

# Nourrir votre bébé avec joie

Le parcours de l'alimentation de votre bébé

Livre 1 : Faire la transition des aliments liquides vers les solides



**kidsme**  
Expert en nutrition pour bébés

[www.kidsmebaby.com](http://www.kidsmebaby.com)

©kidsme Tous droits réservés.

Mai 2016 Première édition. Traduit de l'anglais par Kidz District.

Publié par kidsme

Découvre avec moi.  
Apprends avec moi.  
Grandis avec moi.

À leur naissance, les bébés comptent entièrement sur nous pour leur procurer amour, soins et nourriture. Alors qu'ils commencent à découvrir le monde, ils font graduellement des progrès qui les aident à devenir de plus en plus indépendants.

La vision de kidsme, c'est de révolutionner la façon dont nous nourrissons et agissons avec nos enfants. kidsme a une grande variété

de produits qui aideront vos petits à devenir des mangeurs indépendants et aventureux! En plus de la tétine de nutrition lauréate de plusieurs prix, kidsme offre des cuillères et des fourchettes d'entraînement, des ensembles d'ustensiles, des gobelets, des bols, des outils pour la préparation des aliments et bien plus encore—tous conçus pour aider votre famille tout au long du parcours d'alimentation de bébé.



Ce livret a été créé pour vous aider tout au long du parcours d'alimentation de votre enfant. Introduire les aliments solides à votre bébé est une étape très excitante.

Merci d'utiliser les produits kidsme pour vous aider à nourrir votre bébé.

# DÉCOUVRE AVEC MOI

## Comment est-ce que je peux savoir quand mon bébé est prêt à manger des aliments solides?

Votre bébé devrait pouvoir:

- S'asseoir dans une chaise haute avec plateau.
- Garder la nourriture dans sa bouche sans la recracher avec sa langue.
- S'intéresser à la nourriture et mettre des jouets dans sa bouche.

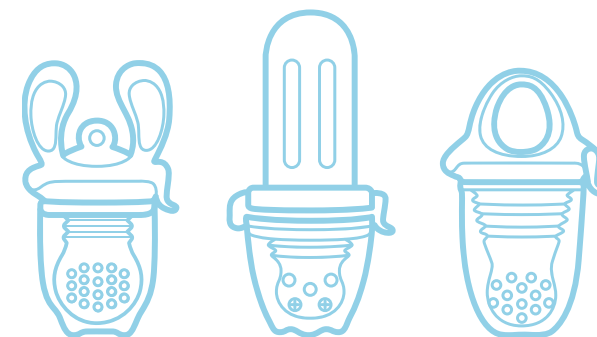


## Comment commencer à introduire la nourriture solide

L'American Academy of Pediatrics recommande que les bébés commencent à manger de la nourriture solide quand ils ont environ 6 mois. À cet âge, votre bébé peut s'asseoir, il produit les enzymes dont il a besoin pour digérer la nourriture et il peut l'avaler en toute sécurité.

C'est le temps de faire découvrir le monde excitant des nouveaux goûts à votre bébé! Commencez par lui donner un seul aliment et continuez à le lui donner pendant au moins 3 jours. Surveillez s'il a de la difficulté à le digérer,

de la diarrhée, ou des rougeurs. Si cet aliment semble le gêner, cessez de le lui donner et essayez-en un autre. Petit à petit, offrez-lui une grande variété d'aliments à des températures variées et des textures différentes. Cela lui permettra d'apprendre à aimer différentes sortes d'aliments. Les recommandations pédiatriques d'éviter certains aliments pendant la première année changent. Vérifiez avec votre médecin si vous pouvez offrir à votre enfant des produits laitiers, du soja, des noix, des arachides ou des fruits de mer avant l'âge d'un an.



## Comment prendre de bonnes habitudes alimentaires



Établir un environnement positif lors des repas crée de bonnes habitudes pour la vie. Assurez-vous que l'heure des repas soit un moment agréable et ait lieu en bonne compagnie. Asseyez-vous auprès de votre bébé, parlez-lui tranquillement, et souriez-lui pendant qu'il découvre un nouvel aliment. Faites-le participer aux repas de la famille dès que possible en l'asseyant dans une chaise haute car il apprend en vous regardant. Si les membres de la famille autour de lui ont du plaisir pendant les repas, il en aura lui aussi! Il en profitera pour apprendre à utiliser les ustensiles et comment bien se tenir à table. De plus, l'heure des repas est un moment parfait pour que votre bébé explore

le monde du langage. Parlez-lui de ce que vous mangez et bientôt votre bébé demandera un aliment par son nom.

