

L'alimentation du nouveau-né : Allaitement maternel et artificiel

LE RÔLE DE L'AS



objectifs

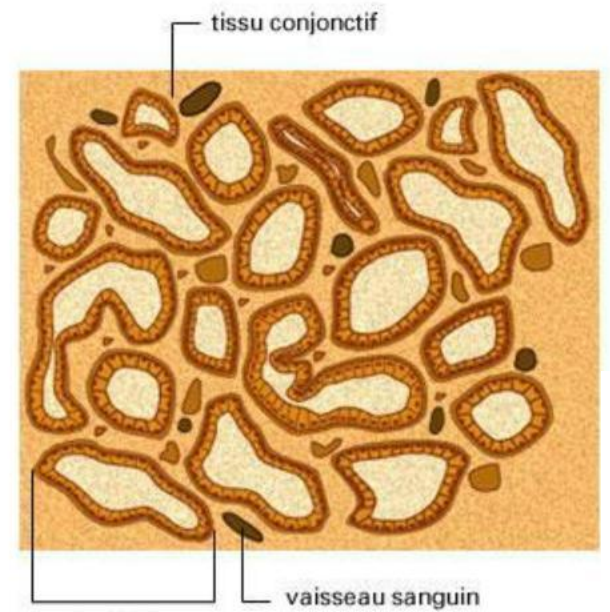
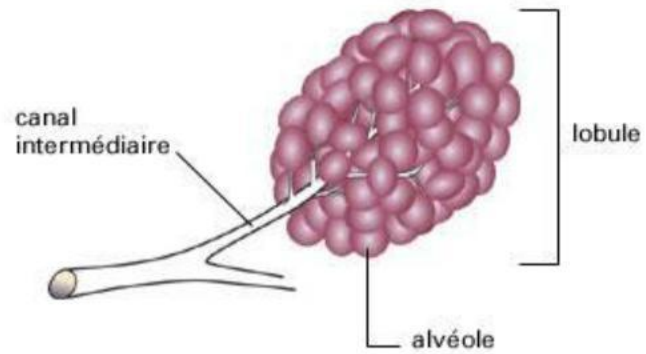
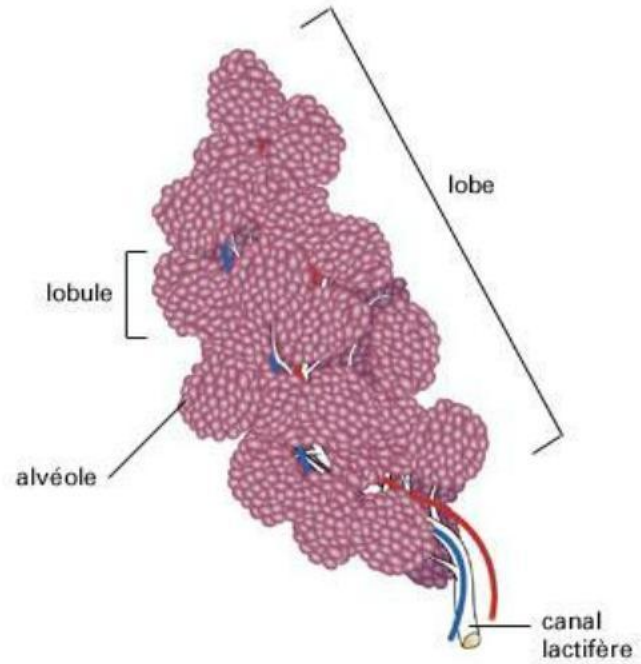
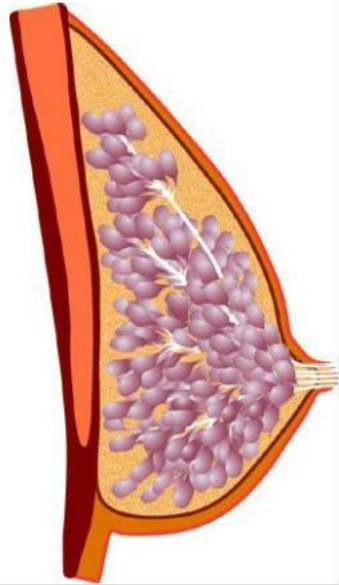
- ❖ Adopter une posture professionnelle bienveillante face au choix des parents
- ❖ Accompagner les parents dans le choix du mode d'allaitement (sein / biberon)
- ❖ Installer confortablement une maman qui allaite
- ❖ Expliquer les règles d'hygiène et de préparation d'un biberon
- ❖ Identifier les signes d'une tétée efficace et / ou d'une prise de biberon correcte



