



INFORMATIONS THÉRAPEUTIQUES

L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ LE BIBERON



PÔLE FEMME-ENFANT

DÉPARTEMENT DE GYNÉCOLOGIE OBSTÉTRIQUE
ET REPRODUCTION HUMAINE • SERVICE D'OBSTÉTRIQUE

INTRODUCTION

Votre enfant est nourri au biberon.

Les besoins de votre bébé évoluent au fil des jours ; ce livret vous appartient et vous accompagnera durant votre séjour en maternité pour suivre son alimentation.

Les sages-femmes, les puéricultrices et les auxiliaires de puériculture répondront à vos questions et vous aideront à remplir au quotidien ce livret. N'hésitez pas à les solliciter.



Prénom du bébé :

Date de naissance :

Poids de naissance :

QUELQUES REPÈRES

- **Le nombre de biberons** : en moyenne six à sept biberons par 24 heures (parfois huit, selon le terme et le poids de naissance de bébé).
- **Les quantités recommandées par 24 heures** vous sont données à titre indicatif.
- **La fréquence** : il est important de respecter le rythme de votre bébé et son appétit, de jour comme de nuit. Dans la journée, bébé prend environ un biberon toutes les trois à quatre heures, donné durant les périodes d'éveil.
- **Le rythme des bébés est variable** :
 - De nombreux nouveau-nés connaissent des périodes d'éveil agité avec pleurs (souvent le soir ou la nuit) : lors de ces périodes, le délai entre deux biberons peut être réduit à deux heures trente. **Cependant de nombreuses études ont montré que ces périodes, normales chez la plupart des bébés, ne sont pas forcément des signes de faim, mais plutôt un besoin de contact et de réassurance. Vos bras seront la meilleure réponse ;**
 - Certains enfants dorment plus que d'autres : si votre bébé est né à terme et qu'il a reçu le nombre de biberons nécessaire sur 24 heures, il est inutile de le réveiller la nuit. Donnez-lui un biberon seulement s'il le réclame. En règle générale, un biberon doit être pris entre dix et quinze minutes. Pour l'aider à ouvrir la bouche, proposez-lui le biberon en caressant d'abord sa lèvre supérieure avec la tétine ;
 - Au besoin, si votre enfant boit vite : veillez à ne pas trop incliner le biberon à la verticale, et faites-lui faire des pauses. Après le biberon, gardez-le dans vos bras jusqu'à ce qu'il fasse un rot (entre dix à quinze minutes)... le temps d'un câlin !

À la maternité, vous bénéficiez de biberons "prêts à l'emploi". Ils s'utilisent à température ambiante et tout biberon entamé doit être consommé dans l'heure.

S'ALIMENTER AU BIBERON

6 à 8 biberons/24h +/- à la demande*

Laisser bébé prendre la tétine, ne pas le forcer.

Garder bébé à la verticale ou légèrement incliné.

Bébé assis sur vous.

Utiliser des tétines à faible débit. (Vitesse indiquée sur la tétine 1, 2, 3).

Garder le biberon parallèle au sol.

La prise d'un biberon doit idéalement être de 10-20 mn.



Alterner la position de bébé d'un côté puis de l'autre, à la moitié du biberon.



Faire de pauses tous les 30 ml : redresser le bébé lui faire faire un rot.

JOURNAL DE BORD

Pour vous aider à suivre l'alimentation de votre bébé, voici un journal de bord que vous pouvez compléter pendant la durée de votre séjour à la maternité. Il pourra ensuite vous servir de modèle pour continuer ce suivi, si besoin, lors de votre retour à domicile.