Les recherches faites à ce sujet démontrent que les bébés préfèrent se nourrir seuls, sans être forcés. En suivant la progression de votre bébé, celui-ci se sentira en sécurité et en confiance pendant qu'il apprend à manger. Laissez-le faire à son rythme, et il apprendra à manger quand il a faim et à s'arrêter quand il est rassasié. D'autre part, en le forçant à manger, il refusera alors peut-être de manger! Les personnes qui prennent soin des enfants peuvent les aider à devenir des mangeurs heureux et indépendants s'ils reconnaissent l'importance de laisser l'enfant manger seul.



## Comment prendre de bonnes habitudes alimentaires

Les enfants apprennent à manger ce que mangent leurs parents. Quand les adultes ont des habitudes alimentaires saines, leurs enfants les adoptent aussi. Les enfants peuvent prendre des années avant d'apprendre à manger une grande variété d'aliments. Soyez patient. Sélectionnez les aliments en fonction de ce qui est bon pour le développement de votre enfant et tenez compte de l'avis de votre médecin. Choisissez des fruits et des légumes frais ou congelés, des herbes et des épices de toutes les couleurs, que vous essaieriez en famille.

Assurez-vous d'inclure une bonne variété de grains entiers tels que les flocons d'avoine, le millet, le blé, le riz et le quinoa. Dans l'alimentation, les céréales sont une bonne source de vitamines et de fibres. Ajoutez toutes sortes de protéines à vos repas. Les protéines sont nécessaires à la croissance, à la production d'enzymes et d'anticorps, et à la formation du squelette.

Exemples de sortes de protéines



### **Protéines provenant des plantes**

haricots, légumineuses, graines et noix



### **Protéines provenant des animaux**

produits laitiers, poissons sauvages, volaille, oeufs, boeuf, porc et agneau élevés dans les prés

Évitez tous les gras trans, mais il est essentiel d'inclure des huiles saines dans la diète de votre famille. Ceci inclut le beurre, les avocats, les huiles de poissons, les olives, les noix et la noix de coco. Cuisiner avec ces différentes huiles est non seulement délicieux mais nécessaire à la croissance et au bon fonctionnement du cerveau, ainsi qu'au maintien d'un système immunitaire en santé!



Quand vos enfants vous voient tester un nouvel aliment qui ne vous est pas familier, cela les rend curieux d'en essayer eux aussi. Passez du bon temps en famille, et profitez d'aliments aux couleurs, saveurs, textures et températures différentes. La vie est délicieuse!

# Pourquoi devrais-je choisir la tétine de nutrition kidsme?

La tétine de nutrition kidsme est pratique, et c'est une façon parfaite d'introduire les aliments solides à votre bébé. Elle laisse passer la nourriture en toute sécurité pendant que le bébé la mâche et la suce afin qu'il puisse la goûter et l'avaler sans s'étouffer. Votre bébé peut alors apprendre à coordonner ses mains pour se nourrir lui-même et utiliser sa bouche pour mâcher et avaler.

## Traitement anti-bactérien

empêche la croissance de bactéries causant des mauvaises odeurs et des taches

## Forme ergonomique

conçue pour que les petites mains puissent la tenir et l'utiliser facilement

## Apaise les douleurs des gencives

la texture du sac permet de soulager les gencives douloureuses lors de la poussée des dents

## Parfait pour les déplacements

capuchon qui garde le sac bien propre et qui sert aussi de gobelet d'entraînement

## Fermeture avec serrure sécuritaire

facile à utiliser pour les adultes et à l'épreuve des enfants

## Durabilité et qualité supérieures

sac en silicone de qualité alimentaire

## Attache de sécurité

se fixe facilement aux attache-suces

Lorsque votre bébé se nourrit lui-même, il mange aussi vite ou aussi lentement qu'il le désire. Vous pouvez ainsi lui offrir de la nourriture fraîche et saine qu'il saura apprécier. Même si ce n'est qu'un petit bébé, il peut déjà apprendre à se nourrir lui-même avec confiance et indépendance. La tétine de nutrition kidsme est conçue pour suivre l'évolution de bébé, et ce en offrant différentes tailles de sacs qui peuvent ainsi satisfaire son appétit croissant.

