

# Quelle est la norme en matière d'allaitement ?



## Quelle fréquence et quelle durée ?

Les nourrissons étudiés dans le cadre de cette étude étaient :

- I âgés de 1 à 6 mois
- I des nourrissons normaux nés à terme
- I exclusivement allaités à la demande
- I conformes aux courbes de croissance de l'OMS



**4-13**  
Nombre de tétées par jour



**12-67 minutes**  
Durée moyenne d'une tétée



## Combien ?

Les nourrissons videront le sein une fois par jour, mais ils boivent généralement jusqu'à satiété et s'arrêtent lorsqu'ils sont repus ou lorsqu'ils veulent changer de sein.

I Pour un seul sein, le volume moyen bu par un nourrisson est de 75 ml (entre 30-135 ml)

I Il est normal qu'un sein produise plus de lait que l'autre.



**67 %**  
En moyenne 67 % du lait d'un sein est bu lors d'une tétée



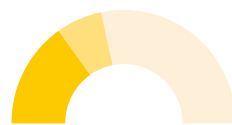
**54-234 ml**  
Volume moyen de lait lors d'une séance d'allaitement (1 ou 2 sein(s))



## Un sein ou les deux ?

Les nourrissons ont différents schémas d'allaitement :

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

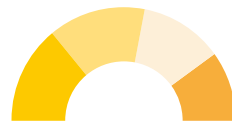


## L'alimentation nocturne est normale



■ 64 % le jour et la nuit  
■ 36 % en journée uniquement

I La majorité (64 %) des nourrissons sont allaités jour et nuit  
I Ces nourrissons répartissent uniformément leur consommation de lait tout au long des 24 heures



I Seuls 36 % des nourrissons ne boivent pas la nuit (de 22h à 4h)  
I Ces nourrissons boivent beaucoup le matin



## Les garçons et les filles boivent-ils de la même façon ?

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

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.



**831 ml**  
Quantité quotidienne moyenne bue par les garçons



**755 ml**  
Quantité quotidienne moyenne bue par les filles

## Des quantités variables...

**478-1 356 ml**

Volumes de la consommation quotidienne de lait chez les nourrissons exclusivement allaités conformément aux courbes de l'OMS.

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.

Entre 3 et 6 mois, les nourrissons grandissent plus lentement et leur métabolisme est plus faible. Ils n'ont donc pas besoin de plus de lait.

1 Kent, J.C. et al. Volume and frequency of breastfeeds and fat content of breastmilk throughout the day. *Pediatrics* 117, e387-e395 (2006).  
2 Kent, J.C. et al. Longitudinal changes in breastfeeding patterns from 1 to 6 months of lactation. *Breastfeed Med* 8, 401-407 (2013).