LES REGIMES LACTÉS

DR BENDALI HACINE

PLAN

- INTRODUCTION
- ALLAITEMENT MATERNEL
- ALLAITEMENT ARTIFICIEL
- CONCLUSION

INTRODUCTION

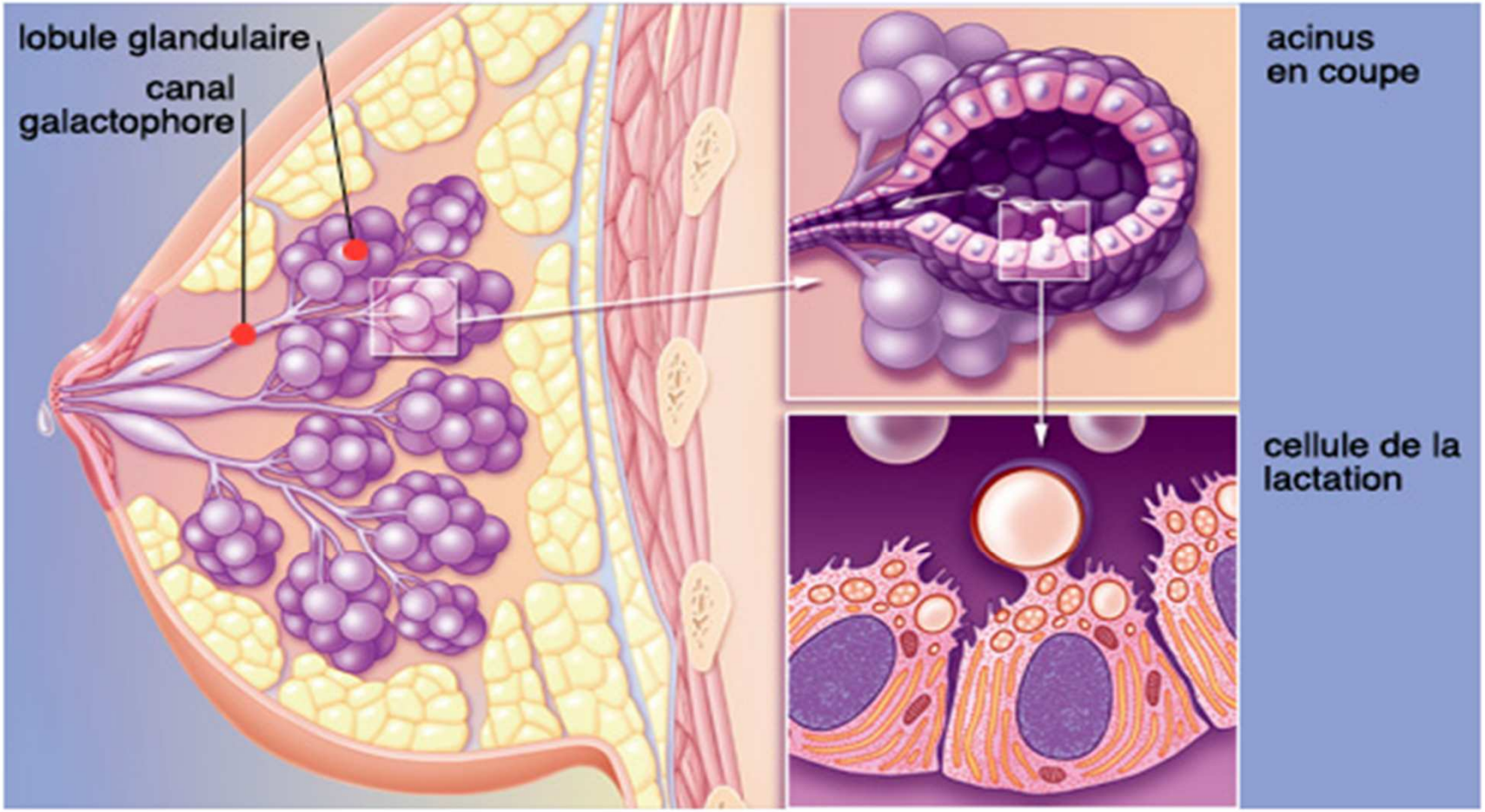
- L'alimentation du nourrisson se divise en 2 périodes consécutives:
- Une période d'alimentation lactée exclusive(allaitement maternel ,artificiel ou mixte)
- Suivie d'une diversification alimentaire