*Cf. journal de bord pour les quantités/24h

JOURNAL DE BORD JO

- **DATE :**
- **POIDS :**
- Quantités approximatives recommandées par biberon.
Le **JOUR DE SA NAISSANCE** le bébé pèse :
 - moins de 2500 g et/ou boit 8 biberons/24h = 5 à 7 ml
 - plus de 2500 g et/ou boit 6 à 7 biberons/24h = 5 à 10 ml

Heure	Biberon (quantité bue)	Urines	Selles	Suivi du bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires (comportement de bébé, éveil, pleurs, prise des biberons...)
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

JOURNAL DE BORD J1

- **DATE :**
- **POIDS :**
- Quantités approximatives recommandées par biberon.
Le 1^{er} JOUR le bébé pèse :
 - moins de 2500 g et/ou boit 8 biberons/24h = 5 à 7 ml
 - plus de 2500 g et/ou boit 6 à 7 biberons/24h = 5 à 10 ml

Heure	Biberon (quantité bue)	Urines	Selles	Suivi du bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires (comportement de bébé, éveil, pleurs, prise des biberons...)
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

JOURNAL DE BORD J2

- **DATE :**
- **POIDS :**
- Quantités approximatives recommandées par biberon.
Le 2^e JOUR le bébé pèse :
 - moins de 2500 g et/ou boit 8 biberons/24h = 5 à 10 ml
 - plus de 2500 g et/ou boit 6 à 7 biberons/24h = 10 à 25 ml

Heure	Biberon (quantité bue)	Urines	Selles	Suivi du bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires (comportement de bébé, éveil, pleurs, prise des biberons...)
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

JOURNAL DE BORD J3

- **DATE :**
- **POIDS :**
- Quantités approximatives recommandées par biberon.
Le **3^e JOUR** le bébé pèse :
 - moins de 2500 g et/ou boit 8 biberons/24h = 10 à 25 ml
 - plus de 2500 g et/ou boit 6 à 7 biberons/24h = 20 à 40 ml

Heure	Biberon (quantité bue)	Urines	Selles	Suivi du bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires (comportement de bébé, éveil, pleurs, prise des biberons...)
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

JOURNAL DE BORD J4

- **DATE :**
- **POIDS :**
- Quantités approximatives recommandées par biberon.
Le 4^e JOUR le bébé pèse :
 - moins de 2500 g et/ou boit 8 biberons/24h = 15 à 30 ml
 - plus de 2500 g et/ou boit 6 à 7 biberons/24h = 30 à 50 ml

Heure	Biberon (quantité bue)	Urines	Selles	Suivi du bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires (comportement de bébé, éveil, pleurs, prise des biberons...)
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

JOURNAL DE BORD J5

- **DATE :**
- **POIDS :**
- Quantités approximatives recommandées par biberon.
Le 5^e JOUR le bébé pèse :
 - moins de 2500 g et/ou boit 8 biberons/24h = 20 à 35 ml
 - plus de 2500 g et/ou boit 6 à 7 biberons/24h = 40 à 60 ml

Heure	Biberon (quantité bue)	Urines	Selles	Suivi du bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires (comportement de bébé, éveil, pleurs, prise des biberons...)
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

JOURNAL DE BORD J6

- **DATE :**
- **POIDS :**
- Quantités approximatives recommandées par biberon.
Le **6^e JOUR** le bébé pèse :
 - moins de 2500 g et/ou boit 8 biberons/24h = 25 à 40 ml
 - plus de 2500 g et/ou boit 6 à 7 biberons/24h = 50 à 70 ml

Heure	Biberon (quantité bue)	Urines	Selles	Suivi du bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires (comportement de bébé, éveil, pleurs, prise des biberons...)
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

JOURNAL DE BORD J7

- **DATE :**
- **POIDS :**
- Quantités approximatives recommandées par biberon.
Le 5^e JOUR le bébé pèse :
 - moins de 2500 g et/ou boit 8 biberons/24h = 30 à 45 ml
 - plus de 2500 g et/ou boit 6 à 7 biberons/24h = 60 à 80 ml

Heure	Biberon (quantité bue)	Urines	Selles	Suivi du bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires (comportement de bébé, éveil, pleurs, prise des biberons...)
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

LE RETOUR À DOMICILE

Voici quelques conseils pour faciliter votre retour à la maison.

