



Extrait du livre « *Et si je pouvais... Aider bébé à grandir
En prenant soin de moi* »

Une bonne posture pour l'adulte et l'enfant lors de l'alimentation au biberon est indispensable pour l'enfant comme pour l'adulte, voici quelques éléments d'installation :



La position de bébé est importante pour qu'il n'avale pas d'air et n'ai pas de rot à faire. Pour cela, l'angle entre l'occiput (sommets du crâne), la bouche et l'œsophage doit être de 30°, c'est-à-dire que le menton ne doit ni être trop relevé (l'angle serait alors supérieur à 30°) ni trop rentré (l'angle serait alors inférieur à 30°). Pas besoin de rapporteur pour nourrir un bébé. C'est la posture physiologique de la tête posée sur son axe, la colonne vertébrale, lors d'une posture droite. Cette posture permet d'éviter les fausses routes lorsqu'on mange quel que soit notre âge.

Cette posture peut facilement être modifiée chez l'enfant si nous ne sommes pas vigilants notamment par deux facteurs :

- ✓ La hauteur de l'appuis de notre coude sur lequel repose la tête de Bébé :

Bébé avale alors de l'air et a besoin de roter.



Un accoudoir trop bas et la tête est désenroulée, en arrière (augmentation de l'angle).



Un accoudoir trop haut et la tête est trop enroulée (diminution de l'angle).

- ✓ Une transmission de tension, si votre bras n'est pas en appui, vous allez petit à petit fatiguer, votre bras va alors se contracter et se tendre. Bébé va ressentir cette tension, modifier en retour son tonus ce qui va induire des changements dans sa posture et modifier l'angle occiput-bouche-œsophage.
- ✓ Les distracteurs, ce sont des éléments de l'environnement qu'ils soient visuels ou sonores qui vont, comme leur nom l'indique distraire Bébé et lui faire tourner la tête. Lorsque Bébé tourne la tête, il exerce une torsion sur son cou ce qui modifie son œsophage et sa trachée. Il avale de l'air. Lorsque vous donnez le biberon à Bébé, suivre les mouvements de tête avec le biberon, va induire chez lui une déglutition d'air. Si Bébé s'intéresse à autre chose que de manger, retirez le biberon de sa bouche et attendez qu'il souhaite reprendre son repas, reposturez le correctement avant de reprendre l'alimentation.

Si Bébé est facilement distrait par les bruits et les mouvements, vous pouvez privilégier, quand c'est possible un endroit calme et peu stimulant pour le nourrir. Cela vous permettra à tous les deux de vous centrer sur le remplissage aussi bien physique que psychique que peut être ce moment d'alimentation.

Si vous devez surveiller d'autres enfants en même temps, choisissez-leur un jeu calme et qu'ils aiment particulièrement pour vous assurer qu'ils soient occupés pour que vous soyez disponible.

Et oui, la qualité de votre présence durant l'allaitement nourrit Bébé dans son besoin de relation, de contact et d'attention. Il peut ainsi après ce nourrissage bidimensionnel mieux vivre un temps de séparation physique et jouer tranquillement ou dormir.

Les biberons donnés dans un transat sont autant que possible à proscrire. La posture y est rarement bonne et le remplissage psychique n'est pas de qualité. C'est pour cela que Bébé réclame ensuite les bras. En conclusion, si après une tétée ou un biberon, votre Bébé de moins de 6 mois ne fait jamais de rot, c'est que vous avez naturellement une bonne position, pas besoin de vous promener en lui tapotant dans le dos pendant des heures. Attention toutefois, au choix de la vitesse de la tétée.

Au début de l'alimentation à la cuillère, Bébé va commencer par téter la cuillère puis petit à petit, il trouvera un truc plus efficace.

Lorsque Bébé commence la diversification, vous pouvez continuer de l'alimenter dans vos bras, il y sera mieux installé que dans un transat ou une chaise haute et sera aussi nourri psychologiquement. Cela vous demande un peu d'organisation. Une assise confortable avec un marchepied et des accoudoirs, une table pour poser tout ce dont vous avez besoin pour l'ensemble du repas et ne pas avoir à vous relever, et aussi un tablier. Bébé doit être redressé. Attendez que Bébé sache se mettre assis seul et souhaite manger seul pour le placer dans une chaise haute. Veillez à ce qu'il ait un appui pour ses pieds pour faciliter le maintien de la rétroversion du bassin en position assise.



Pour un Bébé qui ne sait pas s'asseoir !



Pour un Bébé qui sait se mettre assis seul ou qui fait du 4 pattes !

Il est aussi possible de s'asseoir au sol sur une cale contre un mur avec un coussin d'allaitement qui passe derrière son dos et sous ses coudes, une petite table sur le côté un peu devant elle. Ainsi, installée le repas s'est très bien passé.



Lorsque Bébé manifeste le **désir de manger seul** et **qu'il sait s'asseoir**, vous pouvez l'installer dans une chaise haute.



Adaptez la hauteur de la chaise haute à votre assise. Vos pieds doivent reposer bien à plat sur le sol et vos genoux être légèrement plus haut que vos hanches pour que votre bassin soit en rétroversion. Ainsi votre dos sera droit sans effort. La hauteur de la tablette doit correspondre à la hauteur de votre coude avec l'épaule légèrement ouverte. En fonction de la largeur de la tablette et de la longueur de vos bras, choisissez de vous mettre en face de la table ou de $\frac{3}{4}$, de façon à ne pas avoir le bras en extension lors du repas.

Prenez-bien le temps de vous installer correctement afin que votre corps reste détendu et ne fatigue pas. Votre disponibilité psychique va de paire avec votre bien-être physique.