morceau.



PROPOSER DE L'EAU À TOUS LES REPAS

Pensez à proposer de l'eau à votre bébé dès qu'il a la bouche bien vide.



VÉRIFIER QUE LE MORCEAU SOIT SÉCURITAIRE

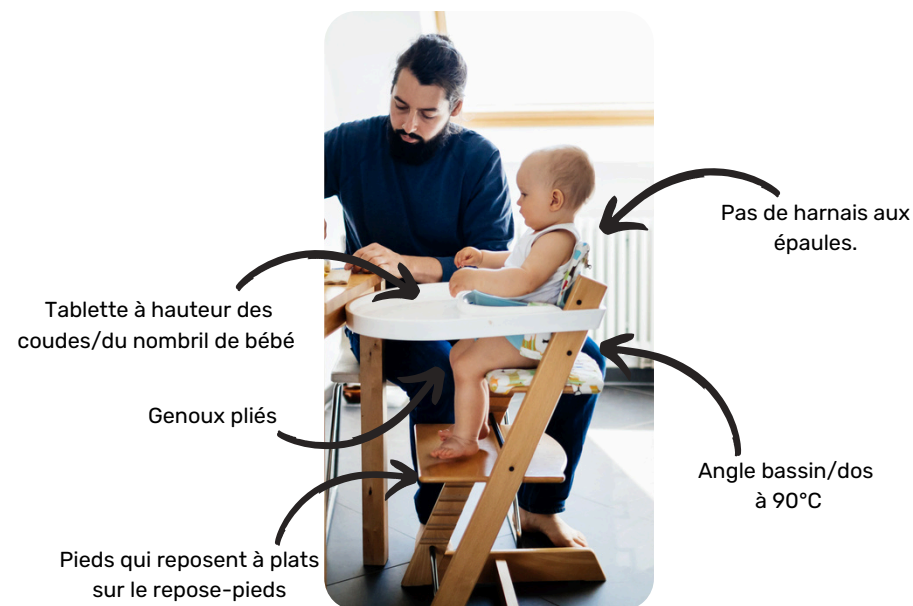
Vérifiez que tous les morceaux donnés soient parfaitement fondants et adaptés aux habilités de bébé.



Sécurité avant tout

Un doute sur une texture ? Ne la donnez pas à bébé. Réduisez-la en purée à donner à la cuillère.

Points à cocher pour une bonne installation



- | | | |
|----------|--------------|--|
| | | C'est ok |
| 1 | Tablette | Tablette à bonne hauteur : au niveau du nombril de bébé et ajuster en éloignement. <input type="checkbox"/> |
| 2 | Repose-pieds | Repose-pieds réglable, bien ajusté pour bébé : ses pieds sont à plat et ses genoux à 90°. <input type="checkbox"/> |
| 3 | Harnais | Les Epaules sont dégagées, les mouvements libres
Bébé est attaché au niveau du bassin <input type="checkbox"/> |
| 4 | Inclinaison | L'assise est bien droite. L'angle dos/jambe est à 90°. Bébé n'est pas en arrière. <input type="checkbox"/> |
| 5 | Prêtitude | Bébé coche tous les prérequis pour débiter la DME et ne s'affaisse pas sur les côtés. <input type="checkbox"/> |

VISUEL D'AIDE À L'INSTALLATION EN CHAISE HAUTE

INSTALLATION À AMÉLIORER



BONNE INSTALLATION



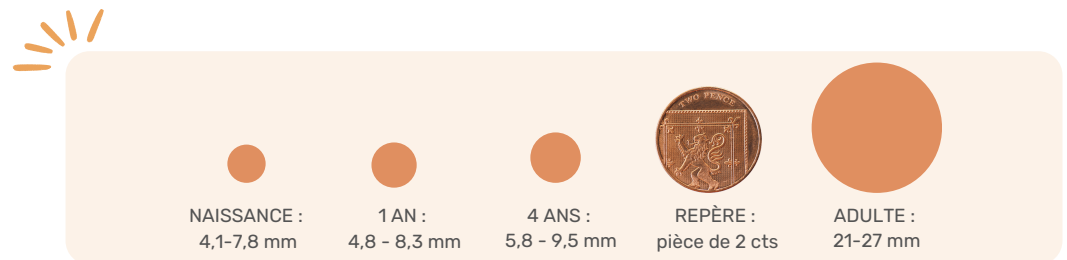
Partie 04

L'ÉTOUFFEMENT

A. Les aliments à haut risque d'étouffement

Les aliments à haut risque d'étouffement sont à éviter jusqu'aux 5 ans de l'enfant (PNNS 2022), non pas en raison de la mastication mais en raison de la taille de la trachée de bébé.

