



# Les signes de faim et de satiété

BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS

ARTICLE

AOÛT 22, 2016

3 MINS

## Les signes de faim et de satiété de votre enfant entre 6 et 7 mois

### Comment savoir si bébé a faim ?

Vers 6-7 mois, le répertoire alimentaire de votre bébé s'est élargi et inclut désormais davantage de céréales et d'aliments pour nourrisson. L'excitation qu'il montre au

moment de ses repas peut en faire une expérience drôle et joyeuse pour tous. Profitez-en.

### **Signes de faim**

- Continue à s'agiter et à s'énerver lorsqu'il souhaite boire son lait ou manger.
- Cherche à attraper des cuillères remplies de nourriture.
- Ouvre la bouche et se penche vers le bol ou la cuillère.
- Vous regarde pendant qu'il mange comme s'il tentait de vous dire : « Minute, je n'ai pas encore fini ».

## **NOTRE MEILLEUR CONSEIL**

N'essayez pas de lui faire avaler plus de nourriture qu'il n'en désire. Acceptez le fait qu'il sache quand il n'a plus faim.

### **Comment savoir si bébé a assez mangé ?**

Que vous l'allaitiez, lui donniez le biberon ou le fassiez manger à la cuillère, votre bébé sait parfaitement vous montrer qu'il n'a plus faim.

- Signes de rassasiement.
- Détourne la tête de votre sein ou de son biberon.
- S'écarte de la nourriture et peut même repousser la cuillère.
- Ferme la bouche et ne vous laisse plus le nourrir.
- Recrache les aliments qu'il aime.
- Repousse le plat qui se trouve à sa portée ou tout aliment qui s'y trouve.
- Ralentit la cadence, devient de plus en plus distrait et regarde ailleurs.
- S'endort en mangeant.

## **Les signes de faim et de satiété de votre enfant entre 8 et 12 mois**

### **Comment savoir si bébé a faim ?**

Il est important de savoir discerner les signes de faim ou de rassasiement de votre

bébé car son estomac est petit. Bien que les portions de nourriture de votre bébé puissent vous sembler minuscules, il mange moins mais plus souvent que vous. Vous apprenez au fur et à mesure à reconnaître ses signes de faim et de rassasiement et de son côté, il apprend à vous répondre en s'adaptant à votre comportement.

### **Signes de faim**

- Balance ses jambes et tape sur le plateau de la chaise-haute comme s'il souhaitait vous dire : « Dépêche-toi de m'apporter à manger, maman ».
- Porte les doigts à la bouche et s'énerve, pour vous faire comprendre qu'il a faim.
- Vous regarde attentivement alors que vous lui préparez à manger et est tout excité quand vous lui présentez.
- Essaie d'attraper la nourriture lorsqu'il la voit et semble dire « c'est l'heure de manger ».
- Mange en vous regardant attentivement et anticipe la bouchée suivante.

## **NOTRE MEILLEUR CONSEIL**

Il est important de ... lui proposer des menus variés et équilibrés. Il revient à votre enfant de décider en quelle quantité il souhaite manger.

### **Comment savoir si bébé a assez mangé?**

Votre bébé est généralement tout à fait capable de vous faire comprendre qu'il n'a plus faim.

### **Signes de satiété**

- Détourne la tête et s'éloigne de la cuillère.
- Ferme bien la bouche et secoue la tête en signe de refus pour vous faire comprendre qu'il n'a plus faim.
- Repousse son assiette et tente de vous retirer la cuillère de la main.
- Ne montre plus d'intérêt pour la nourriture et ne vous regarde plus.