



> QU'EST-CE ?

Signes de faim : ensemble de sensations provoquées par la privation de nourriture, qui incitent l'homme à rechercher des aliments. L'ingestion de nourriture fait disparaître.

Satiété : état d'une personne dont la faim est entièrement satisfaite, qui est rassasiée.

> MANIFESTATIONS

SIGNES DE FAIM DU NOUVEAU-NÉ/NOURRISSON DE LA NAISSANCE À 6 MOIS

- Changement de rythme de la respiration.
- Mouvements des bras et des mains.
- Étirement, mains portées à sa bouche, à son visage.
- Tête tournée vers le sein de sa mère ou le biberon.
- Mouvements de succion, claque ou lèche ses lèvres.
- Pleurs = indicateur tardif de la faim.

Signes précoces « J'ai faim » : 1. Agitation, 2. Ouverture de la bouche, 3. Tourne la tête, cherche.



Signes intermédiaires « J'ai vraiment faim » : 1. Étirements, 2. Accroissement des mouvements, 3. Porte la main à la bouche.



Pour une mise en place optimale de l'allaitement, le bébé est gardé contre la poitrine de sa mère autant que possible et le sein est proposé dès qu'il semble prêt à téter même en demi-sommeil (signes précoces).

Signaux tardifs « Calme-moi, puis nourris-moi » : 1. Pleurs, 2. Mouvements agités, 3. Rougissements de la peau.



SIGNES DE SATIÉTÉ DU NOUVEAU-NÉ/NOURRISSON DE LA NAISSANCE À 6 MOIS

- Libération ou relâchement du mamelon ou de la tétine du biberon.
- Détournement de la tête du mamelon ou du biberon.
- Corps détendu.
- Ouverture des poings.



SIGNES DE FAIM DU NOURRISSON DE 6 MOIS À 24 MOIS

- Pointage du doigt vers la nourriture ou mouvements de la main ou émission de sons pour faire comprendre à l'adulte qu'il a faim.
- Excitation lors du bruit de la préparation du repas ou de la vision de la nourriture.
- Ouverture de sa bouche lorsqu'on lui offre une cuillère ou de la nourriture.

SIGNES DE SATIÉTÉ DU NOURRISSON DE 6 MOIS À 24 MOIS

- Repousse la nourriture avec sa main ou émet des sons.
- Fermeture de la bouche à l'approche de la nourriture.
- Détournement de la tête de la nourriture.



> QUE FAIRE ?

- Pleurs virulents → nécessité de rassurer et de calmer bébé avant de commencer l'alimentation.
- Proposer le sein ou le biberon à l'enfant.
- Durée du repas de l'enfant de 20 à 30 minutes = notion de satiété par le cerveau.
- Respect des besoins du nourrisson : quantité voulue = non nécessité d'un biberon fini par l'enfant ou de toute la nourriture contenue dans l'assiette.

! Important, nourriture ≠ récompense ≠ punition.

SI INSATISFACTION DU NOURRISSON

Malgré des rations adaptées à son poids et à son âge :

- impression de nourrisson non repu + demande de quantités de lait plus importantes, sans trouble digestif avec 1 courbe pondérale harmonieuse :

1. Si **bébé allaité** : probable pic de croissance (période de pointe), ayant lieu le plus souvent à 3, 6 et 9 jours de vie, puis 3 et 9 semaines, puis 3, 6 et 9 mois → bébé réclame en continu et ne semble jamais repu, les seins semblent vides :

- se mettre en lune de miel avec bébé = délaissier les autres tâches de la maison temporairement,
- proposer les seins en hyper-alternance, c'est-à-dire changer de sein dès que bébé s'agace, autant de fois que nécessaire,
- pratiquer le portage,
- demander un relais si besoin, si fatigue intense,
- s'hydrater en abondance et se nourrir suffisamment.

! Avec les tétées fréquentes, la lactation s'ajuste de quelques heures à 24 h et délivre du lait plus vite ensuite → un rythme de tétées plus tranquille revient.

2. Si bébé au lait infantile

- S'assurer qu'il s'agit bien de la faim et non d'un autre besoin (réassurance, proximité...).
- Lui proposer un lait avec un taux de caséine (*protéine issue du lait*) élevé et d'ajout d'amidon : ajout de l'amidon en privilégiant la dextrine maltose par rapport au lactose qui augmente la viscosité gastrique = taux de glucides abaissé pour tenir compte de l'ajout d'amidon, afin de ne pas augmenter l'apport calorique.
- dénominations « confort », « gourmand » ou « gest » notifiées sur les boîtes de lait (Cf. Outil n°67. *Laits infantiles : que choisir et jusqu'à quand ? p. 253*).



> QU'EST-CE ?

Mécanisme naturel de défense utilisé par le corps humain pour lutter contre les infections.

> MANIFESTATIONS

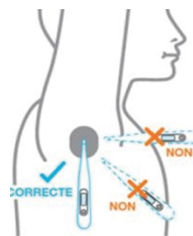
Nourrisson de moins de 3 mois	Nourrisson de plus de 3 mois et enfant
Température $\geq 38^{\circ}\text{C}$	Température $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$
<ul style="list-style-type: none"> Intérieur de la bouche (<i>muqueuses</i>) sec langue râpeuse et blanche. Troubles du comportement : enfant agité ou calme. Conscience changeante, geignements, refus de communiquer. Teint rouge ou pâle. Sueurs. Extrémités froides et moites. 	<ul style="list-style-type: none"> Troubles digestifs : perte d'appétit, selles molles. Frissons dans un endroit dont la température est normale. Maux de tête. Accélération du rythme des battements du cœur. Éruption cutanée. Yeux larmoyants.

> QUE FAIRE ?

- Prendre la température de l'enfant, en l'absence d'activité physique intense, chez un enfant normalement couvert, dans une température ambiante tempérée.

Positionnement du thermomètre en voie axillaire.

- Essuyer l'aisselle.
- Placer la tête de la sonde thermique au milieu du creux axillaire.
- Positionner le bras le long du flanc.
- Attendre la sonnerie de fin de prise.
- Rajouter le nombre de degrés mentionné sur la notice du thermomètre.



Positionnement du thermomètre en voie buccale (enfant > 5 ans).

- Placer l'embout de la sonde thermique sous l'un des deux côtés de la langue en assurant un contact efficace.
- Bien refermer la bouche en demandant à l'enfant de respirer par le nez.
- Nécessité de ne rien boire ou manger avant la prise de la température en voie buccale, afin de ne pas perturber le résultat.
- Rajouter le nombre de degrés mentionné sur la notice du thermomètre.

