

VOTRE BÉBÉ PASSE DE L'ALLAITEMENT AU BIBERON ?

DES CONSEILS PRATIQUES POUR
FACILITER LE RELAIS OU LE COMPLÉMENT
DE L'ALLAITEMENT MATERNEL



COMMENT GÉRER LE RELAIS DE L'ALLAITEMENT MATERNEL OU LA COMBINAISON ?

Le lait maternel est l'une des plus belles merveilles de la nature. Il contient tous les nutriments dont votre bébé a besoin pour bien grandir et se développer en bonne santé. Nous vous encourageons à nourrir votre petit trésor au lait maternel au moins durant les six premiers mois. Si cela n'est plus/pas possible, alors ne vous sentez pas coupable. Il existe des alternatives pour offrir un bon départ à votre petit.

PASSER AU BIBERON

Comme pour toutes les étapes qui jalonnent notre vie, passer du sein au biberon demande un peu de patience. Les tout-petits doivent s'habituer au changement. Et vous aussi : votre corps va tout doucement comprendre qu'il peut réduire la production de lait. Ce schéma⁽¹⁾ vous aidera à prendre le bon chemin.

Demandez à votre professionnel de la santé de vous donner un schéma de sevrage sur mesure de votre enfant et vos besoins.

	1 ^{er} repas	2 ^{ème} repas	3 ^{ème} repas	4 ^{ème} repas	5 ^{ème} repas	6 ^{ème} repas	7 ^{ème} repas	8 ^{ème} repas
Étape 1	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Étape 2	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Étape 3	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Étape 4	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Étape 5	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Allaitement maternel  Biberon

BON À SAVOIR

- > Pour chaque étape, accordez-vous quelques jours.
- > Votre bébé ne se sent pas bien ? Pensez à reporter la transition. Ce n'est pas urgent.
- > La transition s'étale sur deux semaines au minimum. Prévoyez suffisamment de temps.
- > L'avant dernière tétée (la moins riche en production de lait) est la première à remplacer.
- > La première tétée (la plus riche en production de lait) est la dernière à remplacer.



SOUHAITEZ-VOUS COMBINER L'ALLAITEMENT MATERNEL ET LE BIBERON ?

Pas de problème ! Il suffit de s'arrêter à l'étape 3⁽¹⁾. Lorsque vous tirez votre lait durant la journée, cela maintient et stimule la production de lait. Vous pourrez donc allaiter durant les week-ends et les vacances.

LA REPRISE DU TRAVAIL

Après quelques mois de contacts étroits avec votre bébé, vous devez soudainement reprendre le travail... et adapter son rythme en conséquence. Vous séparer de votre enfant n'est pas toujours évident. La gestion de votre agenda entre le travail et la crèche sera déterminante dans la décision de poursuivre l'allaitement ou pas.

ASTUCE

Après un congé de maternité vous avez droit à des pauses quotidiennes pour allaiter votre enfant. Durant ces pauses, vous pouvez donc allaiter si la crèche se trouve à proximité, ou tirer votre lait. Il convient de prendre contact à temps avec votre employeur et la mutuelle afin de régler tous les détails avant votre reprise. Vous pourrez ainsi reprendre le travail le cœur léger.

* Ce schéma est à titre informatif, chaque enfant a des besoins spécifiques. Ce schéma est non exhaustif et peut comporter plus que 5 repas.

EN PRATIQUE

1 L'EAU

Durant les six premiers mois, il est recommandé de stériliser les biberons avant utilisation. Il est également recommandé de donner de l'eau en bouteille aux tout-petits. Pas besoin de filtrer l'eau au préalable, mais pensez à vérifier l'étiquette pour savoir si le produit convient aux bébés.

2 D'ABORD L'EAU, PUIS LA POUDRE

Si vous faites l'inverse, vous risquez d'avoir une poudre mal dissoute et une trop haute concentration de celle-ci (ce qui peut entraîner une constipation). Pour les mamans en vadrouille, il est conseillé de transporter l'eau dans une bouteille isolante et la poudre dans un contenant séparé.

