



NAISSANCE
↓
3 ANS

BIBERON DE LAIT INFANTILE

Seuls les laits infantiles permettent de couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels du nourrisson.

Le lait de vache ne répond pas suffisamment aux besoins de l'enfant jusqu'à 1 an en ce qui concerne les acides gras essentiels et le fer.

De plus il est trop chargé en minéraux et protéines.

QUEL LAIT INFANTILE UTILISER ?

De la naissance à 4-6 mois : lait 1^{er} âge

De 4-6 mois jusqu'à 12 mois : lait 2^{ème} âge

De 12 mois jusqu'à 3 ans : lait de croissance ou lait entier



- Ne pas changer de lait sans avis médical
- Sachez qu'il est normal qu'un bébé tète la nuit jusqu'à 3 ou 4 mois voire plus.



aveyron.fr

CONSEILS ALIMENTAIRES

COMMENT RECONSTITUER UN BIBERON ?

Avant toute manipulation se laver soigneusement les mains



1 Mettre la quantité d'eau souhaitée (peu minéralisée ou du robinet) dans un biberon soigneusement lavé (+ ou - stérilisé)	
2 Faire tiédir (micro-onde fortement déconseillé car risque de brûlures)	
3 Ajouter les mesures de lait rases : 1 mesure pour 30 ml d'eau	
4 Agiter le biberon	
5 Tester la température du lait avant de donner le biberon à votre enfant : faites couler quelques gouttes de lait sur l'intérieur de votre poignet	

APRÈS UTILISATION

Vider, rincer et laver le biberon à l'eau chaude et au liquide vaisselle avec un goupillon



COMMENT CONSERVER UN BIBERON ?

- Idéalement un biberon se prépare au moment de le consommer.
- Exceptionnellement, il peut se conserver :
 - 1 heure maximum à température ambiante
 - 24 heures maximum au réfrigérateur



- Pour tout biberon non terminé jeter le lait.
- Une bouteille d'eau entamée ne doit plus être utilisée après 48 h d'ouverture.

QUELLE QUANTITÉ, A QUEL ÂGE ?



Il y a des quantités de lait à respecter selon l'âge et le poids de l'enfant.

Il faut éviter d'augmenter trop rapidement les quantités de lait données au bébé.

1^{er} MOIS :

- 6 à 7 biberons de 90ml d'eau + 3 mesures de lait
- puis progressivement 6 biberons de 120 ml d'eau + 4 mesures de lait

2^{ème} MOIS :

- 6 biberons de 120 ml d'eau + 4 mesures de lait
- puis progressivement 5 biberons de 150ml d'eau + 5 mesures de lait

3^{ème} MOIS ET 4^{ème} MOIS :

- 5 biberons de 150 ml d'eau + 5 mesures de lait
- ou 4 biberons de 180ml d'eau + 6 mesures selon l'enfant de lait

A PARTIR DE 4 À 6 MOIS, avec le début de la diversification, le volume proposé pour chaque biberon peut être adapté selon l'appétit de l'enfant. En général, 4 biberons de 210 ml d'eau + 7 mesures de lait.

AU-DELÀ DE 6 MOIS : avec la diversification le nombre de biberon diminue mais l'enfant devrait boire 500ml de lait minimum ou équivalent par jour pour couvrir les besoins en fer et en calcium.





aveyron.fr

Conseil général de l'Aveyron
Pôle des Solidarités Départementales
Direction de l'Enfance et de la Famille
Protection Maternelle et Infantile
4, rue Paraire
CS23109
12031 Rodez cedex 9

Tél. 05 65 73 68 99



CONSEILS ALIMENTAIRES

