



GROSSESSE
& NATUREL

Le lait maternisé

Lequel choisir ?





Les mamans qui ne souhaitent pas donner de lait artificiel

Pour les mamans qui ne souhaitent absolument pas donner à leur bébé du lait artificiel maternisé mais qui malheureusement ne peuvent pas allaiter, voici un petit topo de ce que vous pouvez envisager malgré mes réticences!

LE LAIT DE VACHE

(attention on parle ici du lait brut et non artificiel):

Ce lait est indigeste pour tout être humain, et spécialement pour le nourrisson puisque lorsqu'il est pasteurisé il ne contient plus ni probiotiques, ni enzymes digestives nécessaires au petit estomac encore immature du bébé, et même cru il contient des doses d'éléments nutritionnels tels que les protéines bien trop fortes ou à contrario bien trop faibles comme les acides gras polyinsaturés, pour un être humain.

LE LAIT DE CHÈVRE

(attention on parle ici du lait brut et non artificiel) :

Le lait de chèvre non pasteurisé et provenant d'animaux élevés en plein air resterait un meilleur choix puisque l'herbe broutée permet une teneur en vitamine A, D et E intéressante.

Il vous faudra le choisir le plus qualitatif possible, si vous avez des chèvres ça paraît l'idéal, soit à la ferme.

Il est important de savoir que le lait de chèvre est plus riche en protéines que le lait maternel, il faut donc le diluer avec de l'eau.

LE LAIT DE JUMENT

(attention on parle ici du lait brut et non artificiel) :

Le lait de jument est en général très bien toléré par les nourrissons, mais quasi impossible à trouver cru, à moins d'avoir une jument proche de chez vous !

Vous le trouvez en magasin Bio, en poudre en boîte, et cela reste acceptable, même si c'est une solution chère.

LES LAITS VÉGÉTAUX (soja, riz, amandes, coco, etc.)

(attention on parle ici du lait brut et non artificiel) :

Ils ne sont pas adaptés à bébé, ils manquent de nutriments indispensables essentiels à son développement, tels que les acides aminés, graisses, et vitamines naturelles.

Le lait de soja quant à lui est particulièrement problématique, puisque riche en œstrogènes, ce qui peut créer des déséquilibres hormonaux aussi bien chez les filles que chez les garçons.

Dans les laits animaux ou végétaux, on ne peut pas maîtriser les éléments nutritionnels essentiels au bon développement de l'enfant, c'est trop aléatoire !

Si vous choisissez malgré tout cette option, rajoutez des probiotiques *Bifidobacterium infantis*, des Oméga DHA au minimum et de la Spiruline mais les dosages restent trop difficilement maîtrisables à mon goût.



Les mamans qui veulent savoir quel lait maternisé sera le plus adapté.

Cf. Greenweez.com/magazine

Un lait artificiel, maternisé est un lait transformé, en poudre dont la composition s'approche du lait maternel afin d'apporter les éléments nutritionnels vitaux à des âges spécifiques pour que votre bébé profite bien.

« Quel que soit le lait infantile que vous donnez à votre enfant, choisissez-le conforme à la **Directive Européenne CE/2006/141**. Elle impose en effet les modifications obligatoires aux fabricants de laits maternisés. »

QUEL LAIT POUR QUEL ÂGE ?

- De 0 à 6 mois : laits 1er âge aux nouveau-nés non allaités,
- De 6 à 12 mois : laits infantiles 2ème âge, ou laits de suite,
- À partir de 12 mois : laits infantiles 3ème âge, appelés laits de croissance.
- Sevrage d'un bébé allaité : il est alors recommandé de proposer à votre bébé un lait 1er âge, qui sera plus adapté, notamment en rotides.

Dans tous les cas, demandez toujours conseil à un professionnel de santé et respectez les quantités de lait à donner à votre enfant en fonction de son âge.

JE VOUS INVITE À PRIVILÉGIER DES MARQUES LABÉLISÉES BIO !

- Sans hormones
- Sans OGM
- Mais aussi, sans pesticides
- Et enfin, sans antibiotiques d'animaux nourris à l'herbe naturelle et aux fourrages non traités (sans hormones ni OGM, pesticides ou antibiotiques).

Par ailleurs, les boîtes de lait infantile bio sont sans aluminium ajouté et leur membrane protectrice ne contient ni bisphénol A, ni phtalates.

LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS À RETROUVER DANS UN LAIT AUJOURD'HUI EN PLUS DE CE QUE L'ON POUVAIT TROUVER JUSQU'À PRÉSENT !

- Les ferments lactiques (probiotiques) qui vont faciliter la digestion et coloniser l'intestin de vos tout petits ! Après si vous le souhaitez vous pouvez opter pour un lait sans probiotiques et en rajouter de vous-même !
- FOS (Oligosaccharides)- prébiotiques,
- L'apport suffisant en DHA acide gras polyinsaturé essentiel pour le développement du cerveau et de la rétine notamment.
Pour ma part je privilégierai du lait maternisé de **chèvre**, beaucoup plus digeste !
Avec ma petite préférence du moment pour JUNE0 qui regroupe le plus d'éléments essentiels recherchés du moment et en plus ils sont français !



Si pour vous le lait de chèvre n'est pas impératif vous avez ces marques là qui sont très bien aussi !



SI VOTRE BÉBÉ EST ALLERGIQUE AU LACTOSE ET/OU AU GLUTEN

Le lait de préparation de la marque BÉBÉ MANDORLE offre une alternative végétale complète et totalement innovante aux bébés allergiques au lactose et / ou intolérants au gluten.



Composé d'hydrolysats partiels de protéines de riz et de céréales précuites (riz, millet et sarrasin), ce lait infantile bio végétal est en effet riche en nutriments naturels, spiruline et ferments lactiques.