3 TOUJOURS À TEMPÉRATURE

Préparez le biberon avec de l'eau tempérée. Si vous désirez le chauffer, n'allez pas au-delà de 37°C. Une eau trop chaude a tendance à détruire les vitamines. Soyez vigilante si vous utilisez un four à micro-ondes : le repas n'est pas toujours chauffé uniformément. Faites toujours rouler le biberon entre vos mains, puis déposez quelques gouttes de la préparation sur votre poignet pour vous assurer de sa bonne température.

4 UNE BONNE CONSERVATION

Même si c'est tentant, ne conservez pas le reste du lait et ne le réchauffez surtout pas! Il perdrait toute valeur nutritive et vous risqueriez de le contaminer. Il en va de même pour la congélation, car le lait pourrait cailler et changer de couleur. Vous pouvez par contre congeler du lait maternel, en évitant autant que possible les bouteilles en verre, qui risquent de casser.

5 LA POSITION ET LE RAPPORT ADÉQUAT

Lorsque la position est correcte, la tétine est remplie de lait. Adoptez la bonne position, afin que le bébé ne suffoque pas. Et ne prenez pas la mesurette d'un autre type de lait. Dissoudre la poudre dans un peu d'eau et puis allonger est une mauvaise idée, car le lait risque de cailler.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La mesurette et le niveleur permettent un **dosage parfait** du produit (le nombre de mesurettes par ml d'eau est indiqué sur l'emballage). De plus, la mesurette se **range dans le couvercle**, pour éviter toute contamination. Ainsi, le manche de la mesurette n'entrera à aucun moment en contact avec le lait en poudre.

COMMENT PRÉPARER UN BIBERON ?⁽²⁾

ÉTAPE 1



Lavez-vous les mains et veillez à ce que vos ustensiles soient bien propres. Versez dans le biberon la quantité d'eau requise. Utilisez de préférence de l'eau en bouteille faiblement minéralisée ou de l'eau du robinet préalablement bouillie. Chauffez l'eau jusqu'à 37°C.

ÉTAPE 2



Utilisez le niveleur de la boîte pour racler la poudre excédentaire.

ÉTAPE 3



Ajoutez à l'eau le nombre de mesurettes recommandé. Fermez le biberon et secouez vigoureusement et verticalement jusqu'à dissolution complète de la poudre (10 secondes).

ÉTAPE 4



Contrôlez la température de la préparation sur la partie intérieure du poignet. Refermez toujours bien la boîte après utilisation. Consommez dans l'heure suivant la préparation et jetez les restes.



FRÉQUENCE ET QUANTITÉ DES REPAS ?

Pour bien faire, les mamans doivent s'adapter aux besoins de leur enfant. Prévoir un schéma fixe s'avère donc compliqué ; **il convient de suivre le rythme de votre bébé, surtout en ce qui concerne le biberon.** Il en va de même pour la tétée. L'enfant vous indiquera lui-même s'il a faim et lorsqu'il en a assez. À titre indicatif, vous trouverez un aperçu⁽³⁾ de la quantité moyenne de nourriture dont un enfant a besoin.

Poids	Nombre de biberons	Quantité d'eau (ml)	Nombre de mesurètes	Quantité de lait (ml) par biberon
À partir de 3 kg	 6-7x	 90 ml	x3 	 100 ml
	OU  7-8x	 60 ml	x2 	 70 ml
À partir de 4 kg	 6x	 120 ml	x4 	 135 ml
	OU  6-7x	 90 ml	x3 	 100 ml
À partir de 5 kg	 5x	 150 ml	x5 	 170 ml
	OU  6x	 120 ml	x4 	 135 ml
À partir de 6 kg	 5x	 180 ml	x6 	 200 ml
	OU  5x	 150 ml	x5 	 170 ml
À partir de 7 kg	 5x	 210 ml	x7 	 240 ml
	OU  5x	 180 ml	x6 	 200 ml

Boire trop vite ou trop de volume peut faire que le lait remonte. Après tout, l'estomac est encore très petit et le sphincter (la porte entre l'oesophage et l'estomac) n'est pas encore suffisamment développé. Boire lentement c'est donc le message à retenir.

