

À retenir !

- **Mamans végétaliennes et véganes :**

le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins du nourrisson et l'alimentation de la mère au cours de la période de grossesse et d'allaitement est très importante. Si vous êtes végétalienne ou végane, vous devez recevoir **une complémentation en vitamine B12** pendant ces périodes cruciales.

- **Prévenir le risque de botulisme infantile :**

le botulisme infantile est une maladie rare, survenant chez les enfants de moins d'un an. Affectant le système nerveux, cette maladie est provoquée par les spores d'une bactérie (*Clostridium botulinum*) contenues dans les poussières, dans certains sols, mais aussi dans le miel, qui reste à ce jour la seule source identifiée d'exposition alimentaire à cette bactérie. **Ne donnez donc jamais de miel aux enfants de moins d'un an**, ni ajouté à leur alimentation, ni utilisé sur le doigt ou la tétine pour les calmer.

© Anses Éditions 2015 **PARIMAGE**



L'alimentation des nourrissons

La croissance de l'enfant lors des premiers mois est considérable : en moyenne en un an, son poids de naissance est multiplié par trois, sa taille croît de près de 50% et le poids de son cerveau passe de 350 g à plus d'un kilo. Le nourrisson est donc particulièrement dépendant d'une alimentation adéquate lui permettant de couvrir ses besoins nutritionnels et de lui assurer un développement optimal.





Les enfants de moins d'un an sont particulièrement sensibles aux infections, car leur système immunitaire n'est pas tout-à-fait prêt pour se défendre. C'est pourquoi, pour éviter les contaminations microbiennes, certains aliments sont à proscrire, et des précautions sont à prendre concernant la préparation, la manipulation et la conservation des biberons.

Les recommandations de l'Anses

Bien choisir le lait

Votre enfant a moins d'un an ? Les boissons courantes, qu'elles soient d'origine végétale ou animale, ne leur conviennent pas : elles ne peuvent se substituer au lait maternel et/ou aux laits infantiles 1^{er} et 2^{ème} âges.

En l'absence d'allaitement ou en complément de celui-ci, à chaque âge correspond un lait approprié :

- de la naissance à 4 - 6 mois, le lait premier âge,
- de 4 - 6 mois à un an, le lait deuxième âge (ou « préparation de suite »),
- après un an, privilégiez le lait de croissance, par rapport au lait de vache, qui ne correspond aux besoins nutritionnels de l'enfant qu'à partir de trois ans.

Votre nourrisson est intolérant aux protéines de lait de vache ?

Des préparations pour nourrissons, formulées à partir de protéines végétales, peuvent être prescrites par des médecins. Il s'agit toujours de préparations spécialement formulées pour couvrir leurs besoins.

Bien préparer et nettoyer un biberon

Préparez le biberon sur un **plan de travail propre**, lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et séchez-les avec un torchon propre ou avec du papier absorbant jetable.

Utilisez la cuillère-mesure (dosette) issue de la boîte d'origine de la poudre de lait.

Préparez le biberon juste avant de le donner au bébé.

A température ambiante, le lait doit être donné dans l'heure, sinon jetez-le.

Lors de vos sorties, transportez l'eau dans le biberon et la poudre de lait dans un autre récipient. Au dernier moment, ajoutez la poudre dans le biberon. Mélangez bien. Exceptionnellement, le biberon peut être préparé à l'avance et conservé au réfrigérateur dans la partie la plus froide, à une température inférieure ou égale à 4°C (pas dans la porte du réfrigérateur).

Si vous utilisez une eau en bouteille, eau de source ou eau minérale naturelle, veillez à ce qu'elle soit bien destinée aux nourrissons. Par ailleurs, une bouteille entamée doit être réfrigérée et consommée rapidement.

S'il a été conservé au réfrigérateur, réchauffez le biberon avant de le donner, soit **au bain-marie**, soit **au chauffe-biberon**. Pour éviter les brûlures, **n'utilisez jamais le four à micro-ondes.**

Une fois réchauffé, le biberon doit être consommé **dans un délai d'une demi-heure** pour éviter le développement d'éventuels microbes.

Pour nettoyer le biberon, rincez-le d'abord à l'eau froide. Utilisez ensuite de l'eau chaude, du liquide vaisselle et un écouvillon. Rincez-le soigneusement et laissez-le sécher à l'air libre, démonté, tête en bas, sur un égouttoir. N'utilisez pas de torchon pour sécher le biberon et la tétine : il apporte des microbes.

