



EBOOK 3 - FICHES FRIGO

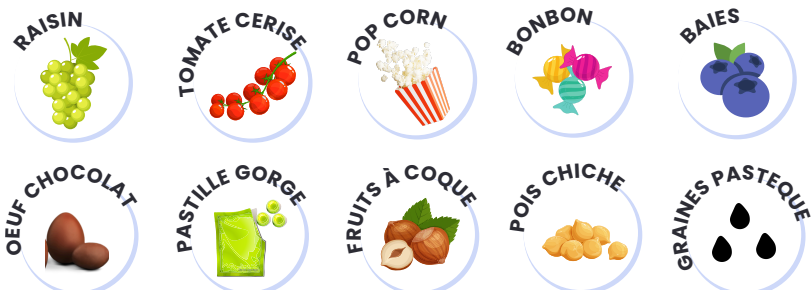
CHALLENGE DME DU 22 AU 25 JUIN

DES MAINS À LA FOURCHETTE
LA DME LA PLUS SÉCURITAIRE POUR VOS BÉBÉS



ALIMENTS ET OBJETS À RISQUE D'ÉTOUFFEMENT

ALIMENTS PRD (PETIS, RONDS, DURS)



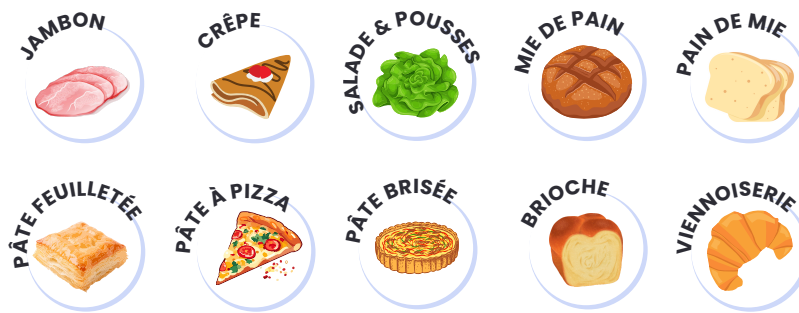
ALIMENTS CRUS & DURS



ALIMENTS RONDS & SOUPLES



ALIMENTS PLATS & COLLANTS



MAISON



CHAMBRE ENFANT



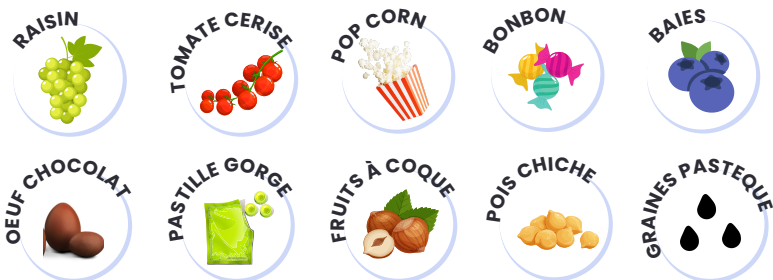
CUISINE





COMMENT SERVIR DE FAÇON SÉCURITAIRE ?

ALIMENTS PRD (PETIS, ROND, DURS)



jusqu'à quel âge

Jusqu'au **5 ans** de l'enfant
7 ans pour les oléagineux
Jamais tel quel

comment servir

- **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 **4 ans** de l'enfant
Jamais tel quel

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

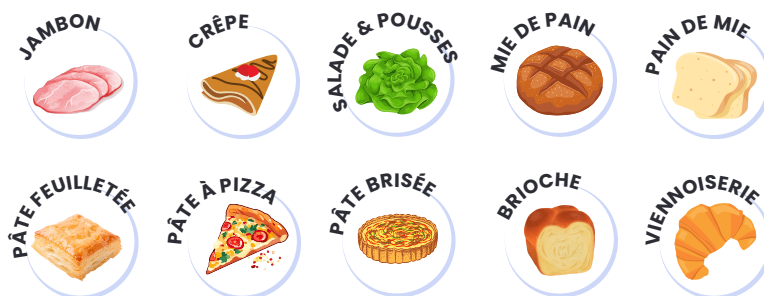
ALIMENTS ROND & SOUPLES



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.

