

## Alimentation du nourrisson de 0 à 4 mois - Fiche conseil

De 0 à 4 mois, l'alimentation du nourrisson ne se compose **que de lait**.

### Allaitement maternel

- Jusqu'au 4<sup>e</sup> mois, adaptez la quantité et la fréquence des tétées à la demande de l'enfant. Donnez le sein lorsque l'enfant le réclame.
- À partir du 4<sup>e</sup> mois, vous pouvez faire attendre un peu l'enfant avant les tétées, afin de trouver le rythme qui vous convient.
- Ne forcez pas l'enfant à prolonger les tétées si elle ou il ne le souhaite pas.

### Alimentation au biberon

- Utilisez un lait 1<sup>er</sup> âge.
- Remplissez les cuillères de poudre à ras bord, sans excès et sans tasser la poudre.
- Diluez la poudre :
  - elle peut être diluée dans de l'eau du robinet (sauf exception dans certaines communes),
  - si vous utilisez de l'eau en bouteille, choisissez des bouteilles estampillées "*convient pour l'alimentation du nourrisson*".
- Espacez les biberons d'environ 3 à 4 heures. Essayez de ne pas réveiller l'enfant.
- Si l'enfant réclame à manger entre ses biberons, vous pouvez lui proposer de l'eau du robinet ou de l'eau en bouteille adaptée aux nourrissons. **Ne lui donnez pas de boissons sucrées.**
- Ne forcez pas l'enfant à finir ses biberons si elle ou il n'a plus faim.

Âge	Estimation du nombre de biberons/jour	Estimation de la quantité/biberon
1 <sup>er</sup> mois	6 biberons	<b>90 mL d'eau + 3 mesures de lait en poudre 1<sup>er</sup> âge.</b> Ces rations peuvent être augmentées de 30 mL + 1 mesure de lait en poudre.
2 <sup>e</sup> mois	6 biberons	<b>120 mL d'eau + 4 mesures de lait en poudre 1<sup>er</sup> âge.</b> Ces rations peuvent être augmentées de 30 mL + 1 mesure de lait en poudre.
3 <sup>e</sup> mois	5 biberons	<b>150 mL d'eau + 5 mesures de lait en poudre 1<sup>er</sup> âge.</b> Ces rations peuvent être augmentées de 30 mL + 1 mesure de lait en poudre.
4 <sup>e</sup> mois Option 1	5 biberons	<b>150 mL d'eau + 5 mesures de lait en poudre 1<sup>er</sup> âge.</b> Ces rations peuvent être augmentées de 30 mL + 1 mesure de lait en poudre.
4 <sup>e</sup> mois Option 2	4 biberons	<b>180 mL d'eau + 6 mesures de lait en poudre 1<sup>er</sup> âge.</b> Ces rations peuvent être augmentées de 30 mL + 1 mesure de lait en poudre.

Il est important de noter qu'aucune boisson végétale, même enrichie en calcium, ne peut remplacer le lait maternel ou les laits infantiles. Ces boissons ne sont pas adaptées aux besoins nutritionnels des enfants de moins de 1 an. D'autre part, le lait maternel et le lait 1<sup>er</sup> âge ne contiennent pas suffisamment de **vitamine D**. Une supplémentation est donc nécessaire.

**Scannez les QR codes pour en savoir plus sur les besoins nutritionnels de votre enfant et accéder à des idées de menus.**

Vous trouverez des informations complémentaires sur les sites suivants :

- **Alimentation du tout petit.fr** : un site du Programme National Nutrition Santé qui parle des besoins nutritionnels des enfants.
- **mpedia®** : un site de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire. Il offre des conseils sur l'alimentation, suggère des menus selon l'âge de l'enfant et donne des informations générales sur la santé des enfants.
- **1000 premiers jours.fr** : un site de Santé Publique France qui donne des conseils aux parents sur différents aspects de la vie et du développement de leur enfant.



**Alimentation : menus types 0-4 mois**

*mpedia*

Site internet



**Parentalité : les 1000 premiers jours**

*Santé Publique France*

Site internet