Physiologie de l'allaitement maternel



Anatomie du sein

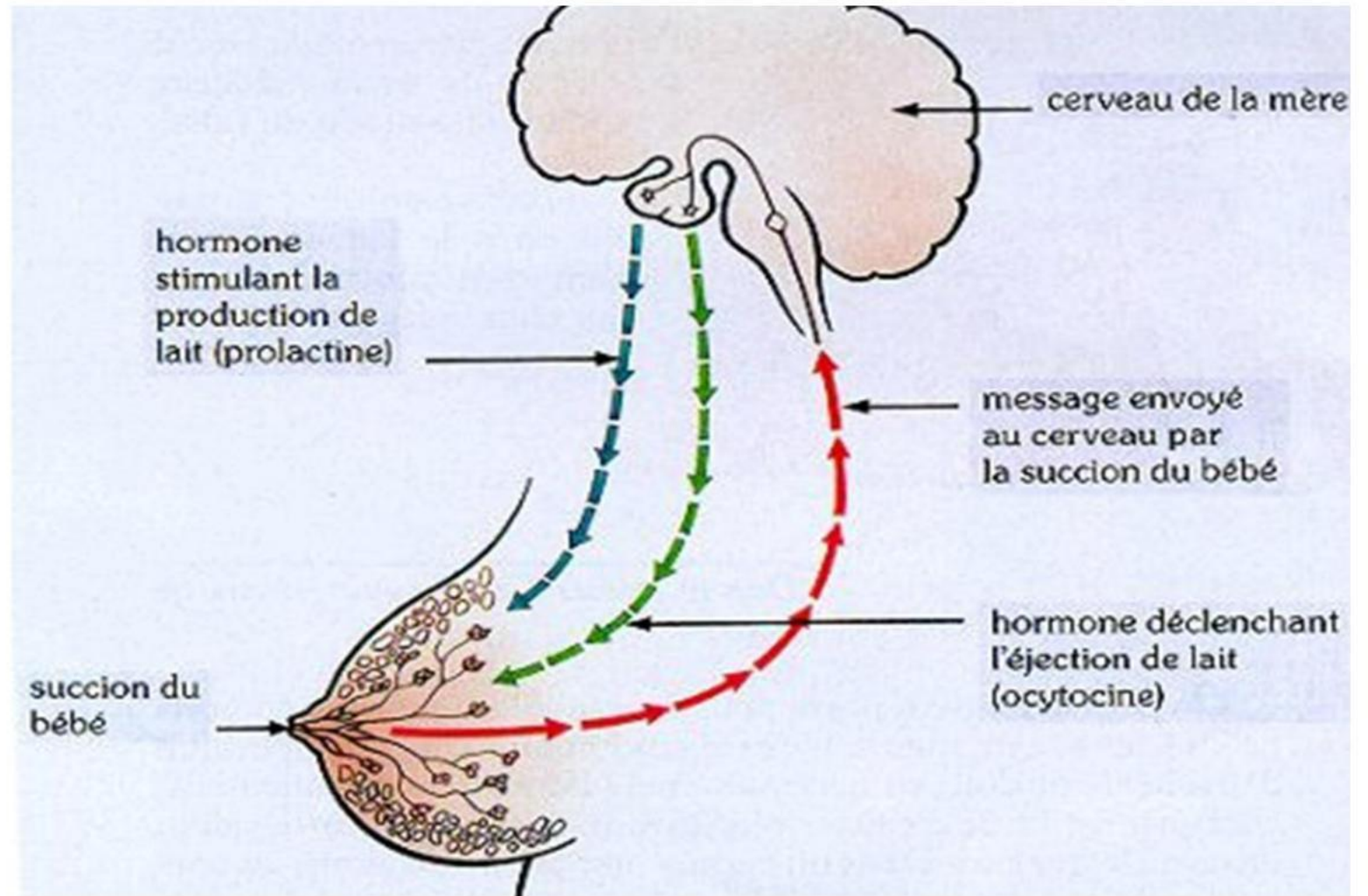


Le développement du sein pendant la grossesse

- ❖ La préparation à l'allaitement commence dès le début de la grossesse sous l'influence des hormones (œstrogènes et la progestérone)
- ❖ **1^{er} trimestre :**
 - ❖ Augmentation du volume et de la sensibilité des seins (tension mammaire)
 - ❖ Accentuation du réseau veineux visible sous la peau (réseau de Haller)
- ❖ **2^{ème} trimestre :**
 - ❖ L'aréole s'élargit et devient plus foncée
 - ❖ Les alvéoles se multiplient et se développent
- ❖ **3^{ème} trimestre :**
 - ❖ La glande est prête
 - ❖ Début de la sécrétion du colostrum
- ❖ Rôle de la **prolactine** : hormone de fabrication du lait. Elle est bloquée pendant la grossesse par les hormones du placenta et est libérée après la délivrance.



Schéma de la régulation de la montée de lait lors de l'allaitement maternel



Composition du lait de femme

❖ Le colostrum :

- ❖ « premier lait » (jaune/ orangé)
- ❖ Sécrété les 2/ 3 premiers jours
- ❖ Riche en anticorps et en nutriments : prévient l'hypoglycémie du NN ;
- ❖ Favorise la galactogénèse ;
- ❖ Favorise l'involution utérine.
- ❖ Tétée précoce : naissance à + 6 heure 1^{ère} mise au sein : réflexe de fuissement

❖ La montée de lait :

- ❖ entre le 3^{ème} et le 5^{ème} jour
- ❖ Seins tendus, chauds, douloureux
- ❖ Lait de transition riche en glucides et en lipides

❖ À partir du 22^{ème} jour jusqu'au sevrage: lait mature.