4m+



Tétine de nutrition



4m+



Presse-aliments



6m+



Tétine de nutrition Plus



## Série de Sacs en silicone brevetés



Taille S

4m+



Sac avec trous en croix  
Pour aliments liquides

4m+



Sac avec trous ronds  
Pour aliments semi-liquides

4m+



Taille M

4m+



Taille L

6m+



Taille XL

6m+

Permet de goûter pour la première fois à de la nourriture solide

+

Permet de commencer à se nourrir de façon indépendante d'aliments liquides/semi-liquides

>

Dépend de la grandeur de la bouche du bébé

>

Plus grande quantité de nourriture solide suivant l'appétit grandissant de bébé



Progressive  
Preschool  
Awards 2015 WINNER

## Comment commencer à utiliser la tétine de nutrition kidsme?

Il est facile d'utiliser la tétine de nutrition kidsme:

- Toujours installer le bébé dans une chaise haute pendant les repas. Asseyez-vous en lui faisant face.
- Choisissez un sac qui s'adapte à la grandeur de la bouche de votre bébé et mettez-y de la nourriture tendre et facile à mâcher. Verrouillez bien la fermeture. Placez l'appareil dans sa main ou sur le plateau de sa chaise haute. Laissez votre bébé guider son propre apprentissage. Laissez-le prendre la tétine de nutrition kidsme tout seul et apprendre à s'en servir par lui-même.

- Restez calme et souriez-lui pendant qu'il examine la nourriture. Mangez un peu de la nourriture qu'il goûte. Vous partagez son repas et cela l'encourage à vous imiter.
- Par mesure de sécurité, prenez soin de toujours surveiller votre bébé pendant qu'il mange. Assurez-vous qu'il reste assis. Ne le laissez jamais marcher avec de la nourriture ou une tasse.



D'après les besoins de votre bébé, vous pouvez facilement changer la consistance des aliments en ajustant la taille des morceaux, en les écrasant ou en faisant de la purée. Vous pouvez aussi en éclaircir ou épaissir la consistance en y ajoutant du lait maternel, du lait maternisé ou des céréales à grains entiers pour bébés. Certains aliments peuvent aussi être servis congelés, froids, à la température de la pièce ou tièdes.

## Exemples de premiers aliments

### Bananes



On en trouve toute l'année. Elles sont pleines de vitamines et de sels minéraux. Utilisez-les sucrées et mûres pour de meilleurs résultats.

### Poires



Plein de fibres, de potassium et de vitamine C, ce fruit est facile à digérer et peut aider en cas de constipation. Les poires peuvent être servies autant crues que cuites. Utilisez-les bien mûres pour les résultats les plus sucrés.

### Patate douce



Ce légume est plein d'éléments nutritifs et les bébés en raffolent. Il suffit de le faire cuire à l'eau bouillante, à la vapeur ou au four. Il peut être servi tiède, à la température de la pièce ou froid.

### Avocat



Ce fruit plein d'éléments nutritifs et de bon gras, à la texture crémeuse et douce, est parfait pour votre bébé. Il est facile de le servir écrasé ou en petits morceaux. Peut être servi à la température de la pièce ou froid.

### Pois



Ce petit légume riche en protéines est plein de vitamines et de sels minéraux pour aider à la croissance de votre bébé. Vous pouvez le faire cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre. Bien que sa peau ne permette pas d'en faire une purée bien lisse, le sac en silicone de la tétine de nutrition de kidsme la sépare en toute sécurité pour votre enfant.

### Courges d'hiver (Musquée ou Poivrée)



Ces légumes goûteux sont pleins de calcium et de vitamines. Ils sont non seulement très nutritifs mais ils ont une texture tendre et crémeuse, ce qui les rend parfaits pour commencer les aliments solides. Ils font de bonnes purées et peuvent être servis en petits morceaux.

