



Les quantités de lait par âge

Le lait maternel reste le meilleur choix pour alimenter son bébé

0 à 6
mois

Bébé est allaité



A l'éveil puis "à la demande"

6 à 12 tétées par 24h les
premières semaines

Si allaitement non choisi
ou non abouti : un lait
1er âge

Poids de bébé/10 + 200 = ... ml/j

De 6 à 12
mois

Bébé n'est pas allaité : un lait 2e âge

3 à 2



par jour

(210 à 270 ml d'eau + 7 à 9
mesurettes de lait selon l'âge)

Au repas du petit-déjeuner,
du goûter et/ou du dîner

A partir
de 12
mois

Bébé n'est pas allaité : un lait de croissance

2 à 1



par jour

(270 ml d'eau + 9 mesurettes de lait)

Généralement au petit-déjeuner
et au goûter ou le soir

LES LAITS À ÉVITER ENTRE 0 ET 1 AN

- Les laits d'origine animale (chèvre, brebis, jument, ânesse, etc.) ne sont pas adaptés à l'alimentation du tout petit.
- Les boissons végétales appelées abusivement "laits" (d'amande, de noisette...) sont fortement déconseillés chez les jeunes enfants, surtout avant 1 an.
- Le lait de vache ne convient pas aux nourrissons car il contient trop de protéines, pas assez de fer, trop peu d'acides gras essentiels, trop d'acides gras saturés, trop de sels minéraux, trop de sodium, et pas assez de zinc et de vitamines.

Les laits spéciaux (hypoallergéniques, après diarrhée...) sont à utiliser que sur prescription médicale.

