

LIVRET RECAPITULATIF

Classification des laits pour enfant

Lait	Age d'utilisation	Caractéristiques
Préparation pour nourrissons = Lait 1 ^{er} âge	0 à 6 mois	-Se rapproche du lait maternel -Apport limité en Protéines -Enrichi en Fer et vit D. -Enrichi en AG essentiels
Préparation de suite = Lait 2 ^{ème} âge	6 à 12 mois	-Apport limité en Protéines -Enrichi en Fer , en calcium, vit D et E -Enrichi en AG essentiels > Lait 1 ^{er} âge
Préparation pour enfants en bas âge = Lait de croissance OU lait 3ème âge	1 an à 3 ans	-Apport limité en Protéines et sel -Enrichi en Fer et en calcium, vit A, C, D, E -Enrichi en AG essentiels > Lait 2âge

Apports calciques

L'enfant doit recevoir l'équivalent de 500ml par jour d'apport lacté jusqu'à 3 ans pour l'apport en calcium

Règle d'APPERT

Poids du bébé (gramme)

..... + 250 = ration de lait par 24h (ml)

10

Nombre de biberon selon l'âge

Age	Quantité d'eau par biberon en ml	Nombre de mesurettes	Nombre de biberons par 24h
0 à 1 mois	90	3	6
1 à 2 mois	120	4	6
2 à 3 mois	150	5	5
3 à 4 mois	180	6	5
4 à 5 mois	210	7	4
5 à 6 mois	240	8	4

Pour la reconstitution du biberon il faut :

1 mesurette arasée de poudre de lait pour 30 ml d'eau

Type d'eau	Recommandée ?	Remarques
Eau minérale en bouteille	✅ Oui, si mention "convient à l'alimentation du nourrisson"	Vérifie l'étiquette
Eau du robinet	❌ Oui, avec précautions	Laisse couler l'eau quelques secondes, utilise de l'eau froide,
Eau filtrée	❌ Non recommandée	Les filtres peuvent favoriser la prolifération bactérienne
Eau de source	✅ Oui, si elle respecte les critères ci-dessus	Doit être embouteillée et étiquetée correctement

⚠ Erreurs à éviter

❌ Erreur fréquente	✅ Astuce pour l'éviter
Ajouter la poudre avant l'eau	Toujours verser l'eau en premier
Dosage approximatif	Toujours raser les mesurettes
Eau trop minéralisée	Toujours utiliser de l'eau pour préparation NRS
Secouer trop fort	Mélanger doucement pour éviter les coliques
Chauffer au micro-ondes	Préférer chauffe-biberon ou bain-marie
Mauvaise hygiène	Nettoyer [] après chaque usage
Conserver trop longtemps	Ne pas dépasser 1h à température ambiante