



PROGRAMME D’AFFILIATION

CHALLENGE DME

DU 22 AU 25 JUIN

**LA DME LA PLUS SÉCURITAIRE POUR VOS BÉBÉS AVEC DES
MAINS À LA FOURCHETTE.**

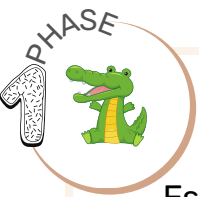


JOUR 1

LES BASES DE LA DME

TON BÉBÉ EST-IL PRÊT POUR LA DME ?

Je compare la DME à un jeu de feux tricolores : cochez la case correspondant au niveau de développement de votre bébé. Toutes les cases d'une phase doivent être vertes avant de passer aux morceaux. Une case orange ou rouge indique que ce n'est pas sécuritaire. Si, après 6 mois, toutes les cases de la phase 1 ne sont pas vertes, envisagez de continuer avec des purées en attendant que votre bébé soit prêt.



Est-ce que ton bébé a au moins 6 mois ?

- ☐ Oui, il a 6 mois passés
- ☐ Il aura bientôt 6 mois
- ☐ Il a moins de 5 mois & demi

Est-ce qu'il si tu le mets dans une chaise haute il se tient bien droit ?

- ☐ Oui, comme un piquet.
- ☐ C'est pour bientôt !
- ☐ Il s'affaisse sur les côtés..

Est-ce qu'il bouge sa tête de haut en bas et de droite à gauche ?

- ☐ Oui, c'est validé !
- ☐ Il y a des petites tensions..
- ☐ Non, pas du tout !

Est-ce qu'il a une bonne coordination oeil-main-bouche ?

- ☐ Oui, nickel !
- ☐ Il y a quelques loupés
- ☐ Non, pas encore..

Est-ce qu'il présente une contre-indication à pratiquer la DME (très grande prématurité, soucis de santé, malformation ...)

- ☐ Non, aucune
- ☐ J'ai un doute, *(Je demande au médecin)*
- ☐ Oui !

Est-ce que bébé maintient la position en chaise haute 10 minutes ?

- ☐ oui, sans s'affaisser
- ☐ Il tient 5 minutes
- ☐ non pas encore

TES NOTES

Ton bébé est-il prêt pour la DME ?

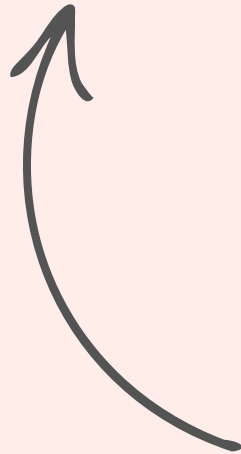


NOTES

Faire le test en ligne



[Clic pour faire le test en ligne](#)



CHAPTER I

*Bébé
bientôt prêt*



UN BÉBÉ QUI S’AFFAISSE SUR LES CÔTÉS, C’EST QUOI ?

Bébé n’est pas prêt



Mauvaise installation : Bébé s’affaisse sur les côtés, il n’est pas prêt.