ALLAITEMENT MATERNEL

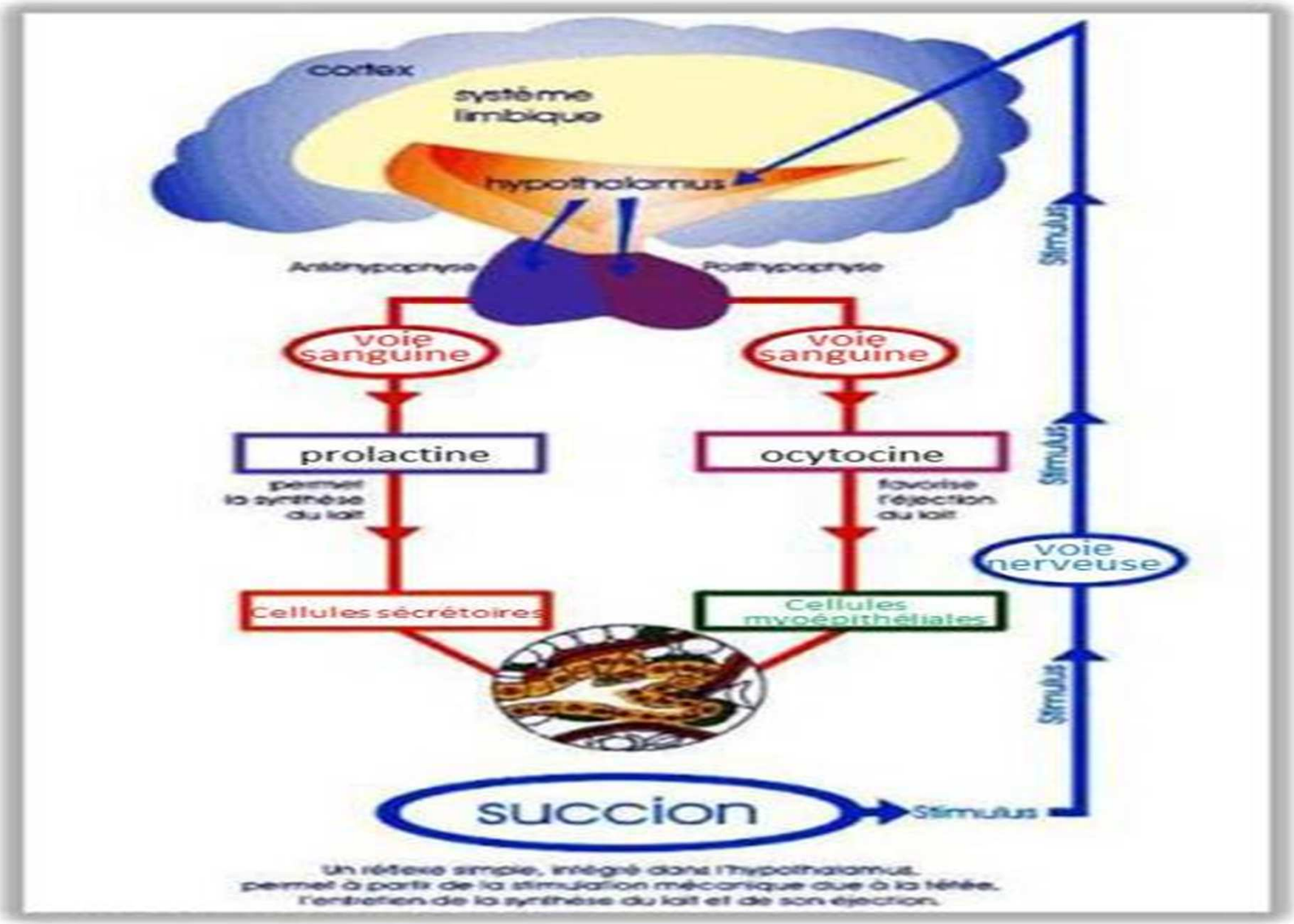
- Référence pour l'alimentation du Nouveau-né et du nourrisson pendant les 1ers mois de vie
- OMS (Mai 2001):
  - recommande un AM exclusif pendant 6 mois,
  - sa poursuite jusqu'à 2 ans si la mère le souhaite (et même au-delà)

