

## CALCUL DES RATIONS ALIMENTAIRES

### Allaitement au biberon

*Le lait maternel est l'alimentation idéale des nourrissons. Pour des raisons médicales ou personnelles, certaines mamans recourent aux laits artificiels pour bébés, soit exclusivement, soit en complément ou en remplacement de certaines tétées (allaitement mixte). Une maman en bonne santé doit pouvoir allaiter si elle le souhaite. Pour cela, elle ne devra pas recourir trop facilement à l'allaitement mixte qui perturbe le démarrage et la poursuite de l'allaitement maternel.*

#### 1) REGLE D'APPERT : à partir de 1 mois

La ration se calcule à partir du poids :

**$1/10^{\text{ème}}$  du poids + 200g = ration pour la journée.**

**Diviser par le nombre de biberons.**

OU

#### 2) REGLE DES 10 :

- **1<sup>ère</sup> semaine : on augmente de 10 ml par jour et par biberon.**

1<sup>er</sup> jour : 6 x 10

2<sup>ème</sup> jour : 6 x 20

3<sup>ème</sup> jour : 6 x 30

4<sup>ème</sup> jour : 6 x 40

5<sup>ème</sup> jour : 6 x 50

6<sup>ème</sup> jour : 6 x 60

7<sup>ème</sup> jour : 7 x 70

**S'ADAPTER A L'ENFANT**

- **De 1 semaine révolue à 1 mois, on augmente de 10 ml par biberon et par semaine.**

8<sup>ème</sup> jour et TOUTE la 2<sup>ème</sup> semaine : 6 x 80

2 semaines révolues et toute la 3<sup>ème</sup> semaine : 6 x 90

3 semaines révolues et toute la 4<sup>ème</sup> semaine : 6 x 100

- **A partir de 1 mois, on augmente de 10 ml par biberon par mois.**

1 mois et tout le 2<sup>ème</sup> mois : 6 x 110

2 mois et tout le 3<sup>ème</sup> mois : 6 x 120

3 mois et tout le 4<sup>ème</sup> mois : 6 x 130 ou 5 x 160

4 mois et tout le 5<sup>ème</sup> mois : 6 x 140 ou 5 x 170

5 mois et tout le 6<sup>ème</sup> mois : 6 x 150 ou 4 x 200

**S'ADAPTER A L'ENFANT**

#### 3) NOMBRE DE REPAS :

**En fonction de l'enfant :**

5 repas vers 3 mois

4 repas vers 5 mois

A 5 mois : 4 repas dont 3 biberons de 200 ml

A 6 et 7 mois : 4 repas dont 2 biberons de 200 ml (veiller à donner au minimum 500 ml le lait ou produit laitier par jour)

A 8 mois : 4 repas dont 1 biberon de 240 ml (le matin de préférence)

**IMPORTANT : ces règles sont des bases, des indicateurs ; les besoins d'un enfant à un autre sont différents et peuvent varier d'un jour à l'autre.**

**Ne soyez pas trop « rigide » par rapport aux quantités de lait données, l'important est que votre enfant ait une courbe de croissance et un développement harmonieux.**