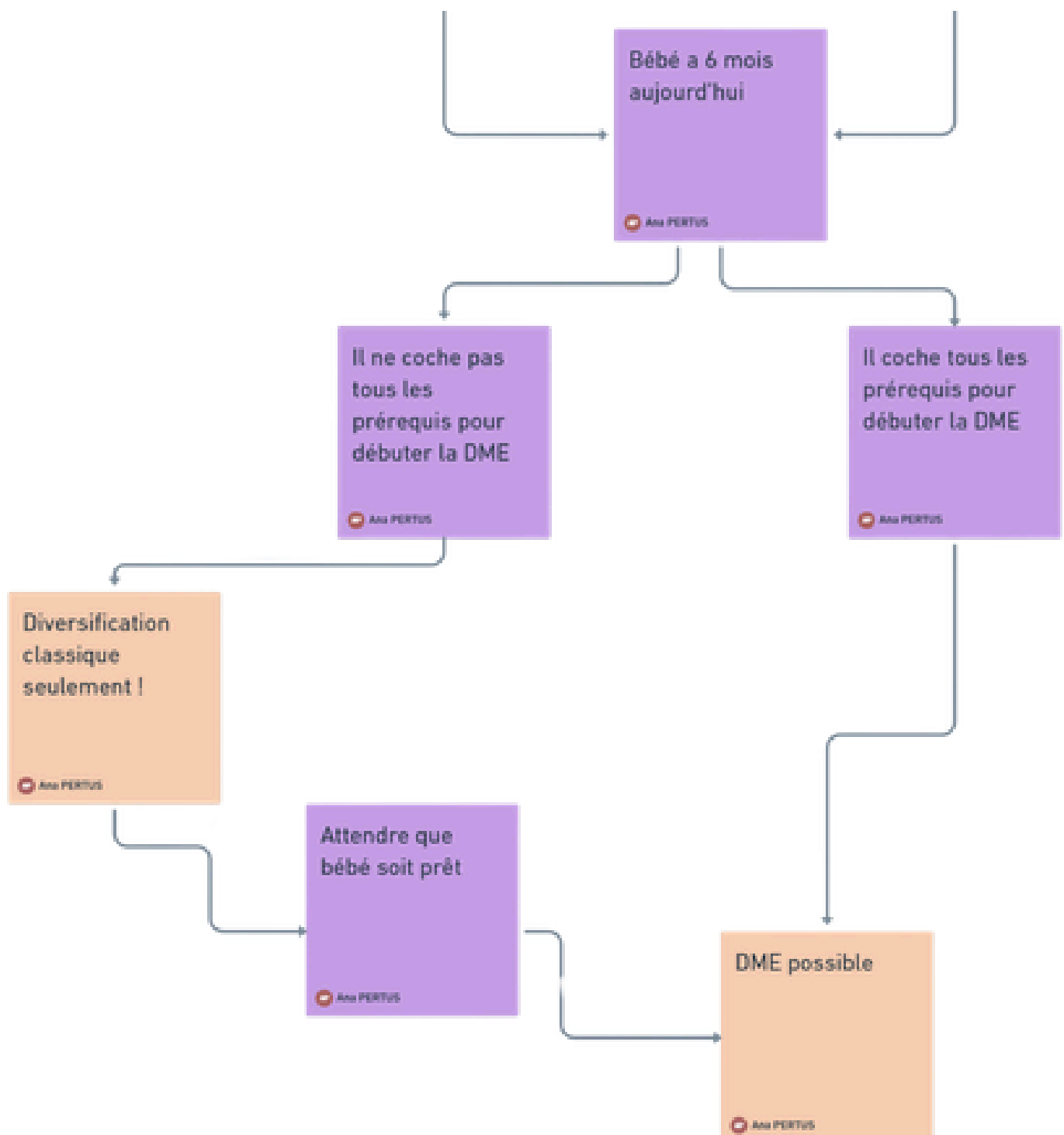


- Bébé commence droit
- Il s’affaisse petit à petit
- Le tonus ne dure pas dans le temps
- Il est recroquevillé

Il n’y a pas un bon alignement bouche-œsophage-estomac, ce qui pourrait être dangereux pour un bébé qui mange des morceaux.

SI BÉBÉ S’AFFAISSE SUR LES CÔTÉS : COMMENCER OU NON LA DME ?

- **Ne pas débiter la DME**
- Attendre quelques jours
- Débiter avec la diversification classique en attendant (si bébé a déjà 6 mois)
- Il faut que bébé maintienne la position pendant 15 mn +



QUE FAIRE EN ATTENDANT ?

Si bébé s'affaisse encore, voici comment l'aider progressivement



1 Le laisser jouer au sol le plus souvent possible pour renforcer son tonus postural.



2 L'installer en chaise haute chaque semaine pour vérifier où il en est.



3 Ne pas précipiter la DME : continuer le lait et, si besoin, introduire les purées en attendant.
Ne pas dépasser les 6 mois révolus pour introduire les purées, à partir de 6 mois, le lait ne couvre plus 100% des besoins.



