

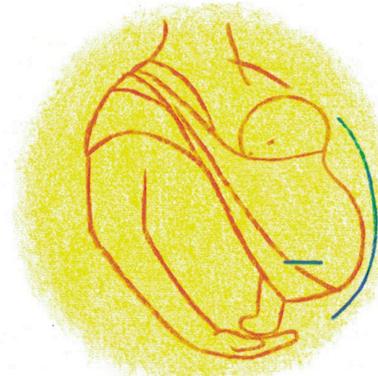
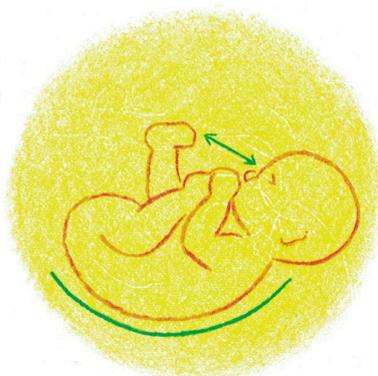
Les fiches sont indépendantes les unes des autres. Chacune correspond à un temps précis de la prise en soin des difficultés alimentaires et doit être remise en fonction du stade des besoins de l'enfant. Elles peuvent aussi être un outil de guidance parentale pour tous les enfants.

Pour bien manger, il faut être bien installé

Installation du bébé au quotidien

Bien installer votre enfant afin qu'il soit contenu : cocon, positionnement en enroulement, portage physiologique en écharpe. Aidez ainsi aux coordinations œil-main et main-bouche pour permettre à votre enfant d'investir sa bouche.

Dans une même journée, il est important de varier régulièrement les positions proposées au bébé. Dans un transat, privilégiez les courtes durées et veillez à une installation contenante.



Installation du bébé au moment du repas

Alimentation au sein

N'hésitez pas à vous faire aider par une association de soutien à l'allaitement ou par une consultante en lactation pour un accompagnement personnalisé et adapté à votre bébé.

Alimentation au biberon

Position du bébé :

- nuque soutenue, en enroulement;
- épaules enroulées vers l'avant;
- bassin soutenu, en enroulement;
- position semi-assise;
- alignement tête-tronc-bassin;
- regard vers l'adulte.

Position de l'adulte :

- épaules détendues;
- coudes posés en appui;
- pieds en appui et, si besoin, jambe opposée au bébé croisée par-dessus l'autre;
- regard et interactions;
- échanges verbaux avec le bébé;
- biberon tenu à l'horizontale.



Installation du jeune enfant au quotidien

Lorsque votre enfant tient assis seul, il peut être placé dans une chaise haute avec un appui sous les pieds, toujours à hauteur de l'adulte, dans une face-à-face, quelle que soit l'activité menée.

- Cette chaise haute doit être évolutive pour accompagner le développement de l'enfant. Pour le début de la diversification, il existe des transats adaptables sur les chaises évolutives.
- Sur la chaise haute, veiller à bien régler le support du bas pour que les pieds soient toujours en appui et à bien régler l'assise afin que la tablette soit à la bonne hauteur pour que l'enfant ait accès à son assiette.
- Lors du repas familial, veiller à mettre votre enfant autour de la table avec vous (cf. fiche « Le temps des repas »).
- Les installations spécifiques doivent être discutées et mises en place avec le thérapeute qui suit votre enfant.

Pour développer l'exploration avec les mains et la bouche des objets de différentes matières et des aliments de textures variées, il faut veiller à la bonne installation de l'enfant (cf. fiche installation).



Apprivoiser les objets avec la main et la bouche

Tactile-main non alimentaire

Chez le nourrisson

■ Proposez des jouets de différentes matières et textures. Vous pouvez constituer avec votre thérapeute une boîte sensorielle qui peut être composée de jouets en bois, de jouets en plastique et de jouets ou de livres en tissu (tissu qui gratte, qui pique, tissu doux...). Ces jouets peuvent aussi être sonores.