PHYSIOLOGIE DE LA LACTATION

rappelle anatomique



physiologie



Avantage de l'allaitement maternel

- Composition
- Propriétés anti-infectieuses et anti-allergiques
- Avantage économique
- Liens psycho-affectifs

Cinétique de sa composition

Selon les périodes de la lactation on distingue 3 type de lait de composition différente:

Le colostrum:

- Jaunâtre gluant
- sécrété pendant la première semaine de vie
- riche en protéines
- la concentration en vit K est très élevée
- riche en lysozymes en cellules immunitaires type macrophages et IgAs

Le lait de transition

de composition intermédiaire entre le colostrum et le lait mature

Le lai mature après le 15eme jours

Conduite pratique de l'allaitement maternel

- Le nné doit être mis au sein le plus précocement possible et dés la première heure
- La tétée répond à une technique précise dans un premier temps les mamelons sont nettoyés avec de l'eau puis , après s'être confortablement installée , la mère offre un premier sein , alternativement différent lors de chaque tétée puis ne passe au second qu'après avoir vidé le premier

- L'enfant doit prendre dans sa bouche la presque totalité de l'aréole et pas seulement le mamelon.
- Pendant la tétée , la mère doit veiller à ce que les narines de son enfant , plaquées sur son sein , ne soient pas obstruées: pour ce faire , elle appuiera de part et d'autre de l'aréole avec son pouce et son index.
- Après la tétée , les mamelons sont nettoyés séchés et protégés à l'aide d'un coussinet jusqu'à la tétée suivante.

La poursuite de l'allaitement :

- le nombre de repas durant les premiers jours est généralement estimé à 7 dont un la nuit
- La durée de la tétée doit être courte 10 à 15 mn à chaque sein
- Après la tétée l'enfant est maintenu verticalement pour lui permettre de faire son rot

Surveillance:

3 éléments permettent de contrôler l'évolution favorable de l'allaitement maternel:

- Le comportement de l'enfant
- L'état des selles
- Le poids

La durée de l'allaitement:

Pour des raisons nutritionnelles et immunologiques , l'allaitement maternel devrait en théorie durer un minimum de 4 à 6 semaines , mais il n'existe aucune raison pour fixer un maximum, les tétées pouvant être poursuivies aussi longtemps que la mère le désire

Le sevrage doit être très progressive étalé au minimum sur 2 semaines en remplaçant petit à petit une tétée par un biberon

Le régime de la femme qui allaite:

- apport suffisant en Ca, en protides
- des fruits en quantité raisonnable pour éviter la survenue de diarrhée chez l'enfant
- Un apport hydrique important 1,5 à 2l de liquides
- Éviction des boissons alcoolisés et excitante : café et thé
- éviction des choux-fleurs, les asperges , le céleri , l'oignon et les navets qui sont susceptibles de modifier le goût du lait
- L'absence de tension et d'angoisse sont recommandés

Incidents de l'AM

- Montée Laiteuse retardée
- Bouts de sein peu saillants
- Malformations du mamelon
- affections du sein:
- - Crevasses
- - Abcès ou lymphangite
- Diarrhée prandiale
- Ictère au LF: Chauffage à 56°C pendant 15 mn

Les contre indications

- **Liées à la mère:**
- maladie contagieuse (HIV ,hépatite C, TBC)
- maladie chronique sévère qui peut s'aggraver
- certains mdct : anticancéreux anticoagulant antithyroïdiens de synthèse certains ATB

  tabac et alcool

liées au nourrisson:

- Les maladies métaboliques interdisant toute forme d'alimentation lactée: galactosémie congénitale, phénylcétonurie, intolérance vraie au lactose, tyrosinémie héréditaire

ALLAITEMENT ARTIFICIEL

✓ **définitions**

- l'allaitement est artificiel quand on utilise un autre produit que le lait de femme.

- Le terme de lait est réservé aux produits naturels (lait de vache, lait de chèvre,)

- Le terme d'aliment lacté diététique a été utilisé pour les «laits industriels» fabriqués à partir du lait de vache avec des modifications destinés à ressembler au lait maternel.