- ❖ Diminution du taux de protéines, une augmentation des lipides ainsi qu'une augmentation sensible des glucides



Composition du lait au cours d'une tétée

- ❖ En début de tétée le lait est riche en eau glucides et sodium « désaltérant » ;
- ❖ En fin de tétée il est très riche en lipides « sensation de satiété » ;
- ❖ Modification au cours de la journée : taux de lipides bas en début de journée et plus élevé le soir.



Installation de la maman

- ❖ Rôle clé de l'AS
- ❖ Une installation confortable est une des conditions nécessaires à la réussite de l'allaitement
 - ❖ Le dos de la maman est bien soutenu (coussins fauteuil...)
 - ❖ Le bébé est ventre contre ventre avec sa maman
 - ❖ La bouche du bébé est face au mamelon (ne doit pas tourner la tête)





Comment savoir si bébé tète bien

- ❖ Signes d'une « bonne » succion :
 - ❖ La bouche est grande ouverte
 - ❖ Les lèvres sont retroussées sur l'aréole
 - ❖ On entend le bébé déglutir régulièrement
 - ❖ La tétée n'est pas douloureuse après les premières succions
- ❖ Signes d'efficacité (surveillance AS) :
 - ❖ Le bébé se relâche et s'endort apaisé après la tétée
 - ❖ Les couches sont lourdes d'urine (5 à 6 par jour)
 - ❖ Les selles sont jaune d'or
 - ❖ Bébé prend du poids régulièrement



Conseils aux parents

- ❖ Allaitement à la demande ;
- ❖ Inutilité des pesées avant et après la tétée ;
- ❖ Les tétées peuvent être rapprochées (1h30 à 2h00) ;
- ❖ Hygiène des seins : une douche quotidienne.