■ Chaque jouet doit d'abord être appréhendé par la vue : présentez le jouet dans le champ visuel de votre enfant.

■ Si le bébé n'a pas de préhension volontaire, proposez le jouet au contact de sa main, en commençant par le bout de ses doigts pour aller jusqu'à sa paume de main.

■ Si le bébé a acquis la préhension volontaire, présentez-lui le jouet afin qu'il s'en saisisse seul.

Chez l'enfant plus grand

L'objectif est de solliciter votre enfant afin qu'il touche de lui-même, avec son corps et ses mains, et que, progressivement, il y prenne un vrai plaisir.

■ En fonction des besoins de votre enfant, vous pouvez constituer avec votre thérapeute une boîte sensorielle : balles, plumes, pompons, paillettes, sable sensoriel, gommettes, pâte à modeler, peinture (pinceau, éponge, doigt), pâte à sel. Laissez-lui une serviette à disposition.

■ Tout le matériel utilisé avec votre enfant doit d'abord être accepté visuellement avant d'être utilisé pour une sollicitation tactile.

■ L'imitation est importante : n'hésitez pas à jouer et manipuler devant lui pour qu'il ait envie de le faire avec vous.

Tactile-bouche non alimentaire

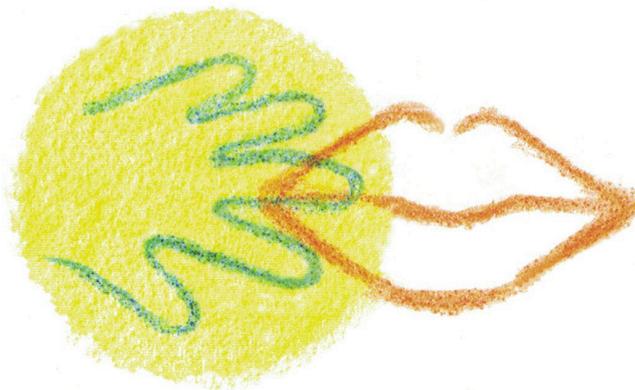
L'objectif est d'aider et de favoriser l'exploration orale des objets.

■ En fonction des besoins de votre enfant, vous pouvez constituer avec votre thérapeute une boîte sensorielle qui peut être composée de tétines, de petites brosses à dents en caoutchouc, de petites cuillères et de jouets vibrants. Choisissez des objets adaptés à la taille de la bouche de votre enfant.

■ Lorsque votre enfant a les compétences pour porter lui-même ces objets à sa bouche, laissez-lui l'initiative de le faire.

■ Sinon, vous pouvez l'accompagner en proposant des jeux de toc-toc pour aller progressivement vers sa bouche (faire un toc-toc sur la main, puis sur le front, la joue, le menton et les lèvres). Ces jeux peuvent s'accompagner de comptines.

■ L'imitation est importante : n'hésitez pas à faire devant l'enfant ce que vous attendez de lui pour qu'il ait envie de partager votre jeu.



Observez les réactions de votre enfant

Chez le nourrisson. Que la préhension soit au contact ou volontaire, vous devez rester attentif aux réactions de votre enfant : soit il garde l'objet en main avec intérêt et plaisir, soit il le relâche immédiatement avec des mimiques de surprise, de déplaisir ou d'inconfort (agitation, pleurs). Dans le second cas, vous pouvez laisser le jouet dans son champ visuel et l'aider à y revenir de façon progressive.

Chez l'enfant plus grand. En cas de refus, d'agitation, de détournement du regard, de besoin constant de s'essuyer les mains, respectez son refus du moment, ne le forcez pas et encouragez-le à faire. N'hésitez pas à lui laisser du temps et à y revenir de façon progressive.

Respectez son refus. Ne le forcez pas. Encouragez-le. Acceptez que votre enfant se salisse.



Apprivoiser les aliments avec la main et la bouche

Tactile-main alimentaire

■ Votre enfant doit d'abord tolérer visuellement un aliment avant de pouvoir le toucher.

