

Quelle est la norme en matière d'allaitement ?

Les nourrissons évalués dans le cadre de cette étude ¹ étaient nés à terme et en bonne santé et avaient **entre 1 et 6 mois**. Ils étaient allaités exclusivement à la demande et leur croissance était en ligne avec les courbes de l'OMS. Les informations suivantes ne sont pas pertinentes pour les quatre premières semaines après la naissance.



Fréquence



4-13

Nombre de séances d'allaitement par jour ¹



Durée



12-67 minutes

Durée moyenne d'une séance d'allaitement ¹



Volume

Les nourrissons tètent jusqu'à satiété et s'arrêtent lorsqu'ils sont repus ou lorsqu'ils veulent changer de sein. ¹

- Pour un seul sein, le volume moyen ingéré par un nourrisson est de 75 ml (entre 30 et 135 ml) ¹
- Il est normal qu'un sein produise plus de lait que l'autre ¹



67 %

En moyenne, 67 % du lait d'un sein est ingéré lors d'un allaitement ¹



54-234 ml

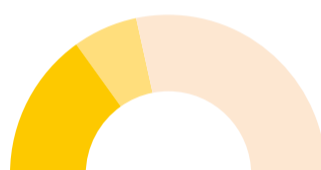
Volume moyen de lait lors d'une séance d'allaitement (1 ou 2 seins) ¹



Un sein ou les deux ?

Les nourrissons ont différents modes d'allaitement : ¹

- 30 % prennent toujours un seul sein
- 13 % prennent toujours les deux seins, et
- 57 % alternent !



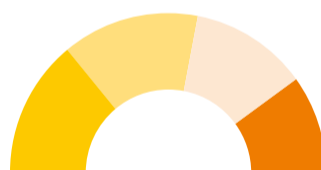
L'alimentation nocturne est normale



64 % le jour et la nuit

36 % en journée uniquement

- La majorité (64 %) des nourrissons sont allaités jour et nuit ¹
- Ces nourrissons répartissent uniformément leurs tétées tout au long des 24 heures ¹



- Seuls 36 % des nourrissons ne tètent pas la nuit (entre 22 h et 4 h)
- Ces nourrissons boivent beaucoup le matin ¹



Les garçons et les filles s'alimentent-ils de la même façon ?

Les garçons boivent plus que les filles ! Les garçons boivent en moyenne 76 ml de plus que les filles. ¹



831 ml

Quantité quotidienne moyenne bue par les garçons ¹



755 ml

Quantité quotidienne moyenne bue par les filles ¹

Des quantités variables...

Le volume moyen de lait consommé en un jour est de 798 ml. Mais ce volume varie de 478 ml à 1 356 ml par jour ¹

478-1356 ml

Volumes d'absorption quotidienne de lait chez les nourrissons exclusivement allaités et dont la croissance est en ligne avec les courbes de l'OMS ¹

Les nourrissons allaités reçoivent bien assez de lait. Lorsqu'ils grandissent, ils boivent moins souvent, plus rapidement et en plus grande quantité, mais leur consommation en 24 heures (quotidienne) reste identique. ¹ Entre 3 et 6 mois, les nourrissons grandissent plus lentement et leur métabolisme est relativement plus faible. Ils n'ont donc pas besoin de plus de lait. ²