- À la sortie de la maternité, votre bébé boit en général six à sept biberons de lait par jour, les quantités variant d'un bébé à l'autre.
- Prévoyez un lait (préparation pour nourrissons) premier âge jusqu'à la diversification alimentaire.
- Reconstituez le biberon sur la base de 30 ml d'eau pour une mesurette arasée de poudre de lait. Commencez toujours par mettre l'eau dans le biberon jusqu'à la bonne graduation (en ml), puis rajoutez la poudre.
- Laissez votre bébé boire la quantité de lait qu'il désire, ne le forcez pas à finir son biberon.
- Le lait proposé à température ambiante doit être bu dans l'heure. S'il est réchauffé, il doit être consommé dans les trente minutes.
- Il est conseillé de faire peser votre bébé dans la semaine suivant votre sortie de maternité auprès de la puéricultrice de la protection maternelle et infantile (PMI) de votre secteur, de votre sage-femme, de votre pédiatre ou de votre médecin traitant. Cela permettra éventuellement d'adapter les quantités de lait à proposer. La fréquence des pesées sera ensuite adaptée, selon les conseils de votre professionnel.

QUELQUES REPÈRES INDICATIFS

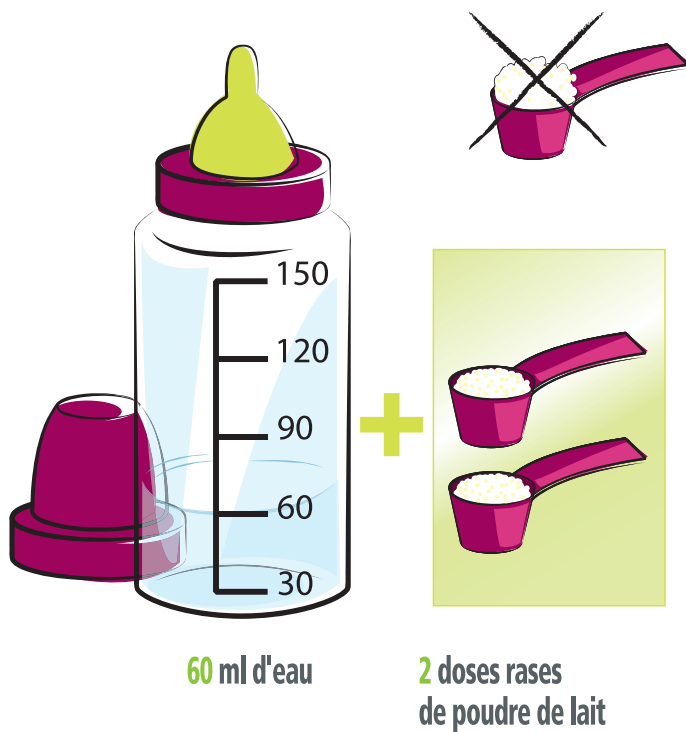
- À la sortie de la maternité, préparez des biberons avec 60 ml d'eau et deux mesurettes arasées de poudre de lait.
- Vers l'âge de quinze jours, préparez des biberons avec 90 ml d'eau et trois mesurettes arasées de poudre de lait.
- Vers un mois - un mois et demi, préparez des biberons avec 120 ml d'eau et quatre mesurettes arasées de poudre de lait.
- Le nombre de biberons par jour dépend de l'âge et peut varier d'un enfant à l'autre ; ce nombre diminue généralement à partir du deuxième mois.

COMMENT PRÉPARER LE BIBERON ?

Reconstitution du lait

Avant toute préparation, commencez par vous laver soigneusement les mains. Installez-vous dans un endroit propre et déposez le biberon sur un plan de travail bien nettoyé.

Reportez-vous aux indications sur la boîte de lait pour déterminer les quantités d'eau et de poudre nécessaires. Respectez le dosage : une mesurette de poudre arasée pour 30 ml d'eau. La mesurette doit être bien arasée. Agitez bien pour éviter les grumeaux.



