

# L'ALIMENTATION LACTÉE



**En matière d'alimentation lactée, l'allaitement maternel est incontestablement à encourager et à accompagner. Le lait maternel fait figure de référence car il évolue en permanence dans sa composition, en réponse aux besoins du nouveau-né.**

**Lorsque le choix s'oriente vers un allaitement artificiel au biberon, même si les formules infantiles n'égalent pas le lait maternel, elles sont néanmoins étudiées pour favoriser la croissance et la bonne santé du jeune enfant.**

## ALLAITEMENT MATERNEL

**Le lait maternel fournit la juste quantité de vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses et protéines nécessaires au nourrisson pour bien grandir.** De plus, sa composition évolue sans cesse pour s'adapter aux besoins de l'enfant qui grandit : au fil des jours et des mois, mais aussi au cours de la tétée. Les enfants nourris au sein sont aussi mieux protégés contre les maladies infectieuses et chroniques.

**Pour la maman, l'allaitement permet une récupération plus rapide après l'accouchement** : la sécrétion d'ocytocine réduit le risque d'infections, accélère l'involution de l'utérus et favorise la relaxation. Par ailleurs, l'allaitement prévient l'ostéoporose et certains cancers hormono-dépendants (ovaire, sein). Si des difficultés d'allaitement se présentent, orienter la patiente vers des consultantes en lactation ou des associations de soutien.

**Les premiers mois, l'allaitement maternel se fait à la demande\*, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de d'intervalle minimum conseillé entre chaque tétée** car le lait maternel se digère plus facilement que le lait artificiel. Il faut rester attentif aux signes d'éveil du nourrisson pour pouvoir lui proposer le sein régulièrement. Souvent les bébés réclament des tétées plus rapprochées le soir. C'est un rythme normal et cela permet à la lactation de se mettre en place.

*\*pour un nouveau-né à terme, de poids normal et sans pathologie*

### ■ Bien accompagner les mamans durant ces périodes parfois déstabilisantes

Le nourrisson va traverser des « poussées de croissance » et va réclamer le sein plus régulièrement que d'habitude.

Ce phénomène peut déstabiliser certaines mamans qui pensent à tort que leur lait ne suffit pas au bébé. Ces périodes sont variables en fonction de chaque enfant.

Il ne faut cependant pas s'inquiéter même si ce phénomène peut être impressionnant. Si elles mettent leur bébé au sein régulièrement leur production va s'adapter aux besoins de leur enfant.



## PRÉPARATIONS INFANTILES

**En alternative à l'allaitement maternel, les formules infantiles sont adaptées au besoin de l'enfant.** On désigne communément sous ce nom les préparations industrielles destinées spécifiquement aux jeunes enfants.

Leur appellation réglementaire est « préparation » et non « lait ». Elles se répartissent en trois catégories :

- **Les préparations pour nourrisson, anciennement nommées laits 1<sup>er</sup> âge de la naissance jusqu'à l'introduction d'une alimentation diversifiée (soit entre 4 et 6 mois)**
- **Les préparations de suite, anciennement laits 2<sup>ème</sup> âge en relais des préparations pour nourrisson jusqu'aux 12 mois de l'enfant**
- **Les aliments lactés destinés aux enfants en bas âge, anciennement laits de croissance, de 1 à 3 ans**

### Recommandations d'hygiène pour la préparation des biberons

- Les préparations se présentent sous forme liquide ou en poudre à reconstituer.
- Les formes liquides peuvent être conservées, une fois ouvertes, 24h au réfrigérateur.
- Les formes en poudre doivent être reconstituées avec de l'eau à raison d'une dosette (fournie dans la boîte) arasée pour 30mL d'eau.
- Préférer les biberons en verre à ceux en plastique.
- Pour chauffer le lait, il est recommandé d'utiliser un chauffe-biberon plutôt qu'un four à micro-ondes (risque de brûlure).

### Recommandation sur le choix de l'eau à utiliser pour la reconstitution

Il est conseillé d'utiliser une eau plate, faiblement minéralisée (eaux minérales, eaux de sources), et comportant sur leur emballage la mention « adaptée aux nourrissons ». L'eau du robinet peut également être utilisée après vérification en mairie.



Pour calculer les quantités de lait quotidiennes jusqu'à ce que l'alimentation de l'enfant soit diversifiée : règle d'Appert

**(Poids en grammes / 10) + 250mL/jour**  
Cette quantité peut varier de +/- 100mL



Après la diversification :

garder l'**objectif de 500mL/jour**, avec d'autres produits laitiers associés (dans la limite de 800mL/jour en lait + équivalents produits laitiers).



**BON À SAVOIR :** 150 à 200mL de lait équivalent à

- un yaourt,
- ou 20g de fromage.



Il est recommandé de respecter un **intervalle de 3 heures entre chaque biberon** car c'est le temps nécessaire à la digestion des préparations infantiles.

**BON À SAVOIR :** Dans le but de prévenir la carie précoce de l'enfant, ne pas laisser la nuit à disposition de l'enfant un biberon contenant du lait ou autre jus sucré.

#### SOURCES :

[mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans - HCSP (2017)

Le guide de la puéricultrice 4<sup>ème</sup> édition. Colson S, Gassier J, De Saint-Sauveur C. Issy les Moulineaux : Elvier Masson (2016)

#### POUR ALLER PLUS LOIN :

[Illfrance.org](http://Illfrance.org) - Tableau comparatif des durées de conservation du lait

Comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel en toute sécurité - Ministère des affaires sociales et de la santé (2012)



**Normandie Pédiatrie**  
Ressources et Appui au parcours de Santé