## Voici quelques exemples de combinaisons

Pour quand votre bébé sera prêt à ce que vous lui présentiez des aliments aux textures et aux goûts plus avancés.

Vous pouvez même essayer quelque chose qui fait partie de votre propre repas. Les viandes maigres et les légumes légèrement assaisonnés font de très bons mélanges!

### Bananavocat



Morceaux de bananes

+



Morceaux d'avocat

### Pois et carottes



Pois

+



Morceaux de carottes

### Tarte aux pommes



Morceaux de pommes

+



Cheerios

+



Pincée de cannelle

### Mélange de purées de patates



Morceaux de patate douce

+



Morceaux de patate jaune

+



Ciboulette

### Purée de courges d'hiver



Courge poivrée

+



Courge musquée

+



Pincée de muscade

### Fèves fromagées



Fèves noires

+



Fromage

+



Coriandre

Servez tiède

#### VEUILLEZ NOTER:

Les renseignements qui vous sont donnés ici ne sont que des suggestions et ne remplacent pas l'avis professionnel d'un médecin. Il est important de discuter de l'introduction de tout nouvel aliment avec votre pédiatre.





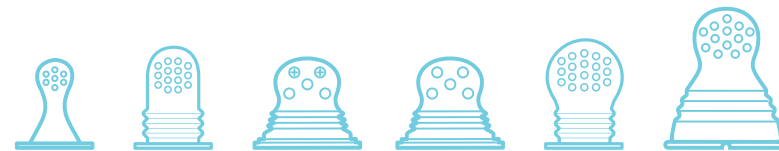
# APPRENDS AVEC MOI

## **Comment aider mon bébé à passer au-delà des aliments en purée?**

Les bébés commencent à se nourrir avec une diète liquide, et ce à l'aide d'une tétine. Au fil du temps, ils apprennent comment manger des purées, et graduellement, alors qu'ils apprennent à bien mâcher, ils essaient de la nourriture avec des morceaux. Quand vous offrez à votre bébé une grande variété de textures et de saveurs, il apprend à manger et à aimer différentes sortes d'aliments.

Quand votre bébé aura pris l'habitude de manger un aliment à la fois en utilisant le petit sac kidsme, vous pourrez commencer à utiliser le grand sac ou la tétine de nutrition Plus afin de satisfaire son appétit croissant. Vous pouvez commencer à mélanger quelques-uns des aliments qu'il a déjà mangés en utilisant la tétine de nutrition. À mesure qu'il apprend à mieux mastiquer ses aliments, vous pouvez ajouter des morceaux de nourriture plus fermes, comme par exemple des morceaux de pomme, et les mettre dans le sac au lieu de les lui offrir en purée ou écrasés.

Peu de temps après avoir donné à votre enfant des aliments en utilisant la tétine de nutrition kidsme, vous devriez l'encourager à manger avec ses doigts. C'est une étape importante dans le développement de votre enfant car il apprendra alors à saisir des objets et améliorera sa mastication. Commencez avec les mêmes aliments que votre bébé a aimés en utilisant la tétine de nutrition.



Mettez quelques morceaux d'aliments mous et faciles à mâcher directement sur le plateau de sa chaise haute, à côté de la tétine de nutrition kidsme remplie. Laissez-le choisir comment il veut manger. Offrez-lui aussi des aliments croustillants tels que des craquelins ou des morceaux de céréales sèches afin qu'il puisse apprendre à mâcher et à mordre dans les aliments.

Au fil du temps, vous devriez lui présenter des aliments grumeleux, en morceaux et croustillants car ils sont nécessaires pour le développement de sa mastication. Vous pouvez encore le faire progresser en ajoutant des aliments aux textures plus complexes, d'abord en les mettant dans la tétine de nutrition et ensuite pour qu'il les mange avec ses doigts. Vous pouvez essayer des haricots entiers, de petits cubes de poulet cuit, des légumes frais, et même des morceaux de lasagne. Quand votre bébé aura un an, il aura appris à manger seul la plupart des aliments faciles à mâcher que la famille mange pendant les repas.

