OBJECTIF PETITE ENFANCE — REPÈRE ALIMENTATION

Les quantités de lait de bébé

Au biberon · de la naissance à 3 ans

À qui s'adresse ce document. Aux parents qui donnent le biberon (préparation infantile ou lait maternel tiré), et aux professionnels de la petite enfance. Ce sont des repères pour un bébé né à terme et en bonne santé. **Chaque bébé est différent : son appétit, ses couches et sa courbe de poids priment sur le tableau, et en cas de doute, c'est l'avis de votre médecin, de votre sage-femme ou de la PMI qui compte.**

Le tableau par âge

Âge	Par biberon	Biberons / 24 h
1er jour	20 à 30 ml	6 à 7
Jours 2 à 7	+ 10 ml par jour, jusqu'à 90 ml	6 à 7
2e semaine	100 ml	6
3e semaine	110 ml	6
4e semaine et 2e mois	120 ml	6
3e mois	150 ml	5
4e mois	180 ml	5
5e-6e mois, diversification commencée	240 ml	3 + 2 petits repas
De 6 mois à 1 an	Au moins 500 ml de lait maternel ou 2e âge par jour, 800 ml au maximum	
De 1 à 3 ans	Environ 500 ml de lait de croissance ou de lait de vache entier par jour	

Le calcul selon le poids (avant 6 mois)

- **Poids en grammes ÷ 10 + 250 ml** = la quantité par jour (règle d'Appert).
- Exemple : bébé de 5 000 g → 500 + 250 = 750 ml par jour, soit 5 biberons de 150 ml.
- S'il réclame encore, on peut ajouter 20 ml par biberon. S'il en laisse, on ne force pas.

Il boit assez si…

- Il mouille **au moins 6 couches par 24 h** après la première semaine, avec une urine claire.
- Il a **retrouvé son poids de naissance entre 10 et 14 jours**, puis grossit régulièrement sur sa courbe.
- Il se réveille de lui-même quand il a faim et paraît satisfait après le biberon.

Demandez un avis (médecin, sage-femme, PMI) si bébé est très somnolent et difficile à réveiller pour boire, si ses urines sont foncées ou peu abondantes, s'il vomit ses biberons à répétition ou ne prend plus de poids. Bébé « tout mou », qui respire mal ou ne boit plus : appelez le 15.

Préparer le biberon

1. Se laver les mains.
2. **L'eau d'abord** : eau en bouteille « convient pour la préparation des aliments des nourrissons », ou eau froide du robinet sans adoucisseur.
3. **1 mesurette rase pour 30 ml d'eau** : 4 pour 120 ml, 5 pour 150 ml, 6 pour 180 ml. Jamais de mesurette en plus.
4. Rouler le biberon entre les mains, vérifier la température sur le poignet. Pas de micro-ondes.
5. Un biberon commencé se termine dans l'heure ; le reste se jette.

Après la diversification

- Le lait reste **indispensable** : les repas viennent en plus, ils ne le remplacent pas.
- **Pas de lait de vache** comme boisson avant 1 an, **pas de demi-écrémé** avant 3 ans, pas de boissons végétales à la place du lait infantile.
- 150 à 200 ml de lait = 1 yaourt = 20 g de fromage.

✓ **À retenir.** Ces quantités sont des repères, pas des objectifs. Biberons à la demande, bébé décide de la quantité, une mesurette rase pour 30 ml. Après 6 mois, au moins 500 ml de lait par jour. Et pour tout le reste : le rythme de votre bébé, et l'avis de votre médecin.

Repères issus de l'avis du Haut Conseil de la santé publique du 30 juin 2020, de Santé publique France, du document « Alimentation au biberon » de la maternité du CH de Wissembourg et du guide *Mieux vivre avec notre enfant* (INSPQ). Ce document est informatif et ne remplace pas un avis médical.

POUR ALLER PLUS LOIN

JE VEUX DÉCOUVRIR LES GUIDES →

Bouton cliquable · les formules sont présentées côte à côte sur la page, avec ce que contient chacune.