

La bouche de bébé de 0 à 12 mois

Repères pour passer de la tétée aux morceaux et au verre ouvert. Les âges sont approximatifs : chaque bébé avance à son rythme.

	La bouche	Les textures	Pour boire
0 à 3 mois	Tête, avale et respire en rythme	Lait	Sein ou biberon
4 à 6 mois	Mains et jouets à la bouche ; s'ouvre pour la cuillère	Lait ; premiers aliments vers 6 mois, riches en fer	Sein ou biberon
6 à 9 mois	Mâchonne ; la langue déplace la nourriture ; prend les aliments avec ses doigts	Purées épaisses, écrasées, grumeaux, morceaux mous	Verre ouvert tenu avec vous ; paille courte
9 à 12 mois	Croque un petit morceau ; commence à mâcher des deux côtés	Grumeaux au plus tard à 9 mois ; variété vers 1 an	Verre ouvert ; du biberon au verre vers 12 mois

Prêt à manger ? (vers 6 mois, jamais avant 4)

- ☐ Il tient bien sa tête
- ☐ Il s'assoit et se penche vers l'avant
- ☐ Il porte la nourriture à sa bouche
- ☐ Il détourne la tête quand il n'a plus faim

À table, au quotidien

- Avancer d'une texture à la fois, sans forcer
- Manger ensemble : il apprend en vous regardant
- Le laisser toucher, écraser, se salir
- Pas de dents ? Les gencives écrasent les aliments mous
- Bébé assis bien droit, toujours surveillé

Haut-le-cœur

Bruyant : il tousse, rougit, recrache. Restez calme et observez.

Étouffement

Silencieux : il ne peut plus respirer, tousser ni émettre de son. Faites le 911.

À éviter jusqu'à 4 ans : raisins entiers, noix, maïs soufflé, carottes crues, beurre d'arachide à la cuillère. Coupez, râpez, écrasez ou faites cuire.

À mentionner au médecin

- ☐ Toux ou haut-le-cœur à la plupart des repas
- ☐ Respiration difficile ou bruyante en mangeant
- ☐ Voix mouillée après avoir bu ou mangé, liquide par le nez
- ☐ Repas très longs, pleurs, bébé qui se cambre
- ☐ Vomissements fréquents, prise de poids qui inquiète
- ☐ Morceaux toujours refusés vers 9 à 10 mois

Qui appeler

- **911** : urgence, il ne respire plus
- **Info-Santé 811** : question non urgente, jour et nuit
- **Médecin ou IPS** : la porte d'entrée
- **Orthophoniste** : téter, mâcher, avaler, boire