

# CALENDRIER DES BESOINS EN LAIT

## À SAVOIR !

Pour connaître la ration journalière de bébé, divisez son poids (en gr) par 10 et ajoutez 200 à 250 ml d'eau/jour

### Besoins en lait de bébé en fonction de son poids ( de 0 à 6 mois )

Par exemple :



$4000 \text{ gr} = 4\text{kg}$

Puis



$4000 / 10 = 400$



$400 + 200 (\text{ml})$

$= 600 \text{ ml de lait / jour}$



Puis divisez par le nombre de biberon dans la journée

Ces informations apportées par allobébé vous sont données à titre d'indications générales et ne remplacent en rien l'avis de votre pédiatre.

	Nombre de biberons par jour	Exemple de dosage par biberon	Type de lait	Allaitement au sein
<b>De la naissance à 1 mois</b> 600 à 650ml par jour	6 biberons	90ml d'eau + 3 mesures de lait		
<b>De 1 mois à 2 mois</b> 700 à 750 ml par jour	6 biberons	120ml d'eau + 4 mesures de lait		<b>A la demande</b> ou à heure fixe Peut varier de 5 à 12 tétées /j selon les bébés
	5 biberons	150ml d'eau + 5 mesures de lait		
<b>De 2 à 3 mois</b> 750ml par jour	5 biberons	150ml d'eau + 5 mesures de lait		
<b>De 3 à 6 mois</b> 750 ml à 900ml selon l'appétit et / ou la croissance de bébé	5 biberons	150ml d'eau + 5 mesures de lait	Lait 1er âge	<u>Retour au travail</u> : Tirer son lait régulièrement pour remplir 3 à 5 biberons / sinon sevrage ou allaitement mixte <u>Pas de retour au travail</u> : Allaitement à la demande du petit ou à heure fixe comme d'habitude
<b>DÉBUT DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE</b>				
<b>De 6 à 12 mois</b> début diversification alimentaire <b>diminution progressive</b> de 900ml à 600ml	4 biberons	180ml d'eau + 6 mesures de lait puis progressivement... 150ml d'eau + 5 mesures de lait	Lait 2ème âge	<b>Diminution progressive</b> du nombre de tétée par jour
<b>12 mois à 36 mois</b> 500ml par jour	2 biberons	250ml d'eau + 8 mesures de lait	Lait de croissance	Arrêt au cas par cas. 2 ans étant l'âge optimal selon l'OMS

Source : comité de nutrition de la société française de pédiatrie