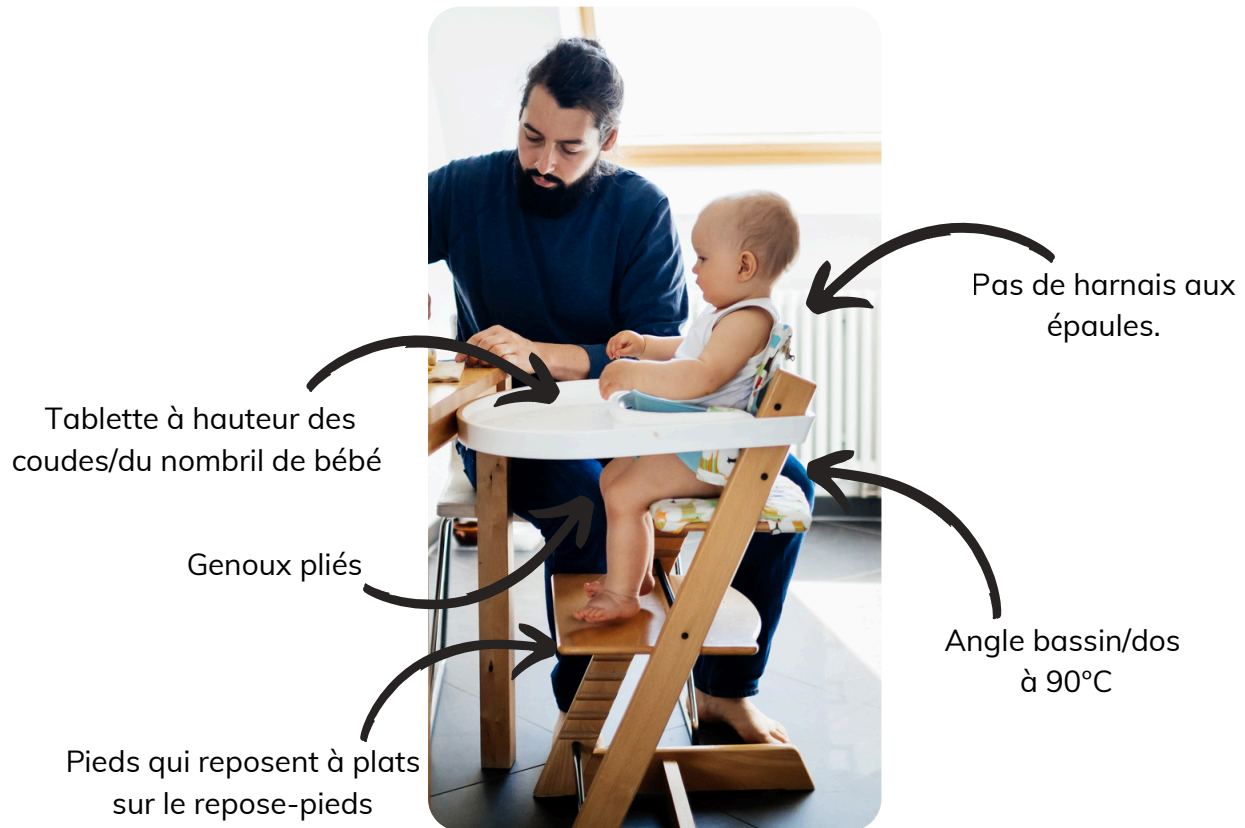
4 Commencer à vous former à la DME pour être prêt en même temps que bébé

CHAPTER II

Installation en chaise haute



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.

☐

2

Repose-pieds

Repose-pieds réglable, bien ajusté pour bébé : ses pieds sont à plat et ses genoux à 90°.

☐

3

Harnais

Les Epaules sont dégagées, les mouvements libres
Bébé est attaché au niveau du bassin

☐

4

Inclinaison

L'assise est bien droite. L'angle dos/jambe est à 90°. Bébé n'est pas en arrière.

☐

5

Prêtitude

Bébé coche tous les prérequis pour débuter la DME et ne s'affaisse pas sur les côtés.

☐

VISUEL D'AIDE À L'INSTALLATION EN CHAISE HAUTE

INSTALLATION À AMÉLIORER



BONNE INSTALLATION



VISUEL D'AIDE À L'INSTALLATION EN CHAISE HAUTE

La hauteur de la tablette



- La tablette est trop haute, (hauteur pecs)
- Ses coudes sont bloqués
- Peu de possibilités de se pencher en avant



- La tablette à bonne hauteur, (hauteur nombril)
- Ses coudes sont dégagés
- Possibilités de se pencher en avant

le repose pied



- Mauvaise installation : Pas de repose-pieds : En cas de gag reflex, bébé aura besoin de prendre appuie sur ses pieds et ses jambes pour se pencher en avant pour l'aider à extraire le morceau.



