

Alimentation au biberon de lait maternel ou artificiel

Le biberon est un moyen de nourrir son bébé, mais c'est également un moment à haute teneur affective. Le bébé retrouve les bras, la chaleur, l'odeur, la tendresse de ses parents, et permet de répondre à son besoin de succion. Les premiers jours et premières semaines il peut être source de questionnement ou stress. Voici quelques conseils pour que les moments repas soient un plaisir réciproque entre vous et bébé.

Rythme du bébé : nourrir au biberon de manière physiologique 6 à 8 fois par 24h

Tout comme un bébé nourri au sein, l'enfant peut être acteur de son alimentation. Il va vous indiquer le bon moment en présentant des signes d'éveil/de la faim :

- cherche à téter les doigts/mains
- tire la langue
- remue bras et jambe / se tortille
- peut pleurer mais ce n'est pas systématique !

Prendre le temps de bien s'installer, se caler dans des coussins, au plus le parent est détendu au plus bébé appréciera ce moment. L'enfant est dans vos bras assis, le biberon se donne à l'horizontale. C'est le bébé qui décide de téter ou non, cela permet de respecter sa satiété, et d'éviter les maux de ventre et régurgitations par « trop plein ». Un repas doit durer en moyenne 20 minutes.

- Solliciter la lèvre supérieure avec la tétine du biberon pour que bébé fasse une grande bouche
- introduire la tétine à l'horizontale elle sera remplie à moitié de lait
- faire régulièrement des pauses
- si signes de satiété => aider bébé à faire le rot

Quels sont les signes de satiété = « je n'ai plus faim » ?

- rythme de succion diminue, s'endort
- ferme les lèvres
- relâche et se détourne de la tétine
- s'intéresse à autre chose

Quelle tétine ? Quel biberon ?

Verre ou plastique au choix, les biberons respectant la norme européenne sont garantis sans bisphénol A. Possibilité de stériliser avant la 1ère utilisation puis lavage eau chaude et liquide vaisselle à chaque utilisation. Laisser sécher à l'air libre sur un égouttoir (pas de torchon). Possibilité d'utiliser le lave vaisselle sauf pour les tétines.

La majorité des bébés savent téter n'importe quelle tétine. Pour certains si après plusieurs essais persistent des difficultés de succion n'hésitez pas à en parler à un professionnels de santé pour dépister des troubles de la succion (ostéopathe, consultante en lactation, orthophoniste, ergothérapeute...).

- Pour les bébés tétant bien au début puis se fatigant rapidement => une tétine à débit variable. Si les repas sont longs >20minutes augmenter le débit, si repas rapides, bébé semble s'étouffer/fausses routes, coliques +++ diminuer le débit.
- si réflexe nauséux importants => une tétine plate et courte.
- ceux ayant du mal à déclencher une succion => une tétine longue et ferme pour l'aider à la stimuler.
- si du lait coule à la commissure des lèvres le bébé ne sert pas assez la tétine => utiliser une tétine avec une base large.

Quel lait ? Quelle eau ?

Du lait maternel ou du lait 1er âge jusqu'à 6 mois. Si vous avez l'impression que bébé a besoin d'un lait spécifique (anti coliques, épaissi, satiété, transit, hypo allergénique) en parler au médecin. Changer trop souvent d'eau ou de lait, peut perturber le transit de bébé, il existe une phase d'adaptation de plusieurs jours aux changements. Se laisser le temps d'observer si tolérance ou non.

1 dose de lait = 30 mL d'eau

- Eau du robinet SI non filtrée, non adoucie,, eau froide, remplir le biberon après purge (laisser couler l'eau froide pendant 1 à 2 minutes) et récupérer les informations concernant la qualité de l'eau auprès de la mairie.
- Eau en bouteille contenant « convient à l'alimentation des nourrissons » se conserve 24h après ouverture
- Eau neutre = Mont Roucou / Pierval
- Eau qui a tendance à constiper = Evian
- Eau accélérateur de transit = Hépar (Attention 1 biberon max / jour)

Le lait reconstitué peut se donner à température ambiante, il doit être bu dans l'heure. On peut le donner tiède (réchauffé au bain marie ou chauffé biberon) il doit alors être consommé dans la ½ heure.

Vitamine D

Elle prévient le rachitisme. Elle permet la fixation du Calcium sur les os, elle est donc indispensable à sa croissance. La supplémentation concerne les bébé allaité ou non. Il y en a dans les laits en poudre mais en très faible quantité.

Prébiotiques/Probiotiques

Pour les bébés nés par césarienne et/ou nourris au lait artificiel et/ou ayant reçu des antibiotiques, une cure de probiotiques +/- prébiotiques peut aider bébé à la maturation normale de son système digestif.

Repères pour la maison

- Si régurgitations sans douleurs => diminuer débit, faire des pauses, réchauffer le lait, garder bébé à la verticale après biberon, si trop importantes => lait épaissi
- si prise de poids insuffisante => utiliser un débit variable si bébé semble fatigué, chauffer le lait
- si constipation => massages, biberon Hépar en ponctuel
- si coliques => attention à bien espacer les biberons (minimum 2h entre chaque biberon), réchauffer le lait, débit faible, faire des pauses, après le biberon installer bébé en peau à peau ou portage en écharpe, proposer des massages en prévention
- si bébé a le hoquet => cela arrive c'est fréquent, il n'y a rien de grave : câliner bébé
- si pleurs après biberon => bébé a peut être un besoin de succion important mais n'a plus faim proposer le petit doigt ou la tétine, si bébé semble douloureux ou insatisfait après chaque biberon en parler aux professionnels de santé qui après examen médical pourra éventuellement dépister un reflux, un rhume entraînant perte d'appétit, une allergie, un frein de langue restrictif ...

Si vous avez des inquiétudes, interrogations sur le rythme de votre bébé, les quantités, la prise de poids, le matériel, n'hésitez pas à contacter la puéricultrice de PMI de votre secteur.