# GRANDIS AVEC MOI

## Quand puis-je lui présenter une cuillère et d'autres ustensiles?

La tétine de nutrition kidsme est un outil pour s'alimenter, de la même façon qu'une cuillère est un outil. La tétine de nutrition permet à votre enfant d'apprendre comment porter un outil à sa bouche en utilisant la même coordination des yeux et des mains nécessaire à utiliser une cuillère. Quand votre bébé saura bien manger avec la tétine de nutrition et avec ses doigts, vous pourrez lui présenter une cuillère pour qu'il devienne encore plus indépendant.



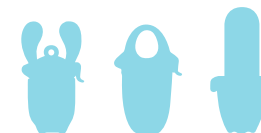
Remplissez d'abord la cuillère pour lui et mettez-la sur le plateau de sa chaise haute, à côté de la tétine de nutrition kidsme et des aliments à manger avec ses doigts. Laissez-le prendre la cuillère et découvrir comment l'utiliser seul. Il peut alors choisir d'utiliser la tétine de nutrition, ses doigts ou la cuillère pour se nourrir. Il finira par apprendre comment ramasser la nourriture avec la cuillère et, plus tard, comment piquer avec la fourchette. Il sera alors très indépendant pour manger.

Même lorsque votre enfant mange de nombreux aliments avec ses doigts et une cuillère, la tétine de nutrition kidsme est encore très utile pour présenter de nouveaux aliments, ou pour ceux qui sont difficiles

## Laissez kidsme faire partie de l'aventure d'apprendre à manger!

à manger sans risques, comme les raisins ou les morceaux de viande. Elle est aussi pratique à emmener lors des déplacements de la famille.

La tétine de nutrition kidsme est parfaite pour présenter les nombreux aliments goûteux et qui sont fraîchement préparés à la maison. La tétine de nutrition lui permet à apprendre à mâcher, à avaler, et l'aide à être prêt à manger seul avec ses doigts et avec des ustensiles. Utilisez les produits kidsme pour apprendre à manger à votre bébé afin d'encourager sa curiosité, son esprit d'aventure et son indépendance. Kidsme aidera votre famille tout au long de son parcours!



**Découvre avec moi. Apprends avec moi. Grandis avec moi. kidsme.**



## Patty Iammatteo, MS, OTR/L

Patty est une ergothérapeute qui travaille depuis plus de 25 ans avec les jeunes enfants. D'après elle, les problèmes qui se présentent lors de la prise des repas sont dus au fait que les parents font ce que les enfants devraient faire et inversement. Les parents ont trois rôles pendant les repas:

1. Offrir des aliments à leur enfant toutes les 2-1/2 à 3 heures
2. Assoir l'enfant sur une chaise haute ou un rehausseur et manger avec lui
3. Choisir et servir une grande variété d'aliments qui ne sont pas toujours les favoris de leur enfant

Le rôle de l'enfant se résume à savoir quelle quantité il va manger et même s'il va manger ou non. Respecter ces limites demande beaucoup de courage de la part des parents.

Les parents qui craignent que leur enfant ne mange pas assez lui mettent parfois de la pression, par exemple en forçant de la nourriture dans leur bouche ou en essayant de lui faire avaler "une dernière bouchée". En retour, l'enfant repousse parfois la bouchée et refuse de la manger; l'heure des repas devient pénible pour tout le monde. Dans de telles conditions, il n'est pas étonnant que l'enfant mange peu et réclame ensuite des collations.

Un des plus grands problèmes de notre culture est l'habitude qu'ont prise les gens de grignoter. Laisser les enfants grignoter tout au long de la journée les empêche de bien manger à l'heure des repas car ils n'ont alors pas faim lorsqu'ils prennent place à table. En donnant à votre enfant seulement de l'eau entre les repas, vous lui permettez de développer son appétit et ainsi il est plus à même de s'intéresser aux aliments que vous lui proposerez à l'heure des repas.

Patty estime que la clé des bonnes habitudes alimentaires est de laisser les enfants manger par eux-mêmes à des heures de repas fixes. La beauté du concept de la tétine de nutrition de kidsme c'est qu'elle leur permet de se nourrir eux-mêmes et au rythme qui leur convient. Le bébé mange jusqu'à ce qu'il n'ait plus faim et pose la tétine. Rien ne le force pendant son repas. C'est pourquoi elle pense que la tétine de nutrition kidsme est idéale pour introduire les aliments solides. La tétine de nutrition, ainsi que les autres produits de nutrition kidsme, aident votre enfant à apprendre à se faire confiance lorsqu'il mange seul et à prendre plaisir à essayer différents aliments délicieux provenant de vos repas, et qui leur sont offerts dès leur plus jeune âge!



