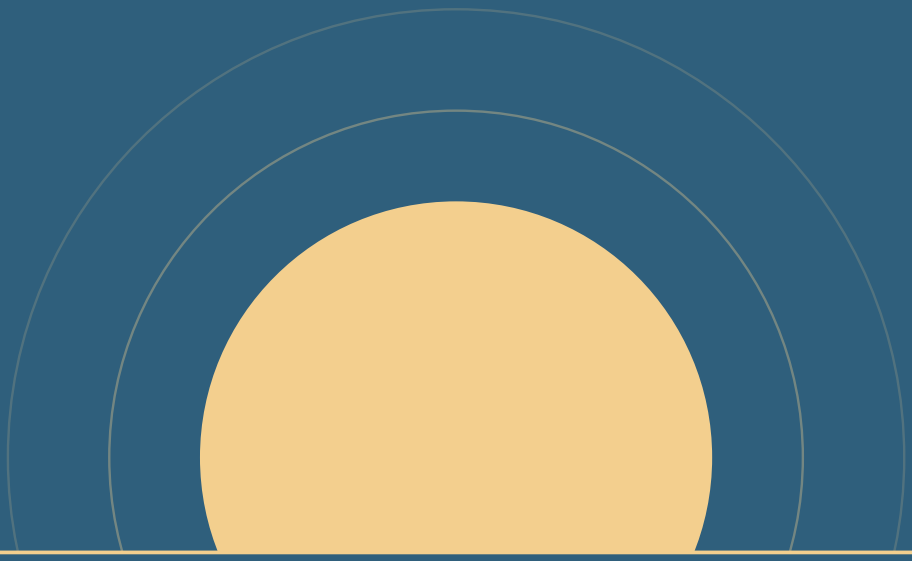
Mamavela

Biberon et lait infantile, sereinement

Choisir un lait, préparer les biberons selon l'Anses, combien et à quel rythme, avec des fiches à imprimer.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Bienvenue 3

- Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas 3
- Les mots que vous allez entendre 4
- Comment utiliser ce guide 4

Chapitre 1. Votre bébé, votre choix : nourrir sans culpabilité 5

- Ce que disent les recommandations, et pourquoi nous vous le disons 5
- Les familles qui donnent le biberon dès le début 6
- Le biberon, c'est aussi de la tendresse 6

Bienvenue

Vous aviez peut-être prévu le biberon dès le départ. Peut-être que l'allaitement ne s'est pas passé comme vous l'espériez, ou que votre santé, un traitement, votre travail ou votre moral ont décidé à votre place. Peut-être alternez-vous sein et biberon, ou votre enfant est-il arrivé par l'adoption, ou bien il y a deux papas à la maison et le biberon a toujours fait partie du projet. Quelle que soit votre histoire, vous êtes au bon endroit.

Donner le biberon, c'est un vrai savoir-faire. Il faut choisir un lait parmi des dizaines de boîtes qui se ressemblent toutes, apprendre une préparation qui doit être juste à chaque fois, comprendre combien et à quel rythme, lire les signaux d'un bébé qui ne parle pas encore, et faire tout cela avec très peu de sommeil. Tous les parents qui donnent le biberon se sont un jour demandé, à trois heures du matin, s'ils avaient mis le bon nombre de mesurettes.

Ce guide est là pour que vous n'ayez plus à vous le demander. Il réunit, dans l'ordre et au calme, ce que disent réellement les sources officielles françaises : le site public 1000 premiers jours, Manger Bouger (Santé publique France), l'Anses, l'Assurance Maladie (ameli), Service-Public, la Société française de pédiatrie (SFP), ainsi que mpedia, le site grand public de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA). Nous les comparons, quand c'est utile, avec l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et avec les recommandations britanniques (NHS) et américaines (FDA, AAP). Sur quelques points, la France ne dit pas la même chose que ses voisins : nous vous le montrons franchement, pour que vous sachiez ce qui s'applique chez vous.

Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas

C'est un guide d'information, pas un avis médical. Il ne peut pas examiner votre bébé et ne connaît pas son histoire. Il ne remplace jamais votre pédiatre, votre médecin traitant, votre sage-femme ni la PMI. Dès que quelque chose vous inquiète, le bon réflexe est de les appeler : vous lirez cette phrase plusieurs fois dans ces pages, et c'est voulu.

Vous n'y trouverez aucune marque recommandée, parce que tous les laits infantiles vendus légalement doivent respecter la même réglementation. Aucune recette de lait « maison », parce que toutes les autorités de santé citées ici mettent en garde contre elles. Et aucune dose de médicament ni de complément : c'est le rôle du médecin de votre enfant.

Vous y trouverez les différents laits expliqués simplement, la lecture d'une étiquette, la préparation pas à pas, l'hygiène et la conservation, les quantités et les rythmes selon l'âge, le biberon « à la demande », les petits soucis (rots, régurgitations, selles, allergie), l'allaitement mixte, les sorties et les voyages, le passage au verre, un chapitre pour le ou la partenaire et la personne qui garde votre enfant, les situations particulières, un chapitre pour vous, et des pages à remplir et à imprimer.

Toutes les façons de nourrir comptent.

Lait maternel, lait infantile, les deux, lait tiré donné au biberon, lait de lactarium : chacune est une façon d'aimer et de nourrir votre bébé. Il n'y a pas de « moins bonne mère » ni de « moins bon père » quand l'enfant est nourri en sécurité et tenu avec tendresse.

Les mots que vous allez entendre

Le mot	Ce qu'il veut dire
Préparation pour nourrissons, « lait 1er âge »	Le lait infantile adapté dès la naissance
Préparation de suite, « lait 2e âge »	Le lait infantile pour les bébés de plus de 6 mois qui mangent déjà autre chose
« Lait de croissance »	Une boisson lactée pour les enfants de 1 à 3 ans
Mesurette	La cuillère-mesure fournie dans la boîte de lait
Tétine, bague, capuchon	Les pièces du biberon
PMI	Protection maternelle et infantile : consultations gratuites pour les enfants de moins de 6 ans
15, 112, 114	Les numéros d'urgence en France (le 114 par SMS, tchat ou visio)

Comment utiliser ce guide

Inutile de le lire dans l'ordre. Si bébé n'est pas encore né, lisez les chapitres 1 à 5 et remplissez la fiche de préparation. Si vous donnez déjà le biberon, commencez par le chapitre 5 (préparer un biberon) et le chapitre 7 (combien et à quel rythme), puis allez au chapitre qui répond à la question du jour. Imprimez la fiche du chapitre 5 pour la cuisine et la fiche du chapitre 13 pour la nounou ou les grands-parents.

Un mot sur les mots. Les sources parlent de mère, de maman, de parent ou de la personne qui s'occupe de l'enfant. Nous disons surtout « vous ». Quelle que soit la forme de votre famille, ce guide est pour vous.

Chapitre 1. Votre bébé, votre choix : nourrir sans culpabilité

Ce que disent les recommandations, et pourquoi nous vous le disons

Les autorités de santé recommandent l'allaitement, et vous le savez sans doute. L'Anses écrit : « En matière d'alimentation du nourrisson, l'allaitement maternel constitue la référence. Il est ainsi recommandé d'allaiter de façon exclusive jusqu'à six mois révolus, et si cela n'est pas possible au moins jusqu'à quatre mois. Cependant, même pour une durée plus courte, l'allaitement reste bénéfique pour l'enfant. » L'OMS et l'Unicef recommandent l'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois, puis poursuivi jusqu'à 2 ans ou au-delà avec une alimentation complémentaire.