En fonction des besoins de votre enfant, vous pouvez constituer avec votre thérapeute une boîte sensorielle qui peut être composée de :

- textures sèches : pâtes crues, riz...
- textures fluides : sucre, farine...
- textures collantes : confiture...
- textures mouillées : compote, yaourt, fruits et légumes épluchés...

■ L'objectif est que votre enfant accepte progressivement de prendre ces diverses matières avec ses mains, qu'il le fasse avec plaisir, sans dégoût et sans avoir constamment besoin de s'essuyer les mains, qu'il soit dans un « plaisir patouille ».

■ Pour cela, toujours associer cette activité de découverte sensorielle à des activités qui ont un sens pour lui : mettre dedans, vider, transvaser, mélanger, aller chercher un petit objet caché dedans, préparer une petite recette de cuisine...

■ Acceptez que votre enfant se salisse.

■ Privilégiez les aliments qui font partie de l'univers familial.

Tactile-bouche alimentaire

Chez le nourrisson avec alimentation lactée au biberon

- Veillez à lui présenter visuellement le biberon.
- Vous pouvez ensuite lui faire sentir le lait et proposer le biberon en faisant glisser la tétine du lobe de l'oreille jusqu'au coin des lèvres, afin que votre bébé s'oriente vers la tétine.
- En cas de refus du biberon, vous pouvez déposer du lait sur votre doigt et le lui poser sur le bord des lèvres et/ou sur la langue s'il l'accepte.

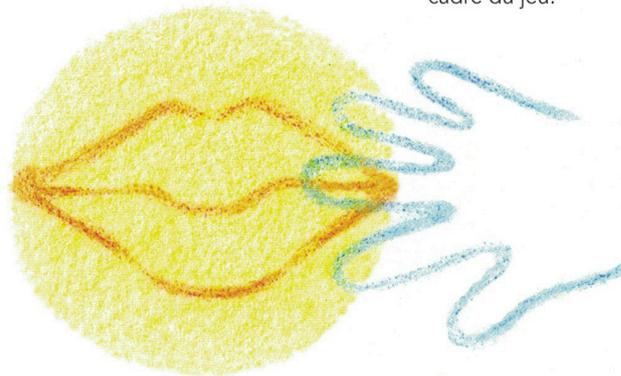
Chez l'enfant avec une alimentation diversifiée

Laissez d'abord votre enfant apprivoiser les aliments par la vue, l'odorat et les mains pour l'amener à porter à la bouche. On respectera les compétences de chaque enfant.

Voici quelques étapes pour aider votre enfant à mettre un aliment en bouche :

- faire toc-toc sur la joue, le menton, les lèvres;
- faire un bisou à l'aliment apprivoisé par les mains;
- le mettre sur les lèvres façon rouge à lèvres;
- le lécher;
- le cacher en bouche sans les mains;
- le croquer;
- le croquer et le mâcher sans forcément l'avaler : laissez à votre enfant la possibilité de recracher.

Cette méthode de désensibilisation est une proposition d'apprivoisement de l'aliment. Elle s'inscrit toujours dans le cadre du jeu.



Observez les réactions de votre enfant

En cas de refus, d'agitation, de détournement du regard, de besoin constant de s'essuyer les mains, respectez son refus du moment, ne le forcez pas et encouragez-le à faire. N'hésitez pas à lui laisser du temps et à y revenir de façon progressive.

Respectez son refus. Ne le forcez pas. Encouragez-le. Acceptez qu'il se salisse.



Le temps des repas

Cadre et installation

- Quel que soit le degré des difficultés alimentaires de l'enfant, il est nécessaire de le mettre à table avec vous.
- L'imitation est importante : prenez votre repas avec lui pour qu'il observe votre assiette et votre bouche, et qu'il découvre à son rythme les aliments avec ses sens, en regardant, sentant, touchant....
- Pour bien manger, il faut être bien installé (cf. fiche).
- L'environnement sonore, visuel et olfactif est important. L'aménagement doit être adapté en fonction du stade où en est votre enfant et de son seuil de tolérance. Parlez-en au thérapeute qui l'accompagne.