La trachée d'un enfant est d'environ le diamètre d'un petit pois. De ce fait, certains aliments pourraient obstruer les voies respiratoires de bébé et provoquer un étouffement.

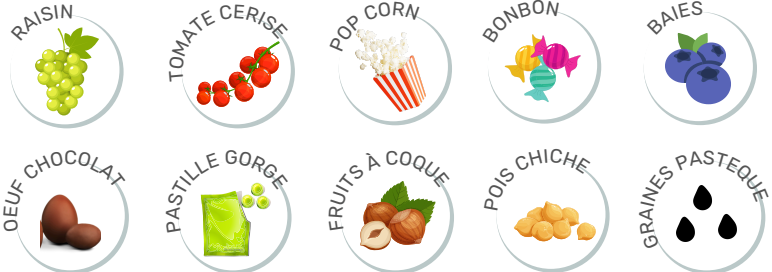


B. Les 4 types d'aliments à haut risque d'étouffement

- **Les aliments PRD, Crus et durs et ronds et souples** : Ils sont à éviter tels quels jusqu'aux 6 ans de l'enfant en raison de la taille de sa trachée. Vous pourrez les servir à bébé dans un format sécuritaire.
- **Les aliments plats et/ou collants** : Certains autres aliments sont à éviter jusqu'aux 2-3 ans de l'enfant : c'est le cas de la catégorie des aliments plats et/ou collants. En effet ces aliments pourrait venir se coller au palais de bébé et créer une gêne ou un étouffement.

ALIMENTS ET OBJETS À RISQUE D'ÉTOUFFEMENT

ALIMENTS PRD (PETIS, RONDS, DURS)



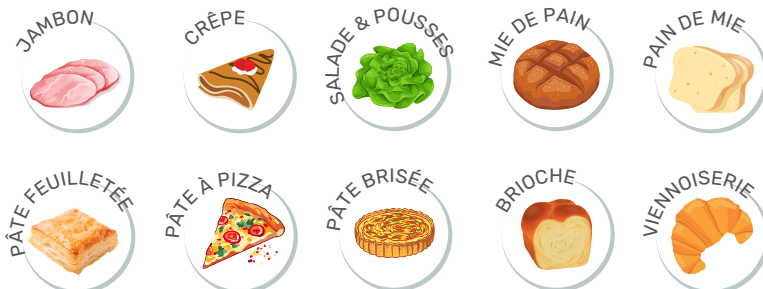
ALIMENTS CRUS & DURS



ALIMENTS RONDS & SOUPLES



ALIMENTS PLATS & COLLANTS



MAISON



CHAMBRE ENFANT



CUISINE



ALIMENTS PRD (PETIS, RONDS, DURS)



Jusqu'au **5 ans** de l'enfant
Jamais tel quel

- Fruits : Couper en 4 dès la phase 2
- Oléagineux : Purée, lait ou poudre
- Pépin : Ne pas donner
- Pop Corn, pastille, bonbon : Ne pas donner

ALIMENTS CRUS & DURS



Jusqu'au **5 ans** de l'enfant
Jamais tel quel

Cuit fondant, râpé, smoothie, jus, cruepote, compote, très fines lamelles

ALIMENTS RONDS & SOUPLES



Jusqu'au **5 ans** de l'enfant
Jamais tel quel

Attention à la texture !
Couper en 4 dans le sens de la longueur ! Babybel en petits morceaux

ALIMENTS PLATS & COLLANTS



Jusqu'au **2-3 ans** de l'enfant
Jamais tel quel
Vérifier capacité de mastication

- Pour les pâtes feuilletées, brisées, à pizza, pains, viennoiseries : à éviter
- Pour salade, jambon, crêpe : effiloche dès que bébé a les bonnes capacités masticatoires.

GAG REFLEX, FAUSSE ROUTE ET ÉTOUFFEMENT

Lorsque votre enfant mange, il peut avoir 3 réactions possibles si le morceau donné ne lui convient pas :

- Le Gag Reflex
- La fausse route
- L'étouffement

Il faut apprendre à bien les différencier pour pouvoir agir correctement et ne pas mettre son enfant en danger.



