

# DIETETIQUES DE 0 A 3 ANS

## ALLAITEMENT MATERNEL

Cours destiné aux étudiants en 5eme médecine module de pédiatrie  
Pr Bouabida ,Service de pédiatrie (néonatalogie et soins intensifs )  
EHS Mère-enfant SBA

### BASES PHYSIOLOGIQUES ET BESOINS NUTRITIONNELS

#### I. INTRODUCTION

A. Importance de l'alimentation du nourrisson :

- Impact sur la croissance et le développement
- Prévention des carences et des excès
- Base de la santé future

B. Trois périodes fondamentales :

- 0-3 mois : Alimentation exclusivement lactée
- 4 mois : Période de transition
- 5-12 mois : Diversification progressive

#### II. APTITUDES PHYSIOLOGIQUES DU NOURRISSON

A. Système digestif :

1. Digestion et absorption :

- Protides : digestion suffisante, immaturité rénale
- Lipides : immaturité lipase pancréatique et sels biliaires
- Glucides : lactase active, amylase pancréatique immature

2. Fonctions immunitaires :

- Barrière intestinale immature jusqu'à 10 ans
- Développement progressif de la tolérance alimentaire
- Importance de la flore intestinale

3. Motricité digestive :

- 0-3 mois : réflexe de succion exclusif
- 4-6 mois : capacité d'avaler les solides
- 7-9 mois : mastication réflexe

#### III. BESOINS NUTRITIONNELS DÉTAILLÉS

A. Besoins énergétiques :

- 0-2 mois : 136 Kcal/kg/j
- 3-4 mois : 120 Kcal/kg/j
- 5-12 mois : 100 Kcal/kg/j

B. Répartition qualitative :

- Protéines : 10-15%
- Glucides : 50-55%
- Lipides : 30-35%

C. Besoins protéiques selon l'âge :

- 1-2 mois : 2,25 g/kg/j
- 2-3 mois : 1,8 g/kg/j
- 3-4 mois : 1,5 g/kg/j

- 4-9 mois : 1,30 g/kg/j

- 9-12 mois : 1,15 g/kg/j

D. Besoins hydriques :

- 0-1 mois : 125-150 ml/kg/j

- 2-3 mois : 150 ml/kg/j

- 4-6 mois : 140 ml/kg/j

- 7-12 mois : 120-130 ml/kg/j

### ALLAITEMENT MATERNEL ET ARTIFICIEL

#### I. ALLAITEMENT MATERNEL

A. Physiologie de la lactation :

1. Phases :

- Phase gravidique (développement mammaire)
- Lactogénèse (déclenchement post-partum)
- Galactopoïèse (maintien de la lactation)

2. Régulation :

- Prolactine : production lactée
- Ocytocine : éjection du lait
- Importance de la vidange mammaire

B. Composition du lait maternel :

1. Macronutriments :

- Protéines : 10g/L (rapport caséine/albumine = 4/6)
- Lipides : 35g/L (riche en acides gras insaturés)
- Glucides : 70g/L (lactose principalement)

2. Facteurs protecteurs :

- IgA sécrétoires
- Lysozymes
- Lactoferrine
- Cellules immunitaires
- Facteurs de croissance

C. Pratique de l'allaitement :

1. Conduite pratique :

- Mise au sein précoce
- 6-8 tétées/jour
- Alternance des seins
- Durée : 5-15 min/sein

2. Surveillance :

- Prise de poids ( $\approx 175$ g/semaine)
- Nombre de mictions
- Comportement du bébé

## ALIMENTATION ARTIFICIELLE ET DIVERSIFICATION

### I. ALIMENTATION ARTIFICIELLE

#### A. Types de laits :

##### 1. Lait 1er âge (0-4/6 mois) :

- Protéines adaptées
- Glucides : principalement lactose
- Lipides : enrichis en AGE
- Minéraux et vitamines adaptés

##### 2. Lait 2ème âge (après 4/6 mois) :

- Plus riche en protéines
- Enrichi en fer
- Plus de calcium
- Adapté à la diversification

##### 3. Laits spéciaux :

- Sans lactose
- Hypoallergéniques
- À base de soja

### II. DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

#### A. Principes généraux :

##### 1. Règles de base :

- Introduction progressive
- Un seul aliment nouveau à la fois
- Intervalle de 3-4 jours
- Respect des textures
- Quantités progressives

#### B. Calendrier détaillé :

##### 1. 4-5 mois :

- Légumes en purée
- Farines sans gluten (5%)
- Jus de fruits

##### 2. 5-6 mois :

- Farines avec gluten (10%)
- Pommes de terre
- Fruits cuits
- Laitages (yaourt, petits suisses)

##### 3. 6-7 mois :

- Viandes (10-15g/j)
- Poisson maigre
- Jaune d'œuf
- Farines avec gluten (15%)

## SURVEILLANCE ET ASPECTS PRATIQUES

### I. CALCUL DES RATIONS

#### A. Règles pratiques :

##### 1. Règle d'Apert :

- Ration = poids/10 + 200ml

##### 2. Nombre de repas :

- < 5 kg = 6 repas/jour
- 5-7 kg = 5 repas/jour
- > 7 kg = 4 repas/jour

### II. SURVEILLANCE

#### A. Paramètres à surveiller :

##### 1. Croissance :

- Poids
- Taille
- Périmètre crânien

##### 2. Développement :

- Psychomoteur
- Comportement alimentaire
- Transit intestinal

#### B. Signes d'alerte :

- Stagnation pondérale
- Troubles digestifs
- Refus alimentaire
- Manifestations allergiques

### III. SUPPLÉMENTATION

#### A. Vitamines et minéraux :

- Vitamine D : 400-600 UI/j
- Fer si nécessaire
- Autres selon contexte clinique

### IV. POINTS CLÉS À RETENIR

##### 1. Respect des capacités digestives

##### 2. Introduction progressive des aliments

##### 3. Surveillance régulière de la croissance

##### 4. Adaptation aux besoins individuels

##### 5. Vigilance aux signes d'alerte

### RÉFÉRENCES ACTUALISÉES :

1. Fewtrell M, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2024;78(1):64-82.

2. World Health Organization. Essential Nutrition Actions: Mainstreaming Nutrition Through the Life-Course. Geneva: WHO; 2023. Updated Guidelines on Infant and Young Child Feeding.