

L'alimentation sensible aux besoins du nourrisson consiste à suivre les signes de faim et de satiété du bébé. Selon cette approche, et le parent, et le nourrisson jouent un rôle dans la relation d'alimentation. Le parent décide quoi donner à boire (lait humain ou préparation), et le bébé décide quand boire et quelle quantité boire.<sup>1</sup> Cette approche vaut aussi bien pour l'allaitement que pour l'alimentation au biberon.



L'alimentation sensible aux besoins est basée sur l'approche de [division des responsabilités dans l'alimentation de Satte](#) (2023).

## L'alimentation au biberon selon les besoins du nourrisson :

- Aide votre bébé à développer un lien d'attachement sécurisant avec vous, car il voit que vous répondez à ses signaux de communication et de faim.<sup>2</sup>
- Encourage votre bébé à manger quand il a faim et à s'arrêter quand il est rassasié.<sup>1</sup>
- Peut faciliter la transition de l'allaitement au biberon.

Avec le temps, la plupart des nourrissons arrivent à s'installer dans une routine du boire. Chaque bébé est unique. Il faut du temps pour comprendre la fréquence et la quantité qui lui conviennent.

Nourrissez votre bébé lorsqu'il montre des signes de faim. **e bébé lorsqu'il montre des signes de faim. Laissez-le décider de la quantité, et arrêtez-vous lorsqu'il montre des signes de satiété.**<sup>3</sup> **Ne le forcez pas à finir le biberon.**

### Signes que votre bébé a faim :

- Il porte les mains à sa bouche.
- Il ouvre sa bouche.
- Il tourne sa tête d'un côté à l'autre.
- Il s'agite.<sup>3</sup>

### Signes que votre bébé est rassasié :

- Il ralentit ou arrête de téter.
- Il ferme sa bouche.
- Il se tourne ou repousse le biberon.
- Il perd l'intérêt ou s'endort.<sup>4,5</sup>

Vous trouverez un guide visuel des signes de faim dans le document [Your Baby's Feeding Cues](#) (les signes montrant que votre bébé a faim, Alberta Health Services, 2023)



## Technique pour nourrir votre bébé au biberon selon ses besoins

- 1 Tenez votre bébé bien droit, au lieu de l'incliner ou de le coucher pour le nourrir. Ne l'installez pas ou ne le couchez pas seul avec son biberon, car il pourrait s'étouffer. Les bébés ont besoin d'être tenus et touchés pendant qu'ils boivent pour pouvoir développer un lien d'attachement solide.

Cependant, si votre bébé est né prématurément ou a du mal à coordonner ses réflexes de succion et de déglutition, il aura peut-être plus de facilité à boire allongé sur le côté. Pour en savoir plus, consultez le document [Benefits of Feeding in a Side Lying Position](#) (les avantages de nourrir bébé en position allongée, Alberta Health Services, 2023).



- 2 Tenez le biberon horizontalement pour gérer la quantité de lait dans la tétine.
- 3 Faites glisser la tétine sur les lèvres de bébé de haut en bas pour l'encourager à ouvrir grand la bouche et à prendre la tétine, plutôt que de la pousser dans sa bouche.
- 4 Attendez qu'il commence à téter, puis inclinez le biberon pour que le lait emplisse la moitié inférieure de la tétine.
- 5 Profitez de ce moment pour câliner bébé, créer un lien avec lui et apprendre à reconnaître ses signes de faim et de satiété.
- 6 Surveillez les signes de votre bébé qui montrent que le lait coule trop vite ou qu'il en a trop. Par exemple :
  - Le lait fuit de sa bouche.
  - Bébé s'étouffe ou a des haut-le-cœur
  - Il avale rapidement ou sans s'arrêter pour respirer.
  - Il se tortille, repousse le biberon ou détourne la tête.
  - Son visage exprime la détresse.

**Si votre bébé montre des signes de détresse**, ralentissez le flux en inclinant le biberon pour que la tétine soit moins pleine, ou arrêtez-vous pour lui faire faire un rot et le câliner. Redonnez-lui le biberon lorsqu'il montre des signes de faim.<sup>5</sup>

S'il montre souvent des signes de stress lorsqu'il boit, essayez un biberon de forme différente ou une tétine à débit plus lent.

- 7 Changez de côté une fois pendant le boire ou d'un boire à l'autre.
- 8 Chaque nourrisson boit à son propre rythme. La durée des boires est donc variable. Regardez les signes de votre bébé, et non votre montre.

## Pour savoir comment choisir et préparer la préparation pour nourrisson :

- [Feeding Your Baby Formula: Before You Start](#) (donner de la préparation pour nourrisson : avant de commencer, HealthLinkBC, 2021)
- [Feeding Your Baby Formula: Safely Making and Storing Formula](#) (donner de la préparation pour nourrisson à votre bébé : des pratiques sécuritaires pour la préparer et la conserver, HealthLinkBC, 2021)

Pour plus d'informations, visitez le site [transcarebc.ca](https://transcarebc.ca)

## Références

1. Satter E. Raise a healthy child who is a joy to feed: Follow the Satter Division of Responsibility in Feeding. [cited 12 Jun 2024]. Available: <https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>
2. Black MM, Aboud FE. Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. The Journal of Nutrition. 2011;141: 490–494. doi:[10.3945/jn.110.129973](https://doi.org/10.3945/jn.110.129973)
3. BC Centre for Disease Control. BC pediatric nutrition guidelines (birth to six years). 2022. Available: [http://www.bccdc.ca/Health-Professionals-Site/Documents/healthy\\_eating/Pediatric\\_Nutrition\\_Guidelines.pdf](http://www.bccdc.ca/Health-Professionals-Site/Documents/healthy_eating/Pediatric_Nutrition_Guidelines.pdf)
4. Health Link BC. Feeding your baby formula: Before you start. 1 Oct 2021 [cited 12 Jun 2024]. Available: <https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/feeding-your-baby-formula-you-start>
5. Perinatal Services BC. Infant formula: What you need to know. Available: <http://www.perinataleservicesbc.ca/Documents/Resources/Breastfeeding/Infant-formula-booklet-BC.pdf>

Ce document a été conçu à des fins d'information seulement et ne constitue aucunement un avis médical. Veuillez adresser vos questions et préoccupations à votre équipe soignante.

Juillet 2024

Contribution financière



Santé Canada Health Canada

*Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.*

3 / 3