

## PROMOUVOIR L'INDÉPENDANCE POUR BOIRE DANS UN GOBELET

Les aptitudes de soins personnels, comme boire dans un gobelet, font partie intégrante de notre vie quotidienne. Il est important de susciter l'intérêt et la coopération de votre enfant dès son plus jeune âge pour qu'il puisse prendre soin de lui-même, et ce, pour plusieurs raisons, notamment :

- Développement de l'estime de soi
- Participation physique active
- Avantages thérapeutiques

Ne manquez jamais une occasion d'encourager l'indépendance chez votre enfant. Comme elles sont quotidiennes, les tâches de soins personnels peuvent être mises en pratique régulièrement.

### Pour promouvoir l'indépendance

- Reconnaissez et encouragez toute tentative ou tout effort de votre enfant pour aider à accomplir les tâches. Encouragez votre enfant et félicitez-le, même s'il n'a fait qu'un petit effort.
- Établissez un lieu et une routine pour favoriser l'indépendance en matière de soins personnels.
- Donnez à votre enfant le temps de répondre et d'essayer de participer ou de terminer la tâche.
- Avec de la répétition et de la pratique, votre enfant commencera à anticiper la prochaine étape et vous pourrez retirer vos indices.
- Tenez compte de la position de votre enfant pendant la tâche. L'enfant doit se sentir en sécurité physiquement pour participer : les pieds à plat au sol, les genoux et les hanches fléchis.
- Donnez l'exemple à votre enfant. Le plus simple, c'est de s'asseoir en face de votre enfant.
- Donnez des indices verbaux pour les soins personnels. Parlez à votre enfant durant l'exécution de la tâche.
- L'enchaînement à rebours peut être utile. Demandez à votre enfant de vous aider à réaliser la dernière étape de la séquence. Ajoutez progressivement des étapes jusqu'à ce que votre enfant soit en mesure d'accomplir les tâches de manière indépendante.

### Boire dans un gobelet

Encouragez l'enfant à se nourrir seul en trouvant un équilibre entre un apport nutritionnel adéquat et l'indépendance physique. Santé publique Sudbury et districts offre des documents utiles sur l'introduction des aliments solides et la texture des aliments complémentaires.

#### Encourager l'utilisation d'un gobelet :

- Encouragez votre enfant à porter ses mains à sa bouche.
- Encouragez votre enfant à tenir son biberon de manière autonome.

### Étapes du développement des aptitudes pour boire dans un gobelet :

- L'enfant prend le gobelet et boit (en renversant un peu de liquide).
- L'enfant boit dans un gobelet sans aide.
- L'enfant aspire avec une paille.

### Stratégies générales

- Il est important pour le développement de l'enfant de lui donner l'occasion d'utiliser des gobelets ouverts. Les gobelets doivent être petits afin que ses mains puissent les tenir.
  - Exemples de petits gobelets ouverts :
    - Un gobelet en plastique contenant une once
    - Petit gobelet en plastique ou en silicone :
      - Cette ressource est disponible en version électronique avec des liens vers des exemples de produits : [Mini tasse](#)



- Cette ressource est disponible en version électronique avec des liens vers des exemples de produits : [Petits gobelets ouverts](#)



- Lorsque vous apprenez à un enfant à boire dans un gobelet ouvert, commencez par verser une petite quantité de liquide dans un petit gobelet pour enfant. Ajoutez davantage de liquide à mesure que la compétence se développe.
- Montrez à l'enfant comment faire et aidez-le en guidant sa main pour lui montrer comment incliner lentement le gobelet.
- Si l'enfant a du mal à contrôler l'inclinaison du gobelet et que le liquide se renverse trop rapidement, vous pouvez épaissir le liquide pour obtenir la consistance d'une boisson fouettée en ajoutant de la compote de pommes au jus de pomme ou du yogourt au lait. Cela permettra de ralentir l'écoulement du liquide et aidera l'enfant à avoir un meilleur contrôle. Réduisez progressivement l'épaississement à mesure que l'enfant gagne plus de contrôle.
- Il est également recommandé de s'entraîner avec une paille afin de développer les capacités motrices buccales.

- Au lieu des gobelets à bec classiques, pensez à essayer différents gobelets avec couvercle, car le couvercle permet de contrôler le débit du liquide. Il faudra peut-être passer par une période d'essais et d'erreurs avant de trouver un gobelet qui plaise à l'enfant. Cette ressource est disponible en version électronique avec des liens vers des exemples de produits :

- Tasse 360° Miracle® de Munchkin, 7 oz



- Gobelets à deux poignées avec couvercle en creux : les couvercles permettent de contrôler le débit du liquide pendant que les enfants apprennent à incliner leur gobelet vers l'arrière.
  - *Remarque : ce gobelet n'a pas de couvercle à visser, donc le couvercle tombera si l'enfant lance le gobelet.*



***\*Veillez noter que ce document passe en revue des stratégies générales qui peuvent ne pas convenir à tous les enfants. Une surveillance directe est importante pendant l'alimentation afin d'assurer la sécurité. Consultez votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne si vous avez des inquiétudes concernant les compétences alimentaires de votre enfant.***