

😞 La canicule frappe chaque année. 😞

La question qui revient le plus souvent : Dois-je donner de l'eau à mon bébé?

La réponse 🙋

👉 Offrir de l'eau à un bébé non diversifié

De 0 à 6 mois, il n'est pas nécessaire de donner de l'eau à un bébé. Même lors de canicule le lait maternel et/ou la préparation commerciale pour nourrisson suffit. Le lait maternel est composé à +/- 87% d'eau. Le lait de début de tétée est un peu plus riche en eau pour hydrater rapidement. Bébé demandera probablement plus souvent à boire, en plus petites quantités. En offrant le sein, du lait maternel et/ou de la préparation commerciale pour nourrisson plus souvent vous vous assurerez qu'il reste suffisamment hydraté.

👉 Est-il bénéfique de donner de l'eau à l'occasion à un bébé non diversifié?

Donner de l'eau à un bébé peut remplir son estomac et faire sauter des boires qui sont importants pour son développement. En sautant des tétées, la lactation est moins stimulée et celle-ci pourrait diminuer.

De plus, si le biberon est choisi comme contenant pour donner cette eau, il pourrait entraîner une confusion sein-tétine.

L'OMS ne recommande pas d'introduire l'eau avant la diversification soