



Nourrir son bébé au biberon

Guide pratique d'UNICEF Suisse

Impressum

Editeur: Comité suisse pour l'UNICEF

Commandes: UNICEF Suisse, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zurich

Les informations de cette brochure ont été rédigées à partir des documents d'UNICEF Grande-Bretagne, de la «Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung» (BZgA) en Allemagne, avec l'accord de l'Office fédéral de la santé publique et de la Commission de nutrition de la Société suisse de pédiatrie.

Remerciements

Nous remercions la dr. méd. Cornelia Conzelmann qui a réuni les informations ainsi que la commission spécialisée de la Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement maternel présidée par la dr. méd. Katharina Quack Lötscher MPH qui a accompagné la publication.

Avant-propos

Les neuf mois dans l'utérus maternel ainsi que la petite enfance sont des étapes cruciales du développement de chaque être humain. De nombreux jalons sont alors posés pour l'avenir et la santé. Se fondant sur la Convention des droits de l'enfant, le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) se sont fixé pour but de protéger spécialement la première étape de la vie d'un nouveau-né. Il s'agit en particulier d'assurer aux femmes un accompagnement, des conseils et un suivi professionnels avant, pendant et après l'accouchement. Cette approche favorise le développement d'un lien solide mère-enfant et renforce la santé physique et psychique de la mère, du bébé et de toute la famille. Chaque enfant a le droit de bénéficier, dès sa naissance, du meilleur départ possible. A cet égard, la nutrition joue un rôle majeur. L'OMS estime que le lait maternel constitue un aliment optimal pour les nourrissons au cours des six premiers mois et au-delà de six mois, parallèlement à l'introduction progressive des aliments complémentaires. Le lait maternel contient en effet tous les nutriments importants et favorise donc une bonne santé. Mais les mères ne peuvent ou ne veulent pas toutes allaiter leur bébé. Certains parents optent pour le biberon. Il y a des mères qui allaitent partiellement leur bébé en complétant par une préparation pour nourrissons. Les laits pour bébés de fabrication industrielle sont des aliments de haute qualité dont la composition répond aux besoins nutritionnels d'un bébé. Vous trouverez dans cette brochure des informations sur le choix du lait qui convient à votre bébé, la manière de le préparer et les différents points auxquels il faut être attentif. N'hésitez pas à consulter votre sage-femme, le centre de puériculture, la conseillère en allaitement, votre pédiatre ou votre médecin de famille si vous avez besoin d'informations supplémentaires ou d'un conseil.

Elsbeth Müller

Elsbeth Müller, directrice générale d'UNICEF Suisse

Table des matières

Avant-propos	3
1. Quel est le lait qui convient au bébé?	5
Préparation initiale pour nourrissons ou lait initial	5
Lait de suite	6
Lait hypoallergénique	6
Autres produits laitiers	7
2. Utilisation de la tétine et du biberon	8
Choix de la tétine et du biberon	8
Préparation de la tétine et du biberon	8
Préparation du lait	9
Hygiène: absolument indispensable	10
Conserver et chauffer	11
En route avec le biberon	12
3. Le plaisir des repas pour petits et grands	13
A quelle fréquence, quelles quantités?	15
Eviter l'excès de nourriture	15
Le bébé a-t-il faim?	15
Le bébé est-il suffisamment nourri?	16
Que faire en cas de constipation?	17
La bouillie: à partir de quel âge?	17
Sources	18

1. Quel est le lait qui convient au bébé?

Les succédanés du lait maternel sont conçus en fonction de l'âge et de la situation du bébé. Ils sont en vente sous l'appellation de «lait pour bébés» chez les grands distributeurs, dans les drogueries ou les pharmacies ainsi que dans les magasins diététiques. L'appellation spécifique d'un produit indique quelles fonctions il remplit.

Préparation initiale pour nourrissons ou lait initial

La préparation initiale pour nourrissons désigne un type de lait qui peut être donné au bébé dès la naissance. La majorité des préparations initiales pour nourrissons de fabrication industrielle sont à base de lait de vache. Ce dernier est traité de manière à être bien digéré par les nouveau-nés et les nourrissons. La préparation initiale pour nourrissons est l'unique aliment dont votre bébé a besoin les six premiers mois – en remplacement ou en complément du lait maternel. Vous ne devriez donner rien d'autre à votre bébé, sauf sur recommandation de votre sage-femme, du centre de puériculture ou du médecin de famille/ de la pédiatre.

Au plus tôt au début du cinquième mois et au plus tard au début du septième mois, vous pouvez introduire progressivement des aliments complémentaires tout en continuant de donner à votre bébé la préparation initiale pour nourrissons. Dès l'âge d'un an, votre enfant supporte le lait de vache entier pasteurisé normal.

Différentes entreprises fabriquent des préparations initiales pour nourrissons. Généralement, elles sont reconnaissables, car «lait initial» ou «lait de départ» figure sur l'emballage.

Du point de vue qualitatif, toutes les marques se valent. Si vous avez l'impression que votre bébé ne supporte pas bien un produit donné, essayez une autre marque ou demandez conseil à votre sage-femme, au centre de puériculture ou à la pédiatre.

Lait de suite

Le lait pour bébés destiné aux nourrissons plus âgés est appelé «lait de suite» dans le commerce. Les fabricants le recommandent pour les bébés à partir de six mois. En général, il contient davantage de caséine (protéine du lait) que les préparations initiales pour nourrissons. Le lait de suite devrait donc être plus nourrissant. Mais il n'existe aucune preuve indiquant que les bébés nourris au lait de suite, s'endorment plus facilement ou dorment plus longtemps. Sans la recommandation d'un professionnel, il n'est pas nécessaire d'opter pour ce type de lait. Les bébés peuvent très bien boire du lait initial jusqu'à l'âge d'un an.

Il faut être attentif à ne pas confondre les deux types de lait: les emballages du lait de suite sont, du point de vue optique, très semblables à ceux du lait initial. Cependant, le lait de suite ne convient pas aux bébés de moins de six mois. Les indications qui figurent sur les emballages sont en revanche très claires et mentionnent l'âge minimum du bébé.

Lait hypoallergénique

Le lait hypoallergénique a été mis au point pour les bébés qui, en raison de prédispositions familiales, portent en eux un risque d'allergie assez élevé. Dans le commerce, les produits de lait pour bébés hypoallergéniques portent l'indication «HA» ou «hypoallergénique». Dans cet aliment qui existe sous forme de lait initial et de lait de suite, les protéines du lait de vache sont modifiées de manière à déclencher moins de réactions allergiques. Le lait hypoallergénique ne convient pas, cependant, aux bébés chez lesquels on a déjà diagnostiqué une allergie au lait de vache. Si vous avez l'impression que votre bébé est allergique aux préparations pour nourrissons à base de lait de vache, parlez-en à votre pédiatre. Un lait spécial peut être prescrit aux bébés allergiques au lait de vache.

Autres produits laitiers

Pour tous les types de lait autres que ceux décrits plus haut, il convient d'être très prudent.

En particulier, vous ne devriez pas donner à votre bébé de produits à base de soja, sauf si votre pédiatre ou une nutritionniste vous conseille expressément de le faire. Les bébés de moins d'une année ne devraient pas boire les types de lait suivants:

- Lait de brebis
- Lait de vache
- Lait de soja du commerce – sauf si le médecin prescrit un lait initial pour nourrissons à base de soja
- Lait de riz, lait d'orge ou lait d'amande
- Lait en poudre entier ordinaire
- Lait condensé

Lait initial au cours de la première année

La préparation initiale pour nourrissons est le seul aliment dont votre bébé a besoin jusqu'à l'âge de six mois, à moins qu'un professionnel vous recommande autre chose. A partir du début du cinquième mois, il est possible de commencer d'introduire des aliments complémentaires. Ces derniers devraient être introduits au plus tard au début du septième mois.

Même après l'introduction d'aliments complémentaires, il est possible de continuer de donner au bébé du lait initial jusqu'à l'âge d'une année.

2. Utilisation de la tétine et du biberon

Comme c'est le cas pour le lait, les différents fabricants proposent un choix très étendu de biberons et de tétines. Pour la préparation du lait pour bébés, les points cruciaux sont une bonne hygiène et des dosages corrects.

Choix de la tétine et du biberon

Les tétines de biberons sont fabriquées soit en caoutchouc, soit en latex, soit en silicone. La forme de la tétine varie. Il n'est pas possible d'affirmer que tel ou tel type de tétine est mieux approprié qu'un autre. Essayez différents types de tétines pour trouver celui qui convient le mieux à votre bébé. Il existe des biberons en verre et des biberons en plastique. Le matériau de tous les biberons en plastique possède les qualités nécessaires pour contenir des aliments. Choisissez donc de préférence un biberon facile à nettoyer.

Préparation de la tétine et du biberon

Après le repas, nettoyez tout de suite le biberon vide en utilisant de l'eau du robinet avec un peu de produit pour la vaisselle. Servez-vous d'un goupillon que vous réservez uniquement au nettoyage des biberons. La tétine aussi doit être nettoyée soigneusement et il faut la faire bouillir une fois par jour. Vous pouvez également nettoyer les biberons et les tétines dans le lave-vaisselle. Pour le séchage, vous placerez les biberons sur un linge propre, l'ouverture en bas. Ensuite, vous couvrirez les biberons et les tétines d'un essuie-main propre, jusqu'à la prochaine utilisation. Il est recommandé de faire bouillir le biberon si vous souhaitez y mettre du lait en poudre sec et l'emporter avec vous pour le préparer plus tard. Si vous utilisez un chauffe-biberon (technique du bain-marie), vous devriez nettoyer l'appareil et changer l'eau toutes les douze heures.

Préparation du lait

Sur chaque emballage de préparation pour bébés, il est expliqué comment il faut préparer le biberon de lait. Respectez très précisément les quantités de lait en poudre et d'eau indiquées et utilisez à cet effet la mesurette incluse dans l'emballage. Si la quantité de poudre est excessive, la teneur du lait en nutriments est trop élevée. Ceci risque de perturber l'équilibre hydrique et le fonctionnement des reins du bébé et conduire à une suralimentation. Si la quantité de poudre est insuffisante ou qu'il y a trop d'eau, ceci risque d'entraîner un état de malnutrition.

- Utilisez uniquement, pour préparer le biberon, de l'eau du robinet fraîche et froide. Faites couler l'eau d'abord quelques secondes jusqu'à ce qu'elle soit bien froide.

Attention: n'utilisez pas d'eau chaude du robinet ni un filtre à eau ordinaire. L'un et l'autre risquent d'augmenter le nombre de germes et la concentration de micro-organismes dans le biberon.

- Faites cuire l'eau dans une casserole ou une bouilloire et faites-la bouillir environ une minute.

Eviter les bactéries et les sels minéraux

Comme l'eau a une température d'au moins 70 degrés quand on ajoute le lait en poudre, les bactéries éventuelles sont détruites.

Il n'est pas recommandé d'utiliser de l'eau minérale en bouteille car cette dernière contient trop de sels minéraux. Si vous utilisez malgré tout de l'eau en bouteille, cette dernière doit être chauffée à 70 degrés au moins avant d'y ajouter le lait en poudre.

- Faites refroidir l'eau jusqu'à une température de 70 degrés, selon la recommandation de l'OMS.

- Versez l'eau dans le biberon et ajoutez le lait en poudre en respectant le dosage indiqué.

Attention: utilisez uniquement la mesurette qui est incluse dans l'emballage et ne le remplissez pas trop. Enlevez de préférence l'excédent de poudre à l'aide du dos d'un couteau.

- Vissez la tétine sur le biberon et mettez le capuchon. Retournez le biberon plusieurs fois dans un sens et dans l'autre puis laissez-le reposer un instant pour que la poudre puisse bien se dissoudre.

- Continuez de refroidir le lait et vérifiez la température du biberon en le tenant contre votre joue ou contre l'intérieur de votre poignet. Pour que le bébé puisse boire, la température du lait doit correspondre à la température du corps, c'est-à-dire 37 degrés.

- Le lait du bébé est prêt.

L'hygiène: un point crucial

Le haut degré d'hygiène de la nourriture du nourrisson ne peut être préservé que si vous préparez le lait pour bébés juste avant son repas, si possible après vous être lavé les mains. Les restes ne peuvent pas être réutilisés; ils doivent être jetés. Si votre bébé boit lentement, vous pouvez chauffer une nouvelle fois le biberon dans l'intervalle. Un biberon de lait qui vient d'être préparé ne peut toutefois pas être conservé plus de deux heures à la température de la pièce. Ne buvez jamais la moindre goutte de lait du biberon, par exemple pour vérifier la température. Vous risquez de transmettre à votre bébé des bactéries qui favorisent les caries même s'il n'a encore aucune dent. Conservez l'emballage de lait en poudre entamé bien fermé, au sec.

Conserver et chauffer

Les bactéries se multiplient extrêmement vite à la température de la pièce. Le risque d'infection et de maladie est le plus faible quand le biberon frais est préparé au moment où on en a besoin. Si vous devez toutefois préparer un biberon de lait pour plus tard, par exemple pour la crèche ou la maman de jour, il convient de procéder ainsi:

- Faites bouillir les différentes parties du biberon une dizaine de minutes.
- Faites cuire l'eau nécessaire à la préparation et laissez-la refroidir dans la casserole ou la bouilloire jusqu'à une température d'environ 70 degrés.
- Versez l'eau dans le biberon préalablement bouilli, ajoutez la quantité exacte de lait en poudre, fermez la bouteille en mettant la tétine, la bague et le capuchon et agitez bien le mélange.
- Refroidissez rapidement le biberon et son contenu dans un bain d'eau froide. Il pourra être ainsi conservé au réfrigérateur durant 24 heures au maximum.

Durée de conservation du biberon après sa préparation

A température ambiante: 2 heures

Dans un sac isotherme avec un élément réfrigérant: 4 heures

Dans le réfrigérateur (pas dans la porte du réfrigérateur): 24 heures

Le micro-ondes est inapproprié!

N'utilisez jamais de four micro-ondes pour chauffer un biberon de lait maintenu au frais. Le liquide pourrait être chauffé à une température trop élevée. Dans le four micro-ondes, certains points du biberon risquent d'être chauffés à une température excessive – on parle de hot spots. Le bébé pourrait alors se brûler la bouche en buvant.

- Si vous devez transporter un biberon de lait tout prêt, il convient de le préparer chez vous et de le mettre au froid pendant une heure au moins au réfrigérateur. Pour le transport, vous utiliserez de préférence un sac isotherme avec des éléments réfrigérants. Le lait ainsi préparé devrait être consommé en l'espace de quatre heures.

- Le biberon de lait déjà prêt ne devrait pas être conservé plus de deux heures à température ambiante.

- Quand vous souhaitez donner le biberon à votre bébé, placez-le dans un récipient contenant de l'eau chaude. Vérifiez toujours la température en tenant le biberon contre l'intérieur de votre poignet. Vous pouvez être certaine ainsi, avant de le donner à votre bébé, que le lait ne sera pas trop chaud.

En route avec le biberon

Même lorsque vous vous déplacez avec votre bébé, il est possible de préparer rapidement un biberon de lait de manière sûre, avec la fraîcheur nécessaire:

- Faites bouillir chez vous les différents éléments du biberon et la tétine et laissez-les bien sécher.

- Mettez la quantité de lait en poudre qui convient dans le biberon sec et fermez la bouteille en vissant le couvercle et en mettant le capuchon.

- Vous pouvez aussi emporter avec vous dans un récipient séparé propre et sec la quantité de poudre que vous aurez mesurée préalablement.

- Emportez dans une bouteille thermos l'eau qui vient d'être cuite.

- Préparez le biberon de lait au moment où votre bébé en a besoin.

3. Le plaisir des repas pour petits et grands

Les repas sont des moments importants pour les parents et le bébé. Que le biberon lui soit donné par sa mère ou par son père, le bébé prend plaisir à boire son lait et à sentir la proximité de ses parents.

De préférence, vous essaieriez de faire en sorte que le climat ambiant soit agréable et calme et vous tiendrez votre bébé tout contre vous. Si les circonstances le permettent, faites en sorte que votre enfant soit en contact avec votre buste et puisse sentir directement votre peau. Maintenez le contact avec lui par le regard durant son repas.

- Essayez de tenir votre bébé aussi droit que possible et soutenez-lui la tête dans une position confortable et neutre.
- Tapotez les lèvres de votre bébé avec la tétine. Quand il ouvre la bouche, aidez-le à prendre la tétine.

■ Tenez le biberon à l'horizontale et inclinez-le de manière à ce que la tétine se remplisse de lait. Les bébés boivent par phases en faisant des petites pauses. En tenant le biberon près de l'horizontale, le lait ne s'écoule pas de sa bouche quand le bébé fait une pause.

■ Pendant que votre bébé boit, des bulles apparaissent dans le biberon. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez interrompre le vide d'air de temps en temps en déplaçant légèrement la tétine vers la commissure des lèvres. Une nouvelle série de bulles devrait alors monter dans le biberon.

■ Pendant qu'il boit, votre bébé a besoin de petites pauses. Peut-être devra-t-il aussi «faire son rot». Si votre bébé montre des signes d'inconfort durant son repas, aidez-lui doucement à lâcher la tétine. Tenez le bébé droit ou contre votre épaule. Observez s'il peut faire son rot. Continuez de lui donner son biberon dès qu'il se sentira mieux.

■ A la moitié de son repas, placez votre bébé sur l'autre bras. Le changement de côté est bon pour le développement psychomoteur du bébé.

■ Interrompez le repas de temps à autre. Vous permettez ainsi à votre bébé de sentir à quel point il est déjà rassasié. De ce fait, il peut mieux réguler sa prise de nourriture.

■ Durant son repas, il est indispensable de tenir votre bébé sur le bras et de ne jamais le laisser seul.

D'autres personnes que sa mère ou son père peuvent, bien sûr, donner son biberon au bébé. Essayez toutefois de limiter le nombre de ces personnes, de manière à ce que votre bébé puisse bâtir une relation solide avec les personnes qui s'occupent de lui.

A quelle fréquence et quelles quantités?

Donnez le biberon à votre bébé aussi souvent qu'il le réclame. Si votre bébé régurgite des quantités importantes de lait, cela pourrait signifier qu'il lui faut de plus faibles quantités de lait à la fois, à un rythme plus rapproché.

Au début, les nouveau-nés boivent de petites quantités. A partir de la deuxième semaine de vie, ils ont besoin en général de 150 à 200 millilitres par kilo de poids et par jour. Ceci est valable jusqu'à ce que le bébé ait l'âge de six mois. Il y a bien sûr des différences individuelles.

Eviter l'excès de nourriture

Donner au bébé des quantités plus importantes ne signifie pas nécessairement des pauses plus longues entre les repas. Une consommation trop importante de lait peut au contraire entraîner des nausées ou un excès de poids. Il ne faudrait donc pas forcer le bébé à boire l'entier du biberon s'il n'en a pas envie.

Le bébé a-t-il faim?

Chaque nourrisson signale quand il a faim. Vous ne tarderez pas à observer chez votre bébé les signes de faim caractéristiques. Il est plus simple de lui donner le biberon si vous réagissez aux signaux de votre bébé avant qu'il se mette à pleurer.

- Quand le bébé se réveille, il se met à bouger. C'est le moment de commencer de préparer son biberon de lait.
- Plus tard, le bébé commencera de tourner la tête d'un côté et de l'autre; il se mettra peut-être à sucer ses doigts.

Les bébés pleurent pour des raisons différentes. Si votre bébé vient de prendre son biberon, il est peu probable que la faim soit la raison de ses pleurs.

Le bébé est-il suffisamment nourri?