## Questions et Réponses

Patty Iammatteo, MS, OTR/L répond à certaines questions posées fréquemment.

### 1) Comment est-ce que je peux m'attendre à ce que l'alimentation de mon bébé change au cours de la première année?

Les nouveaux-nés ont besoin d'être nourris à la demande. À l'approche de leur premier anniversaire, c'est différent. Quand votre bébé a 7 ou 8 mois, asseyez-le dans une chaise haute placée près de la table familiale pendant l'heure des repas. Il aura l'occasion d'essayer quelques-uns des délicieux aliments que vous mangez grâce à la tétine de nutrition kidsme, à ses doigts et éventuellement une cuillère. Il vous regardera faire et apprendra comment manger, et s'intéressera à vos aliments. L'allaitement ou le lait maternisé sont toujours aussi importants, mais il en prendra graduellement de moins en moins à mesure qu'il apprendra à manger plus d'aliments solides et que son appétit augmentera. Vous ajouterez des aliments avec plus de textures ce qui fait qu'à l'âge d'environ un an, il mangera une grande variété d'aliments tendres et faciles à mâcher directement de votre table.



## 2) Comment puis-je aider mon bébé à aimer une grande variété d'aliments? Mon aîné est si difficile!

Quand nous tenons bien notre rôle de parent en asseyant nos enfants sur une chaise pendant les repas et la prise de collations (toutes les 2½ à 3 heures quand l'enfant a environ un an) et en leur offrant des aliments variés, les enfants font leur part en mangeant quand ils ont faim et en s'arrêtant lorsqu'ils sont rassasiés. Un enfant devrait pouvoir décider de la quantité de nourriture qu'il mangera pendant son repas. Il devrait se nourrir seul. S'il ne mange pas beaucoup, il ne faut pas s'en inquiéter. Il compensera en mangeant plus aux repas suivants. Les collations prises entre les repas dérangent l'appétit de votre enfant et font qu'il n'aura pas faim et ne voudra pas essayer de nouveaux aliments quand il sera à table pour le repas. Une fois que les enfants ne se nourrissent plus autant de lait maternel ou de lait maternisé, donnez-leur simplement de l'eau entre les repas et les collations. Cela encouragera votre enfant à avoir faim lorsqu'il prendra place à table.

Si votre enfant rejette un aliment, offrez-le-lui un autre jour. Beaucoup d'enfants ont besoin de voir, de sentir et de toucher à un aliment plusieurs fois avant qu'ils ne le goûtent. Restez positif et ne faites pas de commentaire au sujet de son refus. Les enfants nous regardent manger et prennent note de ce que nous mangeons. Montrez-leur de bonnes habitudes alimentaires et vos enfants les développeront à leur tour. Ne croyez pas que la nourriture pour les enfants est différente de celle des adultes. Si vous désirez que votre enfant mange les mêmes aliments que vous, offrez-les-lui dès le début.

Quand on tient compte de ces conseils, les enfants sont beaucoup moins enclins à être capricieux et difficiles, et mangent plus facilement ce que mange le reste de la famille. L'heure des repas est alors agréable pour tout le monde. En utilisant les moyens offerts par la tétine de nutrition kidsme, vous atteindrez ce but facilement!





### **3) À quelle fréquence devrais-je utiliser la tétine de nutrition?**

Quand votre bébé est prêt pour les aliments solides, offrez-lui le même aliment une ou deux fois par jour en plus de l'allaiter ou de lui donner le biberon. Au fur et à mesure que l'intérêt et les habiletés de votre bébé progressent, offrez-lui-en plus souvent. Quand il sera prêt, votre bébé pourra vous rejoindre à la table familiale et manger avec vous. Il pourra utiliser la tétine de nutrition kidsme et ses doigts pour manger les mêmes aliments tendres et faciles à mâcher que les autres membres de la famille mangeront.