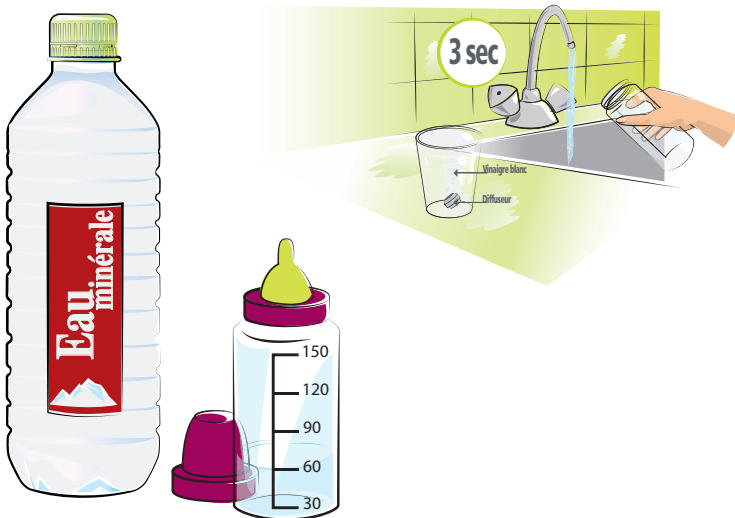
Choix de l'eau*

Pour reconstituer du lait à partir de poudre, l'eau du robinet convient. Ne pas utiliser d'eau ayant été filtrée, que ce soit via une carafe filtrante ou par tout autre type de traitement de l'eau installé au domicile (ces dispositifs peuvent faciliter la multiplication des bactéries en cas d'utilisation non régulière et de défaut d'entretien). Des informations sur la qualité de l'eau sont disponibles auprès de votre mairie ou sur le site : www.eaupotable.sante.gouv.fr

Toutefois :

- Utilisez seulement l'eau froide (attention à la position du mélangeur) ;
- Laissez couler l'eau une à deux minutes si vous n'avez pas utilisé votre robinet récemment. Dans le cas contraire, trois secondes suffisent ;
- Si votre robinet est équipé d'un diffuseur à son extrémité, pensez à le détartrer régulièrement : dévissez le diffuseur et placez-le dans un verre de vinaigre blanc.

Vous pouvez également utiliser de l'eau en bouteille (eau de source ou eau minérale naturelle), assurez-vous qu'elle comporte la mention "convient pour l'alimentation du nourrisson". N'utilisez pas d'eau en bouteille si elle est ouverte depuis plus de 24 heures.



* Recommandations ANSES-ministère des Solidarités et de la Santé
www.anses.fr/fr/content/biberon-comment-le-pr%C3%A9parer-et-le-conserver

Réchauffage

Le biberon peut être donné à température ambiante. Si besoin, faites tiédir le biberon au bain-marie dans une casserole ou dans un chauffe-biberon, avant d'ajouter la poudre de lait. **Ne réchauffez pas le biberon à l'aide d'un four à micro-ondes.** Attention aux brûlures !

Agitez le biberon, vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.

Si le lait est réchauffé, il doit être consommé dans la demi-heure. Si le lait est à température ambiante, il doit être bu dans l'heure.

BIEN NETTOYER LE BIBERON

Avant toute manipulation, lavez-vous soigneusement les mains.

- Avant la première utilisation : lavez à l'eau chaude, additionnée de liquide vaisselle, le biberon et ses accessoires. **Rincez bien et laissez sécher sans essuyer ;**
- Aussitôt après utilisation :
 - videz le biberon et séparez la tétine de la bague,
 - rincez-le avec ses accessoires à l'eau froide,
 - plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle,
 - nettoyez le biberon et ses accessoires avec un goupillon puis rincez et **laissez sécher sans essuyer ;**
- Un nettoyage soigneux et un égouttage suffisent. Il n'est pas indispensable de stériliser le biberon ;
- Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires en utilisant un cycle complet à 65 °C, à l'exception des tétines en caoutchouc.

EN DÉPLACEMENT

Ne préparez pas à l'avance le biberon. Au besoin, transportez un biberon d'eau et la poudre séparément et mélangez juste avant consommation par votre bébé.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Vous pouvez contacter la puéricultrice de PMI du Centre départemental d'action sociale (CDAS) de votre secteur, votre sage-femme, votre médecin traitant, ou votre pédiatre pour toutes demandes d'informations ou de conseils concernant votre bébé.