Les complications de l'allaitement-quand alerter?

L'AS observe et transmet à l'IDE ou à la SF en cas de :

- ❖ Crevasses : gerçure douloureuses sur le mamelon

- ❖ Engorgement : Seins durs douloureux rouges ; conseiller une douche chaude avant la tétée et des compresses froides après pour soulager

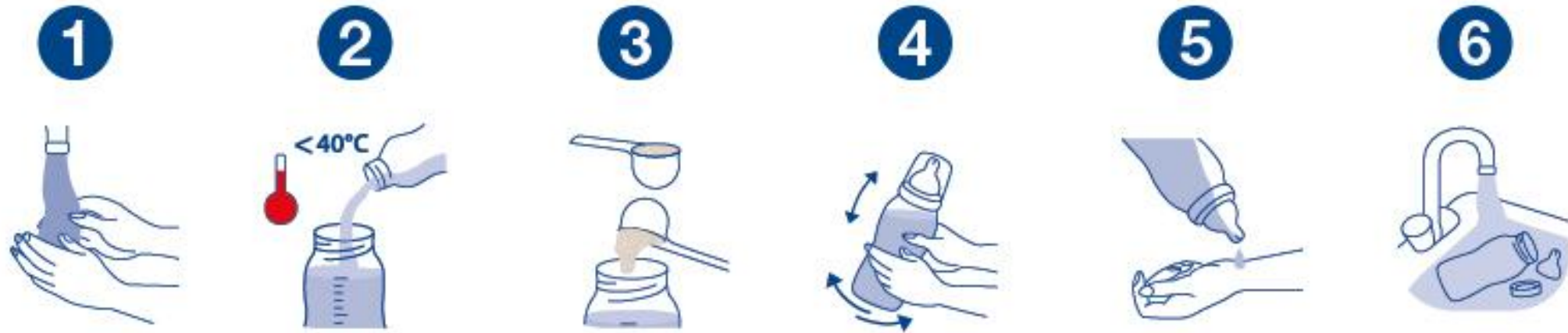
- ❖ Lymphangite : complication de l'engorgement ; présence de fièvre (urgence médicale)



L'alimentation du bébé au biberon



COMMENT PREPARER UN BIBERON



Détail de la préparation du biberon disponible ici

<https://www.physiolac.com/conseil-expert/diversification-nutrition/preparation-biberon/>



Donner le biberon : une posture professionnelle

Donner le biberon n'est pas qu'un acte technique, c'est un moment de relation.

❖ L'installation :

- ❖ Installer le bébé semi-assis (pas complètement allongé pour éviter les reflux et les otites).
- ❖ Garder la tétine toujours remplie de lait pour éviter qu'il n'avale de l'air (coliques).
- ❖ Respecter le rythme de l'enfant : faire des pauses, favoriser le rot à mi-parcours ou à la fin.
- ❖ Ne jamais forcer un bébé à finir son biberon.



La Posture Professionnelle (Savoir-être)

❖ Zéro jugement :

Qu'une maman choisisse le sein ou le biberon, l'AS soutient son choix de manière égale.

❖ Pas de forcing :

L'allaitement doit rester un plaisir. Si une maman exprime le souhait d'arrêter, on l'écoute et on transmet sans la culpabiliser.



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Les conseils pour les mamans 



L'ESSENTIEL À RETENIR

- ✓ La diversification commence à partir de 4 à 6 mois.
- ✓ Le lait reste l'aliment principal jusqu'à 1 an.
- ✓ Introduire les aliments progressivement, sans forcer.
- ✓ Respecter le rythme et l'appétit de bébé.
- ✓ Des repas variés, équilibrés et conviviaux.



4-6 mois

1. QUAND COMMENCER ?

- Entre 4 et 6 mois révolus, si bébé :
 - ✓ tient bien sa tête et son dos,
 - ✓ est intéressé par la nourriture,
 - ✓ ouvre la bouche quand on lui propose à manger.



