

A savoir :

Tous les laits en poudre pour nourrissons se préparent en ajoutant :

>> 1 mesurette rase de poudre par 30 ml d'eau

Pour augmenter ou diminuer la quantité de lait du biberon, calculer par 30 ml d'eau et 1 mesurette de poudre de lait.

ATTENTION :

A la fin du repas, le reste de lait non bu doit être jeté !



La farine est-elle nécessaire ?

Les laits en poudre pour nourrissons ne doivent pas être épaissis ou enrichis avec de la farine. Ils contiennent les nutriments nécessaires pour répondre aux besoins du bébé. Demander conseil au médecin et, dans le cas d'un ajout de farine, elle doit être " sans gluten ".

Les suppléments d'eau sont-ils nécessaires ?

Un bébé en bonne santé, qui boit suffisamment de biberons, n'a pas besoin d'un supplément d'eau. On peut présenter un peu d'eau nature au bébé lorsqu'il est malade, qu'il a de la fièvre, qu'il a transpiré anormalement, et lors de fortes chaleurs. Si le bébé en a besoin, il la boira.

Pour plus d'informations, demandez conseil au travailleur médico-social et/ou au médecin de la consultation de l'ONE et reportez-vous au dépliant : " Le biberon de lait : hygiène et préparation "

Avec le soutien de la
Communauté française
Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie nationale



Site internet : www.one.be



Illustrations: F. THIRY

Les préparations de lait pour nourrissons



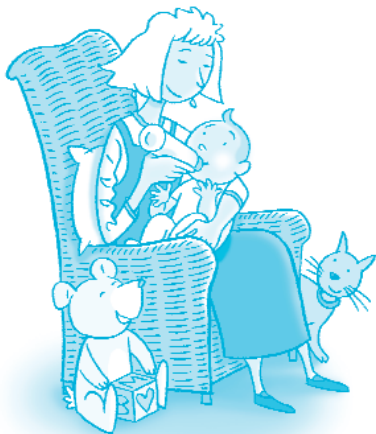
Quel lait choisir?

Le lait en poudre pour nourrissons est fabriqué à partir de lait de vache transformé pour répondre aux besoins du bébé. Il se nomme " lait adapté " et sa composition est définie par la loi.

Le lait de vache ordinaire, qui contient trop de protéines et pas assez de fer, de vitamines et d'acides gras essentiels indispensables au bon développement du cerveau, **ne convient donc pas aux nourrissons.**

Tant que votre bébé ne s'alimente qu'avec du lait (vers 6 mois), il convient de lui donner un " lait pour nourrisson " appelé aussi " lait de premier âge " portant le chiffre 1 sur la boîte. Plusieurs sortes et marques existent et sont vendues en pharmacies. Pour le choisir, il est nécessaire de demander conseil à l'équipe de la consultation de l'ONE (médecin ou travailleur médico-social) ou au pédiatre.

Certains laits pour nourrissons sont réservés à des situations particulières ou servent à traiter une maladie. Il faut les utiliser sur avis médical.



Quelle eau choisir : en bouteille ou du robinet ?

• L'eau en bouteille :

L'eau en bouteille est conseillée pour la préparation des biberons des nourrissons de moins de 3 mois s'il est écrit sur l'étiquette : " Convient pour la préparation des aliments pour nourrissons ". Si cette phrase n'apparaît pas sur la bouteille, vérifier que la " teneur en résidus secs " (minéraux) est inférieure à 500 mg /l.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Toute bouteille d'eau ouverte doit être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 24 heures. L'eau en bouteille n'est pas stérile. Dès l'ouverture de la bouteille, certains microbes, habituellement présents, s'y multiplient.

• L'eau du robinet :

L'eau du robinet, dont la qualité est bien contrôlée en Belgique, convient pour la préparation des biberons des nourrissons de plus de 3 mois.

Il est conseillé de laisser s'écouler quelques secondes l'eau du robinet avant de la boire rapidement. Il est préférable de nettoyer et désinfecter régulièrement la robinetterie.

S'il y a un adoucisseur, il est en principe branché sur l'eau chaude. S'il est branché sur l'eau froide, il est déconseillé de la boire (car trop de sel).

Nourrir à la demande ?

Chaque bébé est unique et donc différent. Son appétit est variable. En général, il réclame dès qu'il est réveillé. Il est important de répondre à sa faim à la demande et de respecter sa satiété (arrêter quand il est rassasié).

Pendant les premiers mois, la plupart des bébés doivent aussi manger pendant la nuit. Ils n'ont pas encore d'horaires fixes, ni pour manger, ni pour dormir.

Le nombre de biberons par 24 heures varie d'un bébé à l'autre et selon les rythmes de sommeil entre la naissance et 6 mois.

Certains jours, le bébé peut avoir besoin de 10 biberons et d'autres jours avoir assez avec 6.

Il faut au moins 6 biberons par 24 heures pendant les trois premiers mois.

La quantité de lait va augmenter progressivement en fonction des besoins et du poids de l'enfant.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La taille de l'estomac grandit mais reste limitée. La capacité moyenne de l'estomac d'un nourrisson âgé :

- d'une semaine : 60ml
- d'un mois : 120 ml
- de 6 mois : environ 180 ml

Le bébé aura moins de régurgitations s'il boit calmement (orifice de la tétine le plus petit) des quantités de lait adaptées à ses besoins.

Les régurgitations qui suivent le repas se manifestent habituellement pendant les premiers mois et ne doivent généralement pas vous inquiéter si votre enfant est en bonne santé.