- Les termes «1er âge», «2ème âge», «lait maternisés», «aliments lactés diététique » sont actuellement abandonnés.

- Les laits 1er âge sont désormais appelées «préparations pour nourrissons » et les laits 2ème âge « préparations de suite »

. Préparations pour nourrisson (laits 1er âge)

- Ces préparations sont données de la naissance à 4 ou 6 mois.
- Composition se rapproche du lait de femme
- Mais: * Présence de protéines animales allergisantes.
  *Absence de facteurs de protection anti -infectieux.
- faible teneur en protéines et sels minéraux
- le taux des glucides est supérieur au lait de vache, est de l'ordre de 70g/l.
- Ces préparations sont dépourvues de gynolactose (oligosaccharides).
- Enrichi en acide linoléique par l'adjonction de graisses végétales augmentant ainsi sa teneur en AGI.

. Préparations de suite « 2ème âge »

- L'objectif de ces préparations est de complémenter les apports nutritionnels des nourrissons de 5mois à 2ans.
- Ils représentent la source indispensable de calcium, fer et acides gras essentiels par rapport au lait de vache, qui reste inadapté jusqu'à 3 ans.
- sont plus riches en protéines, enrichis en acides gras essentiels.

Laits spéciaux

- **Laits pour prématurés et dysmatures : (Pré….)**
  - Apport protéique et sodé supérieur
  - Enrichissement en TGCM
  - Enrichissement en vitamines (B9, C, D, E)
  - Enrichissement en acides gras essentiels
  - Pré Aptamil ® ; Pré Nursie ® ; Pré Enfamil ® ; Pré Biomil ®
- **Laits pré-épaissis « anti régurgitations» :(A R)**
  - Destinés aux nourrissons présentant des régurgitations
  -Composition proche des préparations pour nourrissons
  -Adjonction d'un produit épaississant
  (Farine de Caroube , amidon de maïs ou de riz ,pomme de terre)
  -Disponibles en 1èret 2ème âge
  -Aptamil AR ® Nursie AR ® ; Celia AR ® Biomil AR ®

- **Laits pauvres en lactose (LF, AD):**

  - Proposés dans la réalimentation des diarrhées sévères

  - Proposés dans les rechutes diarrhéiques

  - Proposés dans le traitement diététique de la galactosémie

  - AL 110® ; Biomil LF® ; Blédina AD®

- **Substituts du lait à base de protéines hydrolysées**

  - Hydrolyse plus poussée des protéines.

  - Présence de peptides de petit poids moléculaire < 1700 Da

  - Indications : - Allergies aux protéines du lait de vache

  - Aptamil pepti junior® ; Nutamigen®

Technique de l'allaitement artificiel:

Préparation du biberon:

Toutes les manipulations du biberon doivent se faire avec beaucoup d'hygiène.

- La mère doit se laver soigneusement les mains avant de préparer et de donner un biberon.
- Après la tétée, le biberon doit être immédiatement vide. Le biberon et ses éléments doivent être lavés à l'eau savonneuse, puis stérilisés par ébullition dans de l'eau contenant quelques gouttes de vinaigre (20' pour le biberon et 5' pour la capsule et la tétine).
- Le biberon peut être préparé à l'avance, dans ce cas il doit être conservé à plus 4° et être utilisé dans les 12h.
- Une mesure rasée de lait pour 30cc d'eau faiblement minéralisée

Calcule de la ration

- 1erj→ 6 à 7 Bib de 15 à 20 ml de lait
- 2éme,3éme,4éme,5éme,6éme,7éme jour →Augmenter de 10ml /jour /Biberon jusqu'à 80 ml
- 2éme semaine →6 à 7 Bib de 80 à90 ml
- 3éme semaine →6 à 7 Bib de 90 à 100 ml
- 4éme semaine →6 à 7 Bib de 100 à 110 m
- Au-delà du 1ermois = **règle d'Aperth**
- Ration journalière (ml) = Poids enfant (g)/10 + 200
- Ration par repas :
- Poids < 5 kg Ration par biberon = RJ/6
- 5 kg ≤ Poids < 7 kg Ration par biberon = RJ/5
- Poids ≥ 7 kg Ration par biberon = RJ/4

conclusion

EN UN MOT

PROMOUVOIR L'ALLAITEMENT

MATERNEL