LE GAG REFLEX

LE RECONNAÎTRE

Reflex nauséux : votre bébé fait comme si il allait vomir.

LE COMPRENDRE

- Mécanisme de protection des voies respiratoires : ne pas en avoir peur
- Au début, il peut être fréquent car votre bébé apprend à gérer les morceaux.
- Non douloureux et non grave pour l'enfant.

VOTRE ENFANT RESPIRE !

COMMENT RÉAGIR ?



RESTEZ ZEN & ENCOURAGER BÉBÉ À SORTIR LE MORCEAU



NE PAS TAPER DANS LE DOS (RISQUE DE FAIRE DESCENDRE LE MORCEAU)



NE PAS LUI ENLEVER LE MORCEAU DE LA BOUCHE AVEC VOS MAINS



LA FAUSSE ROUTE

LE RECONNAÎTRE

Votre enfant tousse pendant ou après la déglutition

LE COMPRENDRE

- Le morceau ne bloque pas complètement les voies respiratoires.
- L'enfant peut tousser pendant un long moment, même après avoir avalé ou recraché le morceau : appelez alors le 15 pour un contrôle.

VOTRE ENFANT RESPIRE !

COMMENT RÉAGIR ?



RESTEZ ZEN & ENCOURAGER BÉBÉ À SORTIR LE MORCEAU



NE PAS TAPER DANS LE DOS (RISQUE DE FAIRE DESCENDRE LE MORCEAU)



NE PAS LUI ENLEVER LE MORCEAU DE LA BOUCHE AVEC VOS MAINS



SURVEILLEZ LA TEMPÉRATURE DE BÉBÉ PENDANT 48H APRÈS LA FAUSSE ROUTE



LE RECONNAÎTRE

Votre bébé ne peut plus faire de son, aucun bruit ne sort de sa bouche : ni cris, ni pleurs, ni toux. Il s'agite, devient bleu ..

LE COMPRENDRE

- Obstruction totale des voies respiratoires : l'air ne passe plus.
- Situation d'urgence
- Bébé peut également faire un malaise

VOTRE ENFANT NE RESPIRE PAS !

COMMENT RÉAGIR ?



Demandez une aide médicale d'urgence (112 ou 18) si votre enfant :

- a une expression de détresse et la bouche ouverte;
- émet un son aigu;
- est incapable de tousser;
- ne respire plus;
- perd conscience.

NUMÉROS D'URGENCE



GÉNÉRAL

112



SAMU

15



POLICE

17



POMPIER

18



VIDÉO GESTES DE PREMIERS SECOURS ENFANT



02

Gestes de premiers secours bébé

- Pour enfant de **moins d'un an**
- Votre enfant ne peut pas respirer, ne peut pas tousser, est incapable de parler ou de produire des sons?
- Commencez sans tarder les manœuvres décrites ci-dessous.
- Criez à l'aide et assurez-vous qu'un appel au 18 ou 112 est fait.

1. APPELEZ



Appelez les secours **18 ou 112**, placez le téléphone en haut parleur et si vous êtes seul(e), Commencez immédiatement les soins pour un étouffement complet en étant au téléphone avec les secours.

2. POSITION



Prenez votre bébé et posez son ventre sur l'un de vos avant-bras et soutenez fermement sa tête en tenant sa mâchoire de la main du même bras. La tête de votre bébé doit être plus basse que son corps. Appuyez votre avant-bras sur votre cuisse.

3. TAPES DANS LE DOS



Avec la paume de la main, donnez 5 tapes fermes entre ses omoplates.



4. RETOURNEZ BÉBÉ



- Si l'objet n'a pas été expulsé, placez le **bébé dos sur vos cuisses, sa tête vers le bas. Soutenez sa tête avec votre main.**
- Tracez une **ligne imaginaire entre ses mamelons et placez 2 doigts juste sous cette ligne.** Exercez **5 pressions fermes suffisantes pour que la poitrine enfonce de 1/3 de sa profondeur.**

5. CONTINUEZ



Continuez à faire des cycles de tapes dans le dos et de poussées thoraciques jusqu'à ce que l'objet soit délogé, que votre bébé pleure, respire ou tousse ou jusqu'à ce qu'il perde connaissance.

