

	Lait maternel	Lait de vache	Lait pr nourrisson Lait 1er age	Lait de Suire Lait 2 ^e age
Énergie	20 (Kcal)	68	67	66
Protéines	0,9 (g) dont 10% résine	3,3 dont 80% caseine	1,4	1,6
Lipides	4 (g) et 0,45% ac. linoléiq 0,03% ac. linoléiq	3,8 et 0,07 0,02	3,4 et 0,00 0,06	3,0 et 0,562 0,052
Glucides	6,5 (g) et 85% lactose 15% oligosacch	4,8 et 100% lactose	7,5 et 75% lactose 0,2% oligosacch 25% dextrine	8,1 et 62% lactose 33% dextrine
Minéraux	210 (mg) et Na 20 Ca ²⁺ 35 0,05-0,3	800 et Na 45 Ca ²⁺ 120 Ca/P 0,3 Fer 0,05	No ³⁺ 41 Ca ²⁺ 51 Ca/P 1/6 Fer 0,7	No ³⁺ 25 Ca ²⁺ 68 Ca/P 1/4 Fer 1,0
Vitamine D	4 UI	1,2	45	53
Vitamine K	0,3 mg		5,5	

Apport complémentaire durant l'allaitement maternel (jusqu'à 1 an)

1000 UI/jour = Vitamine D $\Rightarrow$ produit par la peau, mais vêtements...
 1 à 2 mg/jour = Vitamine K $\Rightarrow$ produit par la flore intestinale mais antibiotique...

Raisons de conseiller l'allaitement maternel

1. Nutritionnelles (optimales)
2. Immunologiques
3. Allergologiques (desensibilisation $\Rightarrow$ présence de fragments protéiques)
4. Raisons affectives (Relation mère-enfant).

Mais aucune
étude
formelle
n'a été
menée

Très probables $\Rightarrow$ prévention infections digestives et respiratoires
 Probables $\Rightarrow$ amélioration performances intellectuelles
 prévention des allergies.
 Improbables $\Rightarrow$ Prévention obésité, HTA...

$\Rightarrow$ Ne pas culpabiliser les familles

Préparation d'un biberon.

Chauffer l'eau sans la faire
 Mettre la poudre
 Remuer

Justification de diversification $\Rightarrow$ entre 4^e et 6^e mois revo

1. Maturation digestive et pancréatique
2. Diminution besoins hydrique
3. Apprentissage et découverte
4. Induction tolérance aux antigènes alimentaires.

- Nourrisson doit continuer à consommer au moins 500 ml de lait infantile par jour (2 à 3 biberons)
- Intro aliments = habitude ++ (légumes et fruits, viandes, poissons, oeufs).
- Introduction au gluten de 4 à 7 mois.

Après 1 an, besoins nutritionnel particuliers.

- Vitamine D ++ - Fer ++ - Quantité en lipide adaptée

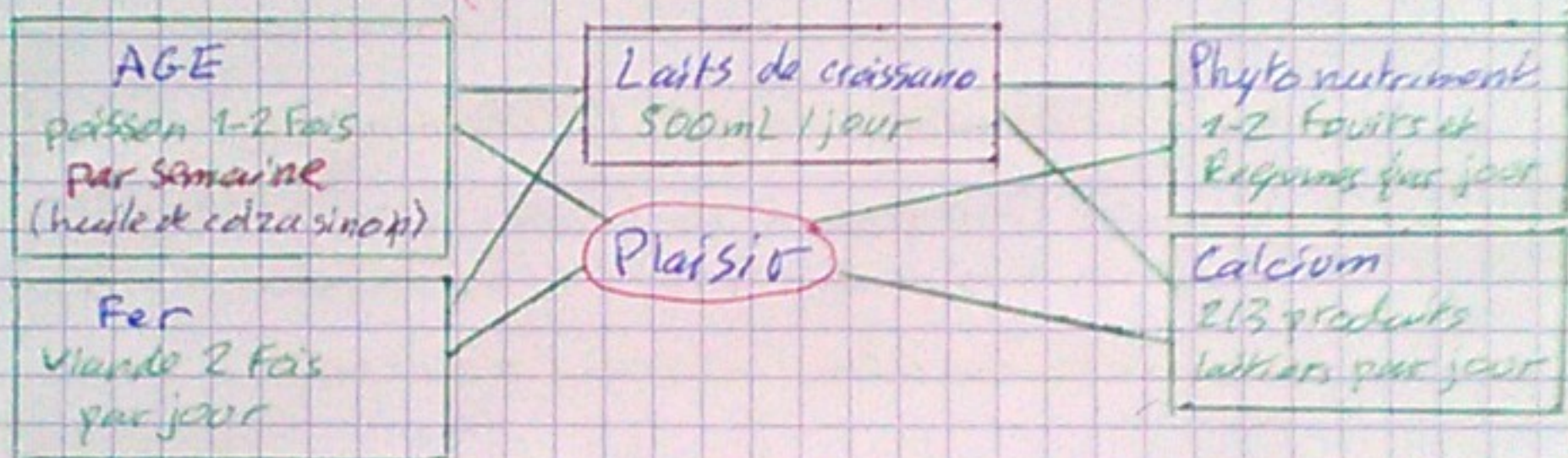
⇒ Lait 3^{ème} âge (= Lait de croissance) (Dose par rapport à lait de suite.)
↳ jusqu'à 3 ans.

Besoins en terme de Fer absorbé (= ingéré) entre 6/8 mois

1 mg/jour = 500 mL de lait de croissance = 100g de viande

Carence en Fer ⇒ anémie, trouble de dev. cérébrale.
70 susceptibilité aux infections

⇒ Seule la cons. de lait de croissance permet d'assurer les besoins en Fer (la viande aussi, mais c'est + cher)



Lait 1^{er} âge (de 0 à 4-6 mois) ⇒ répond à tous les besoins nutritionnels du nourrisson

Lait 2^e âge (de 6 à 12 mois) ⇒ compléments à l'alimentation diversifiée
⇒ principal aliment liquide.
⇒ remplace lait 1^{er} âge dès qu'un repas est totalement diversifié.

Lait 3^e âge (de 12 à 36 mois) ⇒ relais du lait 2^e âge

EX) plus
forte car
de moins
en moins
de cons.
de lait.