La prise de poids et le nombre de couches mouillées ou contenant des selles sont de bons indicateurs pour savoir si un bébé est suffisamment nourri:

- Quelques jours après la naissance, votre bébé devrait avoir des couches mouillées à peu près six fois par jour. Les couches devraient être imbibées d'urine claire ou jaune pâle.
- Les premiers jours après la naissance, le bébé élimine des selles foncées et collantes que l'on appelle méconium. Après la première semaine, votre bébé devrait avoir dans ses couches des selles jaune clair ou jaune-brun.
- L'activité intestinale varie d'un bébé à l'autre. En général, les bébés nourris au biberon ont des selles un peu moins fréquentes que les bébés allaités. Leurs selles ont une consistance plus ferme. Demandez conseil à la sage-femme ou au service de puériculture si le nombre de selles varie beaucoup ou si votre bébé semble incommodé ou doit pousser très fort pour évacuer ses selles.

■ Votre bébé est pesé à la naissance, les jours suivants et, par la suite, il sera pesé à intervalles réguliers par la sage-femme, au centre de puériculture, par la conseillère en allaitement ou chez le/la pédiatre. Les résultats sont transcrits sur la courbe de croissance dans le carnet de santé et le professionnel en discute avec vous.

Si vous avez des questions concernant le poids de votre bébé ou que vous vous inquiétez à ce sujet, parlez-en avec une personne compétente.

Que faire en cas de constipation?

Il est généralement possible de résoudre ce problème en respectant encore plus précisément les dosages indiqués lors de la préparation des biberons. Peut-être devez-vous aussi changer de marque de lait. Demandez conseil au service de puériculture.

La bouillie: à partir de quel âge?

Au bout de quelques mois, le bébé écoute, regarde et «babille» déjà beaucoup; grâce à son charme, il mène son entourage par le bout du nez. Au fur et à mesure qu'il grandit et se développe, le rythme de ses repas et de son sommeil change. Cela ne signifie pas pour autant que le bébé a besoin d'un autre lait ou d'une nourriture solide. Au plus tôt à partir du début du cinquième mois et au plus tard à partir du début du septième mois, vous pouvez commencer d'introduire progressivement des aliments complémentaires, par exemple de la bouillie de légumes, de fruits ou de céréales. Pour la préparation, vous pouvez utiliser de petites quantités de lait de vache pasteurisé ou de yoghourt non sucré. Vous continuerez de donner à boire à votre bébé le lait initial pour nourrissons dont il a l'habitude. Il ne faudrait proposer à votre bébé du lait de vache comme boisson qu'à partir de sa deuxième année.

Sources

Monatsschrift Kinderheilkunde; Zeitschrift für Kinder- und Jugendmedizin; Organ der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin; Organ der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde; www.MonatsschriftKinderheilkunde.de

B. Koletzko, C.-P. Bauer, A. Brönstrup et al.

Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter

Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben,
Netzwerk Junge Familie, ein Projekt von IN FORM

Empfehlungen zur hygienischen Zubereitung von pulverförmiger Säuglingsnahrung

Stellungnahme Nr. 040/2012 des Bundesinstitutes für Risikobewertung Deutschland (BfR)

vom 6. November 2012

www.bfr.bund.de

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (swiss-paediatrics.org):

Wasserrzubereitung und Mineralwasser aus der Flasche zur Herstellung von
Säuglingsschoppen

Johannes Spalinger, Luzern

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (swiss-paediatrics.org):

Einführung der Lebensmittel beim Säugling

A guide to infant formula for parents who are bottle feeding

UNICEF UK Baby Friendly Initiative, www.unicef.org.uk

The health professional's guide to «A guide to infant formula for parents who are
bottle feeding»

UNICEF UK Baby Friendly Initiative, www.unicef.org.uk

Guide to bottle feeding

UNICEF UK Baby Friendly Initiative, www.unicef.org.uk;

National Health Service/start4life www.nhs.uk/start4life

Comité suisse pour l'UNICEF

Pfingstweidstrasse 10, CH-8005 Zurich

Téléphone +41 (0)44 317 22 66

Fax +41 (0)44 317 22 77

www.unicef.ch

Compte postal: 80-7211-9



Schweiz Suisse Svizzera