### **4) La tétine de nutrition kidsme ressemble à une suce. Devrais-je m'inquiéter que mon enfant en devienne dépendant?**

Employez la tétine de nutrition lorsque votre enfant peut s'asseoir dans une chaise haute. Dès que votre bébé a fini de manger, retirez la tétine de nutrition et sortez votre bébé de sa chaise haute. Le sac de la tétine a des trous et il est peu probable que votre enfant veuille encore l'utiliser comme une suce alors qu'il n'y a plus de nourriture.

### **5) Quel est le meilleur âge pour utiliser la tétine de nutrition kidsme?**

La tétine de nutrition kidsme est parfaite pour les bébés qui commencent à apprendre à manger des aliments solides. Même quand votre bébé est capable de manger avec ses doigts et d'utiliser une cuillère, la tétine est encore très utile pour lui présenter de nouveaux aliments et pour ceux qui sont durs à mâcher. Votre bébé peut utiliser la tétine de nutrition jusqu'à ce qu'il puisse facilement manger seul avec ses doigts, à l'aide d'une cuillère et d'une fourchette.

### **6) Quels sont de bons aliments à offrir à mon bébé qui commence juste à utiliser la tétine de nutrition kidsme?**

Les aliments frais, riches en éléments nutritifs tels que la banane mûre écrasée, la patate douce cuite en purée, l'avocat écrasé, la poire bien mûre et même le poulet cuit et juteux en purée sont de bons premiers choix. Si l'aliment semble sec, ou si votre bébé a des difficultés à le faire sortir par le sac de la tétine de nutrition, écrasez l'aliment en y ajoutant un peu d'eau, de lait maternel ou de lait maternisé pour l'humecter. Il sortira alors plus facilement par les trous de la tétine. Vous pouvez aussi offrir des aliments congelés. Ces aliments peuvent être décongelés, chauffés ou offerts gelés. Offrez chaque nouvel aliment pendant trois jours avant d'en proposer un nouveau.





**7) Mon bébé a parfois des hauts-le-coeur en essayant d'avaler un aliment solide. Je crains qu'il ne s'étouffe! Que devrais-je faire?**

Utiliser la tétine de nutrition kidsme est une façon sécuritaire de proposer des aliments solides et le risque d'étouffement est minime. Le fait d'avoir parfois des réflexes nauséeux au moment d'avaler un aliment fait partie d'apprendre à manger. Il ne faut pas vous en inquiéter. C'est de cette manière que la nature empêche votre bébé de s'étouffer et il n'est pas inhabituel pour les bébés qui apprennent à manger d'avoir des hauts-le-coeur. Restez calme et surveillez votre bébé. S'il ne respire plus, c'est parce qu'il s'étouffe et non parce qu'il a un haut-le-cœur, et il pourrait alors requérir des premiers soins. Il est recommandé que tous les parents suivent un cours de premiers soins RCR pour bébés et jeunes enfants en s'adressant à leur pédiatre.

**8) Mon bébé ne semble pas intéressé à manger des aliments solides. Que devrais-je faire?**

Attendez une semaine ou deux. Votre bébé n'est peut-être pas prêt et a juste besoin d'un peu de temps pour se développer. Suivez-le attentivement. Essayez de lui offrir

un aliment différent. Il est normal que les bébés veuillent tout porter à leur bouche. Si vous continuez à lui offrir des aliments et que votre bébé ne s'y intéresse toujours pas ou semble avoir des difficultés à mettre quelque chose dans sa bouche, parlez-en à votre médecin.

**9) Comment puis-je soulager mon bébé lors de ses poussées dentaires?**

Le froid calme les gencives endolories. Mettez de petits cubes de glace, des fruits ou des légumes congelés dans la tétine de nutrition kidsme. La texture du sac soulagera aussi les douleurs dues aux poussées dentaires.

**10) Mon bébé adore manger et engloutit très vite la nourriture provenant de la tétine de nutrition! Que puis-je faire? Il se fâche quand je la lui retire pour la remplir.**

Utilisez un sac plus grand. Il est aussi pratique d'avoir plus d'une tétine de nutrition. Pendant que votre bébé en utilise une, vous pouvez remplir l'autre et ensuite l'échanger avec la sienne.