



## Alimentation du 1<sup>er</sup> mois

- Donner 6 biberons par jour de la façon progressive suivante :
  - à 8 jours : 6 biberons de 80 g d'eau avec 2 mesures 2/3 de lait
  - à 15 jours : 6 biberons de 90 g d'eau avec 3 mesures de lait
  - à 20 jours : 6 biberons de 100 g d'eau avec 3 mesures 1/3 de lait
  - à 25 jours : 6 biberons de 110 g d'eau avec 3 mesures 2/3 de lait
  - à 30 jours : 6 biberons de 120 g d'eau avec 4 mesures de lait
- Les espacer d'environ 3 heures
- Utiliser du lait 1<sup>er</sup> âge , de l'eau minérale type EVIAN ou VOLVIC et des tétines 3 allures permettant de diriger le rythme de la tétée
- Ne jamais le forcer à boire , en particulier certains nourrissons préféreront rapidement passer à seulement 5 biberons par jour
- Durée maximale = 20 minutes
- s'il pleure la nuit , possibilité de rajouter un biberon
- Après chaque tétée , rincer soigneusement tétine et biberon à l'eau courante
- Chaque soir , stérilisation par ébullition pendant 15 minutes , ou à froid avec des appareils vendus en pharmacie
- On peut stocker les biberons au réfrigérateur à +4° c , il est donc possible de préparer les biberons à l'avance pour la journée
- Ne pas oublier la supplémentation en Vitamine D ( par exemple 3 gouttes de Sterogyl dans le biberon du matin )
- Les différences de composition entre les laits sont souvent minimales , et sauf avis médical particulier ( diarrhée , régurgitation , mauvaise prise de poids...) prenez le lait 1<sup>er</sup> âge ( obligatoire avant 4 mois et qui répond à un cahier des charges très précis ) qui présente le meilleur rapport qualité/prix

*Rappeler si le bébé ne grossit pas régulièrement*