03

Gestes de premiers secours enfant

- Pour enfant de **plus d'un an**
- Votre enfant ne peut pas respirer, ne peut pas tousser, est incapable de parler ou de produire des sons?
- Commencez sans tarder les manœuvres décrites ci-dessous.
- Criez à l'aide et assurez-vous qu'un appel au 18 ou 112 est fait.

3. TAPES DANS LE DOS



Avec le talon de votre autre main, donnez cinq tapes fermes entre ses omoplates.



1. APPELEZ



18 ou 112

Appelez les secours **18 ou 112**, placez le téléphone en haut parleur et si vous êtes seul(e), Commencez immédiatement les soins pour un étouffement complet en étant au téléphone avec les secours.

2. POSITION



- Agenouillez-vous derrière votre enfant et placez un bras en travers de sa poitrine pour le soutenir.
- Penchez votre enfant suffisamment vers l'avant pour que l'objet délogé puisse ressortir par sa bouche, au lieu de retourner dans ses voies respiratoires.

4. POUSSÉES VENTRALE



- Si l'objet n'a pas été délogé, formez un poing avec une main et placez-le juste au-dessus de son nombril.
- Posez ensuite l'autre main par-dessus votre poing et exercez cinq poussées rapides vers l'intérieur et le haut de son ventre.

5. CONTINUEZ



Continuez le cycle de cinq tapes fermes dans le dos et de cinq poussées abdominales jusqu'à ce que l'objet soit délogé ou jusqu'à ce que votre enfant perde connaissance.

Partie 05

TOXI-INTOXICATIONS

B. Les aliments à risque de toxi-intoxication

Les enfants de 10 ans et moins sont plus à risque d'un empoisonnement alimentaire et de complications, parce que leur système immunitaire est toujours en développement. Ils ne peuvent pas lutter contre les infections aussi bien que les adultes. De plus, les jeunes enfants produisent moins d'acide gastrique dans leur estomac. Cet acide tue les bactéries néfastes. C'est pour cela qu'ils sont plus à risque d'empoisonnement alimentaire.

Âge variable

Âge jusqu'auquel il faudrait éviter de servir les aliments de la liste suivante.

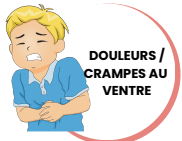
SIGNE D'UNE INTOXICATION



MAL AU COEUR



VOMISSEMENTS



DOULEURS /
CRAMPES AU
VENTRE



FIÈVRE ET
FRISSONS



DIARRHÉE

1 AN



Le miel, sous toutes ses formes, est dangereux pour les enfants de moins d'un an car il peut causer le **botulisme infantile**. Attendre les **un an** de l'enfant avant de lui en donner.

5 ANS



**OEUF &
PRODUITS À BASE
D'OEUF**

Oeufs et produits à base d'œufs crus ou d'œufs cuits seulement un peu, y compris certaines vinaigrettes, les pâtes à biscuits, les pâtes à gâteau, les sauces et les breuvages (comme le lait de poule maison).



POISSON

Cru, fumé ou peu cuit (sushi, saumon fumé...).



FRUITS DE MER

Cru (huître...)

10 ANS



VIANDE

Crue, fumée ou peu cuite (charcuterie, steak tartare, jambon cru ..)



**PRODUITS
LAITIERS**

Lait cru ou non pasteurisé.



JUS DE FRUITS

Jus de fruits non pasteurisés.



**GERMES : "POUSSES"
DE LÉGUMES**

Germes "pousses" cru(e)s de luzerne, de trèfle, de radis et les fèves germées.

LES FROMAGES À ÉVITER SELON LE DERNIER RAPPORT DE L'ANSES

Pâtes molles à croûte fleurie	Camembert, Brie, Crottin
Pâtes molles à croûte lavée	Munster, Pont l'évêque, Livarot
Pâtes pressées non cuites à affinage court	Morbier, Reblochon, Saint-Nectaire
Fromages au lait cru (sauf pâte pressée cuite)	(À éviter, sauf Gruyère, Comté en pâte pressée cuite)
Fromages vendus déjà râpés	(À éviter) - Cause : ils peuvent contenir de l'humidité
Fromages à pâte persillée	bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, gorgonzola, roquefort...