- Repose-pieds !
 - - Ajusté à la bonne hauteur
 - - Genoux à 90°

VISUEL D'AIDE À L'INSTALLATION EN CHAISE HAUTE

Le harnais aux épaules



Mauvaise installation : Harnais aux épaules : empêche bébé de se mettre naturellement en avant en cas de gag reflex !



Epaules dégagées
Mouvements libres
Attaché au niveau du bassin

L'inclinaison de l'assise



Assise trop inclinée en arrière



Assise bien droite
Angle dos/jambe à 90°

VISUEL D'AIDE À L'INSTALLATION EN CHAISE HAUTE

Bébé n'est pas prêt



Mauvaise installation : Bébé s'affaisse sur les côtés, il n'est pas prêt.



Les chaises Bumbo



MOTS DE MARIE RUFFIER BOURDET DU COMPTE
@ERGOMUMS

Le siège de type Bumbo est un outil pouvant maintenir artificiellement bébé assis alors qu'il n'a pas complètement les capacités requises pour manifester de lui-même cet habileté. De plus, bébé se retrouve en extension au niveau des jambes, donc en rétroversion du bassin, et a aussi le dos rond. Tout cela n'est pas optimal pour une bonne déglutition sécuritaire ni pour la coordination main-bouche.

CHAPTER III

*Choix de la
chaise*



Ma sélection de chaises hautes adaptées à la DME



[Clic pour voir les meilleures chaises hautes](#)



CHAPTER IV

Parents formés



CHECK LISTE DES CONNAISSANCES À AVOIR AVANT DE DÉBUTER LA DME

Combien de fois t'es-tu dit "J'aimerais faire la DME, mais je ne sais pas par où commencer et j'ai peur de l'étouffement" ?

Quand il s'agit de la santé et de la sécurité de nos enfants, on se sent parfois angoissé et dépassé.

D'un autre côté, tu veux faire le meilleur pour tes enfants.

Tu te retrouves parfois bloqué entre tes peurs, tes envies et tes attentes.

Tu as peur que ton bébé s'étouffe, peur de mal faire, mais tu veux aussi offrir le meilleur à tes enfants et commencer la DME.

Je le sais, je suis passée par là, moi aussi. Tu n'es pas seul(e).

Voici une checklist des bases à avoir afin que ton bébé mange en toute sécurité.

C'est ok

1	Les aliments à risque d'étouffement	Lesquels sont-ils, comment les servir à bébé ? Maîtriser les gestes de premiers secours.	☐
2	Toxi-intoxications	Quels sont les aliments à éviter jusqu'à 1, 3, 5 et 10 ans pour préserver la santé de bébé ?	☐
3	Textures et découpes	Connaître les textures et formats que je peux donner à bébé en fonction de son évolution.	☐
4	Introduction des allergènes	Connaître les 14 allergènes prioritaires et savoir comment les introduire	☐
5	La méthode DME	Maîtriser la méthode de la DME pour que bébé mange en sécurité.	☐
6	Assiette équilibrée et routines	Avoir les bases de l'équilibre alimentaire pour un bébé, afin que ses assiettes répondent à ses besoins.	☐

Notes



C'ÉTAIT NOTRE PROGRAMME DU JOUR

1

JOUR 1

Les bases de la DME

- Quand et comment commencer
- Comment être 100% sûre que bébé est prêt
- Tout ce qu'il y a à connaître pour qu'il mange en sécurité
- Vidéo étape par étape de l'installation sécuritaire en chaise haute

Tu repartiras avec l'ebook de démarrage DME et le guide d'installation en chaise haute et le test en ligne pour savoir si ton bébé est prêt à débiter la DME



NOTES

PROCHAIN LIVE

Crescendo

Demain

ÉDITION SPÉCIALE SÉCURITÉ 0-10 ANS
MANGER EN TOUTE SÉCURITÉ DE LA NAISSANCE À 10 ANS

clic sur l'image pour te connecter



Soir 2 : La sécurité à table

→ Les aliments à éviter → Les morceaux sécuritaires et les textures à adopter → Les découpes pour chaque catégorie d'aliments

 webinarjam.com



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.