Autre

OLÉAGINEUX



Aliments : Noisette, pistache, noix, amande, cacahuète
Âge requis : 7 ans tel quel

- **Servir au choix :**
 - En purée d'oléagineux
 - En poudre dans un gâteau
 - En boisson végétale.

BABYBEL



Aliments : Babybel
Âge requis : 5 ans

- **6-18 mois :** Pas possible
- **18 + :** : Hacher ou en tous petits morceaux

VITAMINES



Aliments : Gummies, vitamines
Âge requis : 6 ans tel quel

- **Evitez ce type de format jusqu'au moins l'âge de 6 ans.**

BROCHETTE DE FRUITS



Aliments : Brochette de fruits
Âge requis : 5 ans

- **Jusqu'à 5-6 ans, enlevez les fruits des brochettes et servez à votre enfant au format sécuritaire.**

FICELLO



Aliments : Ficello
Âge requis : 5 ans

- **6-18 mois :** Pas possible
- **18+ :** : Effiloché en tous petits bouts, jamais de rondelles.

GLAÇONS



Aliments : Glaçons
Âge requis : 5 ans

- Eviter les glaçons dans les boissons de vos enfants, jusqu'à l'âge de 5 ans.

CHEWING GUM



Aliments : Chewing gum
Âge requis : 5-6 ans

- **Jusqu'à 5- 6 ans :** Ne pas en donner à votre enfant

GUIMAUVE



Aliments : Guimauve, chamallow, ourson chocolat guimauve
Âge requis : 5 ans

- **Jusqu'à 5- 6 ans :** Ne pas en donner à votre enfant



LES ALIMENTS À RISQUE DE TOXI-INFECTION ALIMENTAIRE

1 – 3 ANS



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 **1 – 3 ans** de l'enfant avant de lui en donner.

5 ANS



OEUFS & PRODUITS À BASE D'OEUFS

Œufs 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, alfalfa, de trèfle, de radis et les fèves germées

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

Pâtes molles à croûte fleurie (lait cru)

Camembert, Brie, Crottin

Pâtes molles à croûte lavée (lait cru)

Munster, Pont l'évêque, Livarot

Pâtes pressées non cuites à affinage court (lait cru)

Morbier, Reblochon, Saint-Nectaire

Fromages au lait cru (sauf pâte pressée cuite)

(À éviter, sauf Gruyère, Comté en pâte pressée cuite)

Fromages à pâte persillée (au lait cru)

Bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, gorgonzola, roquefort...

LES FROMAGES AUTORISÉS POUR BÉBÉ

Les fromages à pâte dure au lait cru

Cheddar, Comté, Etivaz, Gruyère Suisse, Beaufort, emmental, gruyère, parmesan, pecorino et gouda.

TOUS les fromages pasteurisés

Fromage frais, et autres fromages pasteurisés

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)

SIGNE D'UNE INTOXICATION



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 le 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 toussse 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.

1. APPELEZ



18 ou 112

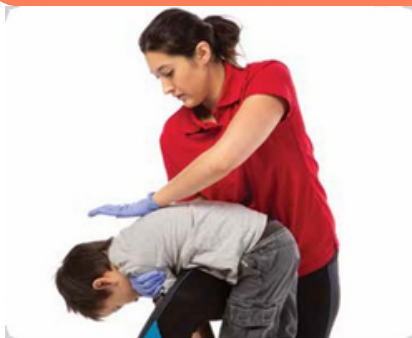
Appelez les secours **18 ou 112**, placez le téléphone en haut parleur et si vous êtes seul(e), Commencez immédiatement les soins pour un étouffement complet en étant au téléphone avec les secours.

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.

3. TAPES DANS LE DOS



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



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.

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



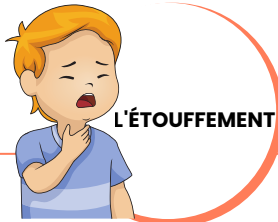
NE PAS TAPER DANS LE DOS (RISQUE DE FAIRE DESCENDRE LE MORCEAU)



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 !

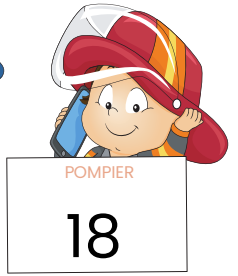
COMMENT RÉAGIR ?



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



Merci pour la confiance accordée



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://desmainsalafourchette.systeme.io/pagedevente2>]

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.