

# ALIMENTATION DU NOURRISSON

## Principes généraux :

Allaitement

Lait infantile

Diversification

L'enfant à risque allergique

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux - **Allaitement**

### Conduite pratique :

- Dès la salle d'accouchement, installation confortable
- Positionnement bébé fondamental
- Régime libre : à la demande  
*1<sup>o</sup> mois : environ 6 à 8 tétées/j – durée 10 à 20 min.*
- Surveillance par croissance pondérale
- Biberons d'eau entre les tétées uniquement si climat tropical ou pièce surchauffée
- Régime alimentaire de la mère :  
*apports hydriques importants (1,5 à 2L/j)*  
*apports en calcium (1000mg/j) et fer*  
*éviter alcool et boissons excitantes (thé, café)*

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux - **Allaitement**

### Vitamine K

3 doses de 2 mg chez le nouveau-né, né à terme, en bonne santé, sans risque particulier, en allaitement maternel exclusif

1° dose : 1er jour

2° dose : entre le 4e et le 7e jour

3° dose : 1 mois après la naissance.

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux - **Allaitement**

### Contre-indications à l'allaitement :

#### liées à la mère :

*VIH, tuberculose bacillifère, maladie chronique pouvant s'aggraver ou prise de traitement incompatible.*

#### liées à l'enfant :

*phénylcétonurie, galactosémie congénitale, tyrosinémie héréditaire, malabsorption congénitale du glucose-galactose.*

**Médicaments** : consulter le site du CRAT sur <http://www.lecrat.org/>

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux - **Allaitement**

### Conseils pour le sevrage :

- durée : entre 1 à 2 semaines
- remplacement d'une tétée par un biberon tous les 2-3 jours
- médicaments, autres que le paracétamol, contre indiqués (bromocriptine, cabergoline)
- méthodes naturelles : port d'un soutien-gorge, application de compresses froides

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux - **Allaitement**

### Complications possibles avec poursuite de l'allaitement autorisée :

#### - Crevasse :

*positionnement enfant, rincer et sécher mamelons après les tétées, les protéger avec des coussinets régulièrement changés, coquilles d'allaitement si besoin*

#### - Engorgement mammaire :

*bien vider sein avant de proposer l'autre, alterner les seins d'une tétée à l'autre, pression manuelle des seins sous une douche chaude, feuilles de chou vert*

#### - Lymphangite :

*poursuite allaitement, bien vider sein, tire-lait si besoin, aspirine ou AINS sur qq jours, antibiothérapie controversée (à débiter si pas d'amélioration à 48H)*

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux - **Allaitement**

### Complications possibles nécessitant l'arrêt de l'allaitement :

#### - *Galactophorite :*

*suspension de l'allaitement avec le sein douloureux (lait tiré et jeté jusqu'à la guérison), antibiothérapie per os, active sur le staphylocoque, anti-inflammatoires*

#### - *Abcès du sein :*

*arrêt allaitement, hospitalisation, consultation d'anesthésie et bilan préopératoire, hémocultures, traitement chirurgical (incision drainage), suivi d'une antibiothérapie adaptée au germe.*

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux - **Allaitement**

### Coordonnées lactarium CHU Nantes :

ouvert de 9h à 17h du lundi au vendredi (sauf jours fériés)

tél : 02.40.08.34.82

### Location d'un tire-lait :

Ordonnance :

« location d'un tire-lait électrique, double pompage,  
avec tout le matériel adapté , pour 6 mois »

Remboursé en grande partie par l'assurance maladie

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux – Lait infantile

Le lait infantile est recommandé jusqu'à 12 mois.

*Jusqu'à 12 mois, assurer l'apport d'au moins 500 ml de produits laitiers par jour (lait ou laitages spécifiques pour bébé).*

Pendant la période d'alimentation lactée exclusive, la quantité de lait quotidienne peut être guidée par la règle d'Appert  
1/10 du poids en gramme équivalent au volume en ml + 200 à 250 ml de lait  
en sachant que les apports énergétiques recommandés sont de 90 kcal par kilo et par jour.

De 12 à 24 mois, privilégier le lait de croissance sinon utiliser du lait de vache entier. Après 1 an, ne pas dépasser 800 ml d'apports laitiers par jour.

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux – Lait infantile

### Equivalence lait et produits laitiers (en apport calcique) :

1 yaourt = 350 ml de lait 1° âge  
260 ml de lait 2° âge  
220 ml de lait de croissance  
150 ml de lait de vache

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux – Lait infantile

### Situations où le choix du lait est clairement établi :

- Reflux gastro-œsophagien : *lait pré-épaissi*
- Diarrhées aiguës sévères : *lait appauvri en lactose*
- Terrain atopique familial : *lait HA ayant démontré leur efficacité (Nidal HA et Enfamil HA)*
- Allergie aux protéines de lait de vache : *hydrolysats poussés de protéines du lait de vache*
- Allergie aux hydrolysats de protéines du lait de vache : *préparation à base d'acides aminés libres*

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux – Lait infantile

### Situations où le choix du lait n'est pas démontré :

#### - Constipation :

*Apports hydriques normaux*

*Eau Hépar de façon prudente (ne jamais dépasser 3 biberons/jour*

*Augmenter les apports en fibres*

*Limiter les aliments dits « constipants » (riz, carottes, bananes, coings, myrtilles).*

#### - Coliques/ballonnements :

*limiter les légumes au goût prononcé et responsables de douleurs abdominales*

*(poivrons, salsifis, choux à feuille, céleri, petits pois, navets, vert de poireaux)*

*et les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs)*

#### - nourrissons insatiables

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux – Lait infantile

### Boissons :

La seule boisson recommandée est l'eau pure (peu minéralisée en bouteille ou du robinet si caractéristiques validées par mairie)

Les jus de fruits n'ont pas d'intérêt nutritif.

