

Les indices de faim et de satiété de votre enfant de 6 à 12 mois

Votre bébé affamé mange-t-il assez? Voici quelques indices de faim et de satiété à surveiller.

De 6 à 7 mois Savoir quand le nourrir : cette étape, le menu de votre bébé s'est peut-être allongé pour inclure plus de céréales et différents aliments pour bébés. Son enthousiasme envers la nourriture peut transformer l'heure des repas en une expérience agréable et ludique pour vous deux. Profitez-en.

Signes de la faim Il pleure ou est irritable quand il a faim ou veut de la nourriture. Il cherche à prendre des cuillères de nourriture. Il ouvre la bouche et se penche vers le bol ou la cuillère. Il vous regarde intensément pendant qu'il mange, comme s'il voulait dire : « Je n'ai pas terminé ». **MEILLEUR CONSEIL** Ne forcez pas votre bébé à manger plus qu'il semble le vouloir. Respectez le fait qu'il sait quand il a plus faim.

Savoir quand il a plus faim Qu'il soit nourri au sein, au biberon ou à la cuillère, votre bébé sait vous faire comprendre qu'il a plus faim.

Signes de satiété Il détourne sa tête du mamelon ou de la tétine du biberon. Il se penche du côté opposé à la nourriture et pourrait repousser la cuillère. Il ferme la bouche et refuse que vous le fassiez manger. Il crache des aliments qu'il aime. Il repousse le bol ou la nourriture devant lui. Il ralentit le rythme, se laisse distraire et regarde ailleurs.

De 8 à 12 mois Savoir quand le nourrir Il est important de reconnaître les indices de faim et de satiété, parce que l'estomac d'un bébé est petit. Bien que les portions de bébé semblent minuscules, il mange moins, mais plus souvent que vous. Vous apprenez à reconnaître ses indices de faim et de satiété, et il apprend à réagir à votre comportement.

Signes de la faim Donner des coups de pied et frapper la chaise haute signifie : « Dépêche-toi d'apporter la nourriture, maman. » Il met ses doigts dans sa bouche et est irritable, ce qui indique qu'il a peut-être faim. Il vous surveille attentivement pendant que vous préparez son repas et s'agite quand vous le lui présentez. Il essaie de saisir des aliments quand il voit que c'est l'heure de manger. Il mange en concentrant toute son attention sur vous et attend la prochaine bouchée avec impatience.

MEILLEUR CONSEIL En tant que parent, il vous revient d'offrir des aliments sains. Votre enfant décide ce qu'il mange et en quelle quantité.

Savoir quand il a plus faim Quand il a plus faim, votre bébé vous le fait normalement comprendre.

Signes de satiété Il tourne sa tête ou s'éloigne de la cuillère. Il ferme sa bouche et secoue la tête pour dire non et indiquer qu'il a assez mangé. Il repousse son bol et essaie de faire tomber la cuillère de votre main. Il ne semble plus vouloir manger et fixe son regard ailleurs.