

## Repas



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

Privilégier la posture assise

Eviter de lever les bras au-dessus des épaules  
et les mouvements de rotation du tronc

1



**Repas avec une chaise haute**

Je tiens l'enfant contre moi  
son visage vers l'extérieur  
pour le faire glisser  
dans la chaise (ou le soulever  
de la chaise)

2

Je m'assois sur une chaise  
adaptée à ma taille

J'utilise le dossier  
pour soutenir mon dos

Je place le coude sur la tablette  
pour soulager mes épaules



Je me place  
de face ou de 3/4  
par rapport à l'enfant  
en rapprochant ma  
chaise au maximum

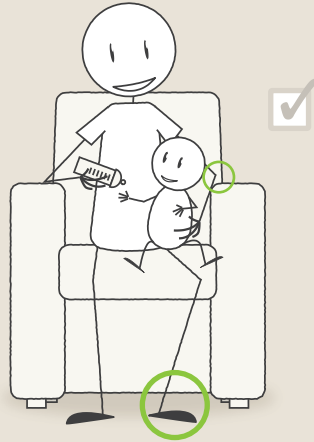


3

### Repas au biberon

Je me cale bien le dos et les coudes  
(surtout celui qui porte l'enfant)

Je pose les pieds au sol  
ou sur un repose-pied



### Pour m'aider

- \* **Une chaise-haute avec tablette** amovible pour y mettre et y enlever plus facilement l'enfant
- \* **Une chaise-haute réglable** en hauteur pour l'adapter à ma taille
- \* **Une chaise avec dossier haut** pour donner les repas
- \* **Un fauteuil confortable** pour donner les biberons (avec dossier, soutien lombaire, accoudoirs ou coussins...)

### Ai-je pensé à...

- \* **Préparer tout le repas** avant d'aller chercher et de positionner l'enfant dans sa chaise afin d'avoir tout à proximité et de ne pas avoir à me relever
- \* **Fixer un ordre de passage** dans les repas et essayer de m'y tenir
- \* **Fixer des règles** pour une prise de repas dans le calme et sans être perturbée (mettre le téléphone sur répondeur, occuper les autres enfants par des activités calmes...)
- \* **Changer de côté** à chaque biberon pour ne pas solliciter les mêmes muscles et ne pas influencer la latéralité de l'enfant