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux – Diversification

Aucune diversification alimentaire avant 4 mois, début recommandé à 6 mois

- Débuter de préférence par les légumes  
*Éviter de débiter par les légumes au goût prononcé ou responsables de gêne digestive (poivrons, salsifis, choux à feuille, céleris, petits pois, navets, verts de poireaux).*
- Puis introduire les fruits cuits et mixés
- Légumes secs (*lentilles, pois chiches, haricots secs*) après l'âge de 12 mois
- Aliments les plus allergéniques à introduire séparément (*œufs, poissons, crustacés, céleris, kiwis, fruits à coques*)
- Gluten entre 4 et 7 mois
- Matières grasses : l'ajout d'huile est recommandé chez le nourrisson dans les plats « maison » ou « industriel » type petit pot.
- Limiter sel et sucre
- Pas de miel avant 12 mois

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux – Diversification

### Réalisation d'une purée de légumes :

*Faire cuire à l'eau ou à la vapeur, sans sel ou très peu, une même quantité de pommes de terre et de légumes frais épluchés ou surgelés- Les mixer, ajouter 1 cuillère à café d'huile végétale (soja, colza, tournesol, maïs, olive)*

### Équivalences poids :

- 70 gr de légumes cuits et mixés = 2 cuillères à soupe de légumes cuits et mixés = la moitié d'un pot de 130 g de légumes homogénéisés
- 10 gr de viande ou poisson (cuits à l'eau ou grillés sans sel) = 2 cuillères à café de viande ou poisson (cuits à l'eau ou grillés sans sel)
- 20 gr de viande ou poisson (cuits à l'eau ou grillés sans sel) = 1 cuillère à soupe de viande ou poisson (cuits à l'eau ou grillés sans sel)

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Principes généraux

### Vitamine D :

<b>Nourrisson exclusivement allaité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au sein</li> <li>• Au lait infantile</li> </ul>	1000 – 1200 UI/j 400 – 800 UI/j
<b>Nourrisson diversifié jusqu'à 18 mois</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 500 ml/j de lait de suite</li> <li>• &lt; 500 ml/j de lait de suite</li> </ul>	400 – 800 UI/j 1000 – 1200 UI/j ou 100 000 UI/ 3 mois
<b>Enfant jusqu'à 5 ans</b>	100 000 UI/ 3 mois l'hiver
<b>Nourrissons à risque :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau pigmentée</li> <li>• Ttt par phénobarbital, hydantoïne ou corticoïdes</li> </ul>	Ajouter 400 UI/j aux posologies précédentes

Nom commercial (formes en gouttes)	Présentation
Flustérol Stérogyl Uvestérol D	1 dose = 800 UI (+0,25 mg fluor) 1 goutte = 400 UI 1 dose L = 400 UI 1 dose 1 = 1000 UI 1 dose 2 = 1500 UI
ZymaD gouttes Zymaduo 150 UI Zymaduo 300 UI	1 goutte = 300 UI 4 gouttes = 600 UI (+0,25 mg fluor) 4 gouttes = 1200 UI (+0,25 mg fluor)

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Cas particulier de l'enfant à risque allergique

### Définition :

- Enfants présentant un eczéma  
*ou* des manifestations respiratoires bronchospastiques répétées  
*ou* dont les parents et/ou la fratrie présentent des manifestations allergiques prouvées.
- Prévenir le risque allergique par un régime tenant compte des allergies alimentaires éventuelles prouvées,  
*mais aussi* tenter de prévenir la survenue d'allergies sévères comme l'allergie à l'arachide.

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Cas particulier de l'enfant à risque allergique

### Choix du lait :

- Allaitement maternel prolongé privilégié
- Chez la mère allaitante : suppression possible (pas de donnée scientifique concrète) :  
des aliments réputés très allergisants (*arachide, oeuf, éventuellement les fruits oléagineux*),  
du lait uniquement si antécédents familiaux d'allergie sévère au lait et sous surveillance diététique étroite
- Lait infantile : un lait hypoallergénique (HA) ou d'un hydrolysat poussé de protéines.
- Préparations de « soja » non recommandées car responsables d'allergies.

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Cas particulier de l'enfant à risque allergique

### Retarder la diversification alimentaire :

- Après l'âge de 6 mois et de façon très progressive.
- Un nouvel aliment à la fois.
- Bannir l'arachide, éviter l'huile d'arachide (même si bien tolérée chez les sujets allergiques à l'arachide car suffisamment raffinée de nos jours)
- Déconseiller les noisettes et les amandes présentes elles aussi dans certains desserts.
- Proposer des farines sans gluten au-delà du 6e mois.
- Retarder l'introduction de l'oeuf, des fruits de mer, du kiwi, du céleri, de la moutarde, des épices après 1 an.

# ALIMENTATION DU NOURRISSON :

## Bibliographie

*Alimentation du nourrisson et de l'enfant en bas âge. Réalisation pratique.* A. Bocquet et al. / Archives de pédiatrie 10 (2003) 76–81

*Arrêter la montée de lait.* Prescrire, Fiches Infos-Patients Prescrire. Mai 2015

*Bien poursuivre l'allaitement maternel.* Prescrire, Fiches Infos-Patients Prescrire. Mai 2015

*Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans,* P.Tounian, F.Sarrio, 2<sup>o</sup> édition, collection Pédiatrie au quotidien, 167 pages. 2011.

Site du CRAT : <http://www.lecrat.org/>

*Hypotrophie du nourrisson : quand et comment explorer ?* O. MOUTERDE, Pédiatrie pratique. Publié le 28 Oct 2013.