LES FROMAGES AUTORISÉS POUR BÉBÉ

Les fromages à pâte dure	Cheddar, Comté, Etivaz, Gruyère Suisse, Beaufort, emmental, gruyère, parmesan, pecorino et gouda.
Les fromages à pâtes fondue pasteurisés	fromage frais, fromage frais aux herbes, , mascarpone, fromage à tartiner et ricotta.
Les fromages qui ont été cuits longtemps	Fromage au lait cru dans un gratin (pendant une cuisson longue) pas juste fondu (comme dans une pizza)



01

Pensez à regarder que le fromage corresponde aux habilités de bébé

02

Préférez raper le fromage vous même que d'acheter du fromage râpé en sachet.

03

Comparez les fromages à tartiner entre-eux, certains contiennent une grosse quantité de sel.

04

Si vous avez un doute, ne servez pas le fromage à bébé.

Partie 06

**SUIVI DES
INTRODUCTIONS**

Merci pour la confiance accordée



- ✉ ANA@DESMAINSALEFOURCHETTE.COM
- 🌐 DESMAINSALAFOURCHETTE.COM
- 📷 DES.MAINS.A.LA.FOURCHETTE
- 🎵 DESMAINSALAFOURCHETTE
- 🔗 DES.MAINS.A.LA.FOURCHETTE
- 👤 ANA PERTUS

Hello !

Félicitations pour avoir parcouru cet ebook gratuit jusqu'à la fin !

J'espère que le contenu t'a plu et t'a été utiles dans l'accompagnement de ton bébé dans la merveilleuse aventure de la DME ! J'espère sincèrement que mes conseils ont pu te rassurer alors que tu entames cette nouvelle étape dans la vie de ton petit.

Je tiens à te remercier chaleureusement d'avoir choisi Des Mains à la Fourchette pour accompagner ton bébé et toi dans cette phase si cruciale de la vie de ton enfant.

Merci infiniment pour la confiance que tu m'as accordée en ce qui concerne l'alimentation équilibrée et la santé de ton bébé. C'est une marque de confiance qui me touche profondément. Chaque parent qui débute la DME avec son bébé grâce à mes menus me fait le plus beau des cadeaux en me confiant la santé de son enfant.

Si tu as besoin d'aide, n'hésite pas à m'envoyer un e-mail à contact@desmainsalafourchette.com

Tu peux également contribuer à l'amélioration de nos menus et programmes en me soumettant tes idées par e-mail.

Je te souhaite une excellente continuation dans cette belle aventure de la parentalité. N'aie aucun doute sur tes compétences ; si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est forcément parce que tu es un bon parent qui cherche le meilleur pour son enfant !

Non responsabilité

Les renseignements ci-dessus sont partagés à des fins éducatives uniquement et ne doivent pas être interprétés comme des conseils médicaux. Il est important de noter que tout aliment, même correctement servi, peut comporter un risque d'étouffement. Servez des aliments adaptés à l'âge et au stade de développement de votre bébé, et assurez-vous de ne jamais le laisser sans surveillance pendant les repas. Bien que toute nourriture puisse déclencher des réactions allergiques, la plupart des allergies alimentaires résultent de quatorze allergènes prioritaires. Si vous avez des préoccupations concernant une éventuelle réaction, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Pour des conseils pratiques sur l'introduction en toute sécurité des aliments solides dans l'alimentation autonome de votre bébé, vous pouvez vous inscrire sur notre plateforme : Des Mains à la Fourchette : <https://www.desmainsalafourchette.com/campusdme-bdca84bd>

Toutes les publications, produits et services Des Mains à la Fourchette, y compris le contenu du site web, sont destinés aux personnes de 18 ans et plus. Il est crucial de souligner que Des Mains à la Fourchette ne fournit pas de soins de santé. Ainsi, toute information fournie par Des Mains à la Fourchette, y compris le contenu du site web et les publications, ne constitue pas un avis médical, un diagnostic, des recommandations de traitement, des approbations de l'information, ni une consultation, un test, ou une suggestion concernant un produit ou une procédure médicale. Il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé qualifié avant d'apporter des modifications à votre régime alimentaire ou à celui de votre enfant.

À moins d'indication contraire, les informations sur le site web et les publications n'ont pas été approuvées par le PNNS. Il est de votre responsabilité de vérifier que tous les ingrédients, ustensiles et appareils mentionnés sont sûrs et appropriés pour votre consommation et celle de votre enfant.

En cas d'urgence médicale, veuillez appeler immédiatement le 115 et consulter un médecin.

L'utilisation de cette publication ou du site web implique votre acceptation de toutes les conditions générales de Des Mains à la fourchette.