LISTE DES CDAS D'ILLE-ET-VILAINE

Pour toute information - info sociale en ligne : 0 810 20 35 35

www.info-sociale35.fr > recherche thématique > parentalité

Ou site du département : www.ille-et-vilaine.fr > Consultations PMI

- **CDAS Rennes centre** 02 99 02 30 35
7, rue Kléber
35000 Rennes
- **CDAS de la couronne rennaise Nord-Ouest** 02 22 93 67 50
4 boulevard Dumaine de la Josserie
35740 Pacé
- **CDAS de la couronne rennaise Est** 02 99 02 20 20
Village des Collectivités
2, avenue de Tizé - 35235 Thorigné-Fouillard
- **CDAS de la couronne rennaise Sud** 02 22 93 68 40
1, rue de Madame-de-Janzé
35131 Chartres de Bretagne
- **CDAS Villejean-Nord Saint-Martin** 02 99 02 20 10
42, cours JF Kennedy
35000 Rennes
- **CDAS Cleunay-Saint-Cyr** 02 99 02 20 13
25, rue Noël Blayau
35000 Rennes
- **CDAS Champs Manceaux** 02 99 02 48 88
15, rue Louis et René Moine
35200 Rennes
- **CDAS Maurepas-Patton** 02 90 02 77 77
11C, place du Gros Chêne
35700 Rennes
- **CDAS Francisco Ferrer - Le Blosne** 02 90 02 77 20
7, boulevard de Yougoslavie
35000 Rennes

- **CDAS de Saint-Malo** 02 22 93 66 70
12, boulevard de la Tour d'Auvergne
35400 Saint-Malo
- **CDAS du Pays Malouin** 02 22 93 66 00
10, rue du Clos de la Poterie
35430 Saint-Jean-des-Guérets
- **CDAS du Pays de Combourg** 02 90 02 77 00
Square Émile Bohuon
35270 Combourg
- **CDAS de la Baie** 02 90 02 76 50
1, rue des Tendières
35120 Dol-de-Bretagne
- **CDAS du Pays de Guichen** 02 22 93 66 60
18, rue du Commandant Charcot
35580 Guichen
- **CDAS de Saint-Aubin d'Aubigné** 02 99 02 37 77
1, rue de l'Étang
35250 Saint-Aubin d'Aubigné
- **CDAS du Pays des Marches de Bretagne** 02 22 93 64 60
1, résidence Madame Gandin - Saint-Étienne-en-Coglès
35460 Maen-Roch
- **CDAS du Pays de Fougères** 02 22 93 65 40
88, rue de la Forêt
35300 Fougères
- **CDAS du Pays de Brocéliande** 02 22 93 64 00
26, boulevard Carnot
35160 Monfort-sur-Meu
- **CDAS du Pays de Vitré** 02 90 02 92 10
6, boulevard Joliot-Curie
35500 Vitré
- **CDAS du Semnon** 02 90 02 93 30
14, rue de la Seine - Parc d'activités Château-Gaillard
35470 Bain de Bretagne
- **CDAS du Pays de la Roche-aux-Fées** 02 22 93 68 00
28, rue Nantaise
35150 Janzé
- **CDAS du Pays de Redon** 02 22 93 66 50
9, rue de la gare
35600 Redon

LE SITE DES 1000 PREMIERS JOURS

- La plateforme et son application associée visent à répondre aux questions que se posent les jeunes parents, de la grossesse à l'entrée dans la 2^e année de l'enfant.
- www.1000-premiers-jours.fr/fr/cuisine/biberon



PÔLE FEMME-ENFANT

DÉPARTEMENT DE GYNÉCOLOGIE, OBSTÉTRIQUE
ET REPRODUCTION HUMAINE • SERVICE D'OBSTÉTRIQUE

HÔPITAL SUD
MATERNITÉ

16, boulevard de Bulgarie • 35203 Rennes cedex 2

•
Tél. 02 99 26 71 21

•
maternite.chu-rennes.fr