

Guide : La quantité de lait maternisé à préparer pour votre bébé

Tous les bébés sont différents et boivent des quantités variables. Certains jours, ils boiront davantage, d'autres jours moins. Votre bébé vous fera savoir quand il a faim ou quand il est rassasié.

Tenez compte des signaux de faim et de satiété de votre bébé pour adapter ses boires



Signaux de faim

- Il porte ses mains à sa bouche
- Il a la bouche ouverte et cherche à téter
- Il fait des mouvements ou des bruits de succion



Signaux de satiété

- Il refuse le biberon
- Il ferme la bouche
- Il s'endort

Ce matériel a été adapté de la ressource *How Much Infant Formula to Prepare for Baby*, © 2019, Alberta Health Services (AHS), avec la permission d'AHS, Nutrition Services. L'organisme AHS ne peut pas être tenu responsable des inexactitudes dans le contenu qui diffère de la publication originale anglaise. Tout acte de violation des droits d'auteur, y compris la reproduction, la traduction, la transmission, la republication ou la distribution de ce matériel sans l'autorisation écrite de Santé publique Ottawa et d'AHS, est interdit.

Surveillez votre bébé, pas le biberon

- Le tableau ci-dessous est donné à **titre indicatif uniquement**. Utilisez ces quantités pour préparer le lait maternisé, et non pour déterminer la quantité que votre bébé doit boire. Laissez votre bébé décider **quand** il a faim et **quelle quantité** il boit.
- N'encouragez pas votre bébé à finir son biberon s'il montre des signaux de satiété. Fiez-vous davantage aux signaux de votre bébé qu'aux quantités indiquées.

Âge	Quantité de lait maternisé dans chaque biberon (30 ml = 1 oz)	Nombre de boires par période de 24 heures	Quantité totale de lait maternisé par période de 24 heures
Naissance – 7 jours	• Soyez attentif aux signaux indiquant que votre bébé a faim ou qu’il est rassasié. • Attendez-vous à ce que votre bébé boive de petites quantités au moins 6 à 10 fois par période de 24 heures.		
1 – 2 semaines	60 – 90 ml (2 – 3 oz)	6 – 10	420 – 780 ml (14 – 26 oz)
3 – 8 semaines	90 – 150 ml (3 – 5 oz)	5 – 8	510 – 1050 ml (17 – 35 oz)
2 – 5 mois	120 – 180 ml (4 – 6 oz)	5 – 7	600 – 1170 ml (20 – 39 oz)
6 mois	• Vers l’âge de 6 mois, votre bébé commencera à manger des aliments solides. • À mesure qu’il augmente la quantité d’aliments solides qu’il mange, il se peut qu’il boive moins de lait maternisé.		
6 – 8 mois	120 – 240 ml (4 – 8 oz)	4 – 5	480 – 1100 ml (16 – 37 oz)
9 – 12 mois	• Commencez à lui offrir du lait de vache homogénéisé (3,25 % de M.G.) dans un gobelet sans couvercle. • Commencez à remplacer le lait maternisé par du lait de vache homogénéisé (3,25 %), si votre bébé consomme des aliments riches en fer à la plupart de ses repas.		
12 mois et plus	• La plupart des bébés n’ont plus besoin de lait maternisé après l’âge de 12 mois. • Donnez-lui chaque jour 2 tasses (500 ml) de lait de vache homogénéisé (3,25 %) dans un gobelet ouvert; ne dépassez pas 3 tasses (750 ml).		
Rappel : Laissez votre bébé décider de la quantité et de la fréquence des boires. Fiez-vous aux signaux de faim et de satiété de votre bébé.			