Matériel

Tout un univers de matériels peut être proposé : des assiettes compartimentées, des cuillères de taille adaptée à la bouche de votre enfant, des couverts coudés, des tasses d'apprentissage... Tout cela se réfléchit en collaboration avec le thérapeute qui suit votre enfant.

Les sens en éveil

- Avant de prendre plaisir à manger un aliment, votre enfant doit franchir les étapes suivantes : accepter visuellement l'aliment dans son environnement et dans son assiette ; le toucher ; le sentir ; le porter jusqu'à la bouche ; le mettre en bouche ; le croquer et écouter le bruit ; le mâcher ; l'avalé.
- A chaque étape, laissez à votre enfant la possibilité de recracher. Ce que ses yeux, ses oreilles, son nez, ses mains n'ont pas apprivoisé, sa bouche n'y touchera pas !
- L'importance du visuel met en évidence que le choix du matériel (assiettes à compartiments) et la présentation des aliments vont jouer un rôle prédominant dans la découverte du plaisir alimentaire.

L'aliment copain

L'aliment copain est celui que votre enfant accepte avec plaisir et pour lequel il a franchi toutes ces étapes. Vous pouvez lui proposer de retrouver cet aliment à chaque repas, tout en le laissant aller à la découverte d'autres aliments (ceux de votre assiette...), pour que ces autres aliments deviennent aussi progressivement des aliments copains.

Textures et quantités

- Il est important d'évaluer où en est votre enfant en termes de textures, afin de lui proposer des textures adaptées à ses compétences orales. N'hésitez pas à solliciter votre thérapeute à ce sujet.
- Dans un premier temps, évitez de mélanger des textures, comme du lisse avec des morceaux (cela demande à l'enfant d'utiliser des compétences sensorielles et orales différentes).
- Privilégiez des petites quantités, qui vont donner à l'enfant un sentiment de réussite et le plaisir d'avoir terminé son assiette.
- Privilégiez les goûts forts.

Ne forcez jamais l'enfant à manger

Quel que soit son âge, il faut lui laisser l'initiative. Il doit ainsi pouvoir rester libre d'apprivoiser les aliments avec ses cinq sens avant de les porter en bouche, même s'il ne les mange pas.

Ce que ses yeux, ses oreilles, son nez, ses mains n'ont pas apprivoisé, sa bouche n'y touchera pas !

Aidez votre enfant à être bien dans son corps

Chez le bébé

Favorisez le portage, le peau à peau et le toucher contenant avec les mains. Cela rappellera au bébé les contacts et les sollicitations sensorielles qu'il a connues in utero et qui le rassurent.

Pour les enfants quel que soit l'âge

- Proposez des massages non thérapeutiques de découverte du corps et/ou de désensibilisation : partir des zones du corps les moins sensibles (jambes, ventre...) pour remonter progressivement vers le visage. Vous pourrez associer ce massage à une petite comptine, par exemple « La p'tite bête qui monte ».
- Vous pouvez utiliser vos mains nues, une petite balle en plastique dur, une petite brosse sensorielle (selon le profil de votre enfant, le protocole de Wilbarger pourra vous être proposé par un thérapeute formé), un jouet vibrant ou vos mains avec une crème ou une huile.
- Pour certains enfants, il est préférable, dans un premier temps, de faire le toucher-massage alors que l'enfant garde ses vêtements. Cette proposition de progression reste à adapter à chaque enfant ; le vôtre saura vous dire ce qui lui convient.
- Il est important de proposer des massages francs et non des effleurements.

Observez les réactions de votre enfant

Dès que votre enfant manifeste des signes de déplaisir et/ou d'inconfort, vous devez vous arrêter à la partie du corps où vous êtes arrivé. Laissez-lui du temps et essayez à nouveau de façon progressive.