2. PAR QUOI COMMENCER ?

- Commencer par les légumes (1 seul à la fois).
- Puis introduire les fruits.
- Ensuite les féculents, puis la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers.
- Introduire les allergènes un par un (œuf, gluten, arachide, poisson...).

3. COMMENT PROGRESSER ?

4-6 MOIS	6-8 MOIS	8-10 MOIS	10-12 MOIS	12 MOIS ET +
				
Petites quantités, texture lisse et mixée. 1 à 2 repas/jour en plus du lait.	Textures plus épaisses puis moulignées. 2 repas/jour en plus du lait.	Petits morceaux écrasés. 3 repas/jour en plus du lait.	Morceaux fondants, bébé mange avec les doigts. 3 repas + 1 à 2 collations.	Alimentation comme le reste de la famille.



4. LES BONS RÉFLEXES

- Proposer un aliment nouveau à la fois et plusieurs fois si besoin.
- Ne pas forcer, respecter les refus.
- Proposer des repas variés et colorés.
- Donner des petites quantités et augmenter progressivement.
- Laisser bébé manipuler les aliments : c'est normal !
- Boire de l'eau à volonté, éviter les jus de fruits.



5. LES ALIMENTS À LIMITER OU ÉVITER

- Sel, sucre, miel (avant 1 an).
- Aliments ultra-transformés, frits, trop gras.
- Petits aliments durs (risque d'étouffement) : fruits à coque entiers, morceaux crus durs, bonbons, pop-corn...
- Boissons sucrées et sodas.



6. L'AMBIANCE DES REPAS COMPTE !

- Repas pris dans le calme, en famille si possible.
- Sans écran.
- Donner l'exemple en mangeant équilibré.
- Prendre le temps : un repas peut durer 20 à 30 min.



Rappelez-vous

Chaque bébé est unique : ce qui compte, c'est son plaisir, son rythme et son équilibre !

Diversification alimentaire

	1 ^{er} mois	2 ^e mois	3 ^e mois	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois		7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e mois	10 ^e mois	11 ^e mois	12 ^e mois	2 ^e année	3 ^e année
Lait 	Lait maternel exclusif ou							Lait maternel ou							
	« Lait 1 ^{er} âge » exclusif ²				« Lait 1 ^{er} âge » ou « Lait 2 ^e âge » ²			« Lait 2 ^e âge » 500 ml/j ²						« Lait 2 ^e âge » ou « de croissance » ² (ou lait de vache entier)	
Produits laitiers³ 								Yaourt	Yaourt ou fromage blanc nature → Fromages						
Fruits 					Tous : très mûrs			Très mûrs ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse → Crus, écrasés ⁴						En morceaux, à croquer ⁴	
Légumes 					Tous : purée lisse			→ Petits morceaux ⁴						Écrasés, en morceaux ⁴	
Pommes de terre 					Purée			Lisse → Petits morceaux ⁴							
Légumes secs 														15-18 mois : en purée ⁴	
Farines infantiles (céréales) 															
Pain, produits céréaliers 								Pain, pâtes fines, semoule, riz ⁴							
Viandes⁵, poissons, très cuits 								Tous, mixés et très cuits ⁴ : 10 g/j = 2 cuillères à café		Hachés et très cuits : 20 g/j = 4 cuillères à café				30 g/j = 6 cuillères à café très cuits	
Œufs 								1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2	
Matières grasses ajoutées 								Huile (olive, colza, etc.) ou beurre (1 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Boissons 	Eau pure : proposer à volonté							Eau pure							
Sel 														Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
Produits sucrés⁶ 								À limiter							

BIBLIOGRAPHIE

Colson Sébastien. Le guide de la puéricultrice. Paris: Elsevier-Masson; 2019

Gopelein N. Guide auxiliaire de puériculture. Paris: Elsevier-Masson; 2021

Thirion marie. L'allaitement de la naissance au sevrage. Paris: Albin Michel; 2004

<https://www.santeallaitementmaternel.com/> consulté le 13 mai 2026

