



Kliniek **SINT-JAN**
Clinique **SAINT-JEAN**



**Alimentation
artificielle :**
Conseils pratiques

Une belle aventure est sur le point de démarrer !

Après la naissance, votre bébé doit rétablir le lien qui a existé entre vous et lui pendant des mois. C'est pourquoi il est important que vous le mettiez le plus près possible de vous, peau à peau, immédiatement après l'accouchement, et aussi après ! Cela favorise son développement et le lien affectif entre vous deux.

Choix de l'alimentation artificielle

Le lait maternel est l'aliment le plus nutritif pour un bébé pendant les six premiers mois et peut servir de complément jusqu'à l'âge de deux ans ou aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent. Il offre de nombreux avantages pour la santé et entraîne moins de frais. Cependant, il peut être impossible pour vous d'allaiter ou vous pouvez opter pour le lait artificiel.

Quel lait pour votre bébé ?

Le pédiatre qui examinera votre bébé après la naissance discutera avec vous du lait artificiel qui répond le mieux aux besoins spécifiques de votre bébé. Veillez à l'informer de toute allergie connue au sein de votre famille.

Combien votre bébé boit-il ?

Avec notre aide, vous donnerez vous-même le biberon dès la naissance, ce qui créera un lien avec votre bébé. La première bouteille contient 20 ml de lait. Votre bébé n'aura peut-être pas très faim et ne prendra que quelques gorgées. Ne vous inquiétez pas !

Vous pouvez vous fier à l'instinct de votre bébé et le nourrir selon ses besoins. "Nourrir à la demande" signifie apprendre à découvrir et à respecter le rythme de votre bébé dans ses premiers jours de vie. Laissez-le décider de la fréquence et de la quantité de sa consommation. Votre bébé sait combien de lait il a besoin. Après une semaine, votre bébé prendra environ 90 ml de lait par tétée, 6 à 8 fois par jour. Petit à petit votre bébé va chercher et trouver son propre rythme.

Nous vous procurons un schéma pour les 7 premiers jours. Après 5 à 7 jours, vous irez chez un pédiatre ou à l'ONE pour la première consultation. A ce moment-là, ils vous donneront un schéma d'alimentation adapté à votre bébé.

Age de l'enfant	Quantité d'eau en ml	Mesures de lait en poudre/ biberon	Biberons/ jour
Jour 4-5-6	60 ml	2	7 à 8
Jour 7 au jour 14	90 ml	3	7 à 8

Observez votre bébé

En observant votre bébé, vous apprendrez à connaître ses besoins peu à peu. Pour éviter la sur- ou la malnutrition, il suffit d'interpréter les expressions et les signaux de votre bébé. Ces indications sont beaucoup plus claires que celles figurant sur les emballages de l'alimentation artificielle.

- Si votre bébé se tord la tête ou crache la tétine, il est satisfait. Ne le forcez pas s'il ne veut pas. Il boira s'il a faim. Liquidez immédiatement ce qui reste du lait.
- Si votre bébé pleure encore après avoir fini son biberon, cela signifie qu'il en a encore envie. Donnez-lui une petite quantité de lait supplémentaire (30 ml). Le bébé cessera de boire lorsqu'il est satisfait.
- Un bébé a parfois juste besoin de téter, après avoir été nourri. En utilisant des tétines plus dures ou réglables, vous donnez à votre bébé le plaisir de pouvoir téter son biberon plus longtemps.



Les signes de faim...

Entre la période de sommeil léger et le réveil, votre bébé envoie beaucoup de signes de faim. Gardez un œil sur lui et vous apprendrez bientôt à les connaître :

- Il clignote des yeux et les ouvre de temps en temps.
- Il bouge ses petits bras et jambes, fait des grimaces et dirige les mains vers la bouche.
- Il fait de petits bruits et tire la langue.
- Les pleurs sont les derniers signes de faim et doivent être évités.

Quels sont les biberons et les tétines adaptés à votre bébé ?

Lors de votre séjour à la maternité, tout le matériel nécessaire est à votre disposition. Pour des raisons d'hygiène, nos bouteilles

sont en plastique et jetables. Les tétines sont en silicone, souples et transparentes. Elles sont également totalement inodores. Le bout rond est équipé d'un régulateur de débit à trois vitesses. C'est très pratique pour contrôler la vitesse de consommation (vitesse 1 = lente, vitesse 2 = moyenne et vitesse 3 = rapide). Certains bébés sont gourmands et ont besoin d'être un peu ralentis, d'autres ont besoin d'un peu d'aide...

Ne laissez jamais le lait dans le biberon à température ambiante pendant plus d'une heure, car des bactéries dangereuses peuvent s'y développer rapidement.
Ne laissez jamais votre bébé boire le biberon tout seul (par exemple, soutenu par un oreiller).
Cela est dangereux en raison du risque d'étouffement.