Mais l'Anses poursuit aussitôt : « Toutefois, l'allaitement n'est pas toujours possible ou souhaité. Le bébé est alors alimenté avec des laits maternisés, dont la composition répond aux normes européennes. » Le site 1000 premiers jours le résume ainsi : « Allaiter au sein est une décision personnelle. »

Nous vous devons une information honnête, et la réglementation européenne demande que tout document sur l'alimentation des nourrissons soit clair sur quelques points. Les voici, sans détour :

- Le lait maternel reste l'aliment de référence du nourrisson, avec des bénéfices pour l'enfant et pour la mère qu'un lait infantile ne reproduit pas entièrement.
- Introduire des biberons de lait infantile chez un bébé allaité peut diminuer la production de lait (chapitre 11).
- Arrêter d'allaiter n'est pas toujours facile à inverser, même si une reprise est possible avec de l'accompagnement.
- Le lait infantile a un coût, chaque semaine, pendant de nombreux mois (chapitre 3).
- Un lait mal préparé ou mal conservé peut rendre un bébé malade : c'est pourquoi la préparation a son propre chapitre.

Et voici l'autre moitié de la vérité, que les messages de santé publique oublient parfois de dire à voix haute : les laits infantiles sont des aliments très encadrés, conçus pour couvrir tous les besoins d'un bébé. L'Anses le rappelle : « seuls le lait maternel ou les préparations infantiles permettent de couvrir les besoins du nourrisson ». Nourrir son enfant au biberon, c'est le nourrir correctement.

> **Un choix, une nécessité, ou les deux.**
>
> Certains parents choisissent le biberon dès le premier jour. D'autres en ont besoin à cause de leur santé, d'un traitement, de la santé de bébé, d'une expérience passée difficile, de leur travail, ou simplement parce que l'allaitement faisait trop mal. D'autres combinent les deux. Ce sont toutes

de vraies raisons, et vous n'avez à vous justifier auprès de personne.

Les familles qui donnent le biberon dès le début

- **Parents par adoption.** Le biberon est souvent la façon de nourrir dès le premier jour. Demandez à l'équipe ou au pédiatre de vous montrer un premier biberon avant le retour à la maison, et gardez la fiche de préparation du chapitre 5 à portée de main.
- **Deux papas, papa solo, coparents.** Tout ce guide s'applique à vous exactement tel quel. Le NHS (le système de santé britannique) rappelle que les bébés se sentent plus en sécurité quand la plupart des biberons sont donnés par leurs parents ou la personne qui s'en occupe principalement : c'est vous.
- **Parents qui ne peuvent pas allaiter pour raison médicale.** Votre médecin vous dira si un problème de santé ou un traitement rend le lait maternel déconseillé. Le lait infantile est alors le choix sûr et aimant.
- **Parents qui ont arrêté.** Au troisième jour ou au troisième mois, vous avez nourri votre bébé. Désormais, vous le nourrissez au biberon. Votre lien avec lui ne dépend pas du lait.

Le biberon, c'est aussi de la tendresse

Manger est, selon Manger Bouger, « un tendre moment d'échanges » entre votre enfant et vous, et cela vaut pour le biberon. Le NHS conseille de vous installer confortablement, bébé tout contre vous, de le regarder dans les yeux et de lui parler pendant qu'il boit. Le guide de l'initiative « Amis des bébés » de l'Unicef au Royaume-Uni parle de garder bébé près de soi et de profiter du contact peau à peau, quel que soit le mode d'alimentation.

Est-ce normal ? Les émotions autour de l'alimentation

- **Très fréquent :** se sentir triste, soulagée, coupable, ou tout à la fois après l'arrêt de l'allaitement ; se sentir jugé par la remarque d'un proche ou d'un inconnu ; avoir peur de mal faire les premières semaines.
- **À évoquer rapidement :** une culpabilité ou une tristesse liée à l'alimentation qui ne passe pas, qui vous empêche de profiter de votre bébé ou de dormir. Parlez-en à votre sage-femme, à votre médecin ou à la PMI. Le chapitre 15 donne des numéros d'écoute.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 50 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/guide-biberon-lait-infantile/

Paiement unique, PDF immédiat.