Une vitesse idéale est environ entre 15 à 30 minutes par biberon. Ajustez la tétine si nécessaire. Votre bébé vous indique qu'il a bu suffisamment ?

Alors ne lui imposez pas le reste du repas.

COMMENT SAVOIR SI VOTRE BÉBÉ BOIT ASSEZ ?

- > Votre bébé est animé et content ?
- > Il/elle prend du poids ?
- > Il/elle a un minimum de 5 ou 6 couches remplies ?

Vous avez répondu trois fois OUI ? Soyez rassurée. En cas de doute, consultez votre professionnel de la santé.

COMMENT CHOISIR L'EAU ?

En matière **d'eau minérale naturelle**, il est recommandé de choisir une eau qui convienne à la préparation des aliments des nourrissons, et qui satisfait à des critères précis. Le schéma ci-dessous pourra vous aider.

	Seuils maximum recommandés pour l'eau minérale naturelle convenant aux nourrissons ⁽⁴⁾	
LE RÉSIDU SEC	< 500 mg/l	345 mg/l
NITRATES	< 25 mg/l	3,8 mg/l
NITRITES	< 0,1 mg/l	< 0,02 mg/l
PLOMB	*	< 0,002 mg/l
SODIUM	< 50 mg/l	6,5 mg/l
FLUOR	< 1 mg/l	0,06 mg/l
SULFATES	< 140 mg/l	14 mg/l
CALCIUM	< 100 mg/l	80 mg/l
MAGNÉSIUM	< 50 mg/l	26 mg/l
CHLORURE	< 250 mg/l	10 mg/l
SÉLÉNIUM	< 12 µg/l	< 2 µg/l

*Une eau destinée à préparer des aliments pour nourrissons ne peut renfermer un taux décelable d'hydrocarbures, de pesticides et de métaux lourds.

Les eaux minérales naturelles, comme evian®, proviennent **de nappes souterraines protégées** et sont naturellement pures. En outre, avec seulement 345 mg/l de sels minéraux (teneur en résidus secs calculée à 180°C), l'eau evian® est faiblement minéralisée⁽⁵⁾. Elle satisfait aussi aux autres conditions prévues pour les eaux minérales naturelles convenant à la préparation des aliments des nourrissons. Elle convient donc à l'hydratation quotidienne de chacun, en ce compris les femmes enceintes, les mères allaitantes et les bébés.

evian® soutient les recommandations de l'OMS pour la promotion de l'allaitement maternel pendant les 6 premiers mois.

VOUS POUVEZ NOUS JOINDRE PAR TÉLÉPHONE, E-MAIL OU VIA WHATSAPP

Vous désirez un avis personnalisé ou que l'on vous prête une oreille attentive ? Nos diététiciennes sont disponibles tous les jours ouvrables et vous aideront avec plaisir!



Gratuit 0800 16 685
(tous les jours ouvrables de 8h30 à 17h,
et le vendredi jusqu'à 16h)



Chat/email
www.nutriciababy.be



WhatsApp
+32 (0) 471 13 43 00



www.facebook.com/nutriciababy

Références

(1) Kind en Gezin. Afbouwen en stoppen met borstvoeding. Consulté en Juin 2017 à l'adresse www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/borstvoeding/afbouwen-en-stoppen/; (2) One. Comment préparer un biberon? Un bébé... et après?, p8; (3) Kind en Gezin. Hoeveel per dag? Consulté en Juin 2017 à l'adresse www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/flesvoeding/hoeveel-per-dag/; (4) Avis du Conseil supérieur de la Santé - Qualité microbiologique de l'eau destinée à la préparation des biberons; (5) L'eau faiblement minéralisée a une teneur en sels minéraux calculée comme résidu sec qui n'est pas supérieure à 500 mg/l.

Conseil important : L'allaitement maternel est l'alimentation idéale pour les bébés.
E.R.: N.V. Nutricia België • Quai des Usines 160 • 1000 Bruxelles • 168120 • 09/2020