Comment donner un biberon à votre bébé : la technique

Il est important de donner le biberon à votre bébé dans un environnement calme. Le temps que vous passez avec votre bébé est alors un moment intime et précieux qui vous donne l'opportunité de développer un bon lien mère-enfant. Profitez de ce moment de tranquillité et procédez comme suit :

- Installez-vous le plus confortablement possible et nichez votre bébé près de vous.
- Utilisez des coussins pour votre dos et pour soutenir votre bras.
- Votre bébé est mis en position semi-assise, sa tête étant soutenue par votre bras.
- Vérifiez la température du lait (± 37 degrés) en déposant quelques gouttes sur la face interne de votre poignet.
- Pour faire boire votre bébé, touchez ses lèvres avec la tétine. Par réflexe, il va alors ouvrir la bouche.
- Offrez à votre bébé le biberon avec une tétine remplie de lait pour qu'il n'avale pas d'air. Les bulles dans la tétine indiquent que votre bébé boit bien.
- Si votre bébé suce la tétine à plat, libérez doucement la tétine du biberon pour laisser entrer un peu d'air.
- Relâchez les bras de votre bébé. Il devrait être capable de découvrir le biberon.
- Veillez à avoir un contact visuel avec votre bébé. Cela favorise le lien parent-enfant.
- Certains bébés sont très gourmands et boivent tout en une seule gorgée. D'autres prennent leur temps et s'arrêtent de temps en temps pour se reposer.
- N'oubliez pas de laisser le bébé faire son rot ! Tenez le bébé bien droit, aussi haut que possible sur votre épaule, et tapotez-lui doucement le dos pour qu'il puisse évacuer le surplus d'air qu'il a avalé.
- Après avoir donné la bouteille, attendez ± 15 minutes avant de le remettre dans son lit.

Comment préparer les biberons de façon hygiénique et sûre à domicile ?

L'alimentation au biberon n'offre pas la protection naturelle contre les infections que procure l'allaitement maternel. Cela signifie qu'une bonne hygiène est nécessaire pendant la préparation et le stockage des biberons. A la maison, vous préparez le lait à base de poudre et d'eau.

- Le lait en poudre est conditionné dans des boîtes en fer blanc ou en carton. Inscrivez la date sur la boîte lors de l'ouverture. Une boîte ouverte ne peut être conservée que pendant un mois !
- Utilisez de l'eau minérale non-pétillante qui porte la mention «adapté aux bébés».
- Préparez les biberons par séance d'alimentation.

En aucun cas, le lait ordinaire (de vache) commercial ne convient à votre bébé pendant les 36 premiers mois.

Procédez comme suit :

- Lavez-vous les mains.
- Respectez la quantité d'eau recommandée pour le biberon.
- Faites chauffer l'eau dans un chauffe-biberon ou au micro-ondes.
- Ajoutez la bonne quantité de poudre.
- Utilisez uniquement la cuillère doseuse fournie avec la boîte.
- Respectez la règle d'or : 1 mesure de poudre pour 30 ml d'eau.
- Fermez la bouteille et faites-la rouler rapidement entre vos deux mains pour éviter les grumeaux.
- Si vous secouez le flacon, vous risquez que la poudre se colle dans la tétine.
- Vérifiez la température du lait en déposant une goutte à l'intérieur de votre poignet.
- Une fois que vous avez donné le biberon à votre bébé, versez le lait restant et rincez le biberon à l'eau froide pour éviter la formation de bactéries.
- Pour les bébés prématurés, il est nécessaire de stériliser tous les biberons et tétines une fois toutes les 24 heures.

Pendant votre séjour à la maternité, nous serons heureux de vous faire une courte démonstration de la préparation d'un biberon. Vous préparerez également vous-même un biberon sous la surveillance d'un membre du personnel soignant.

Lorsque vous rentrerez chez vous avec votre enfant, il y aura également des questions et des situations à la maison qui nécessiteront des éclaircissements. N'hésitez pas à demander l'aide d'une sage-femme indépendante ou d'une autre experte. Après tout, ces personnes sont les mieux placées pour vous aider. Lors de votre départ, nous vous remettons une brochure comprenant des conseils pratiques.

Prenez surtout le temps de profiter pleinement de votre bébé pendant ces premiers mois ! Nous vous souhaitons à tous la meilleure des chances. Ce dépliant d'information a été réalisé par les infirmières et les sages-femmes des services de Maternité et de Néonatalogie de la Clinique Saint-Jean à Bruxelles.

Nous sommes toujours à votre disposition pour toutes vos questions complémentaires. N'hésitez pas à contacter notre équipe, tant pendant votre séjour à la Clinique qu'après.

Informations pratiques

Site Botanique

Boulevard du Jardin Botanique 32 | 1000 Bruxelles
T 02 221 92 21 | www.clstjean.be

Maternité

T 02 221 94 00 | materniteit@clstjean.be

Néonatalogie

T 02 221 94 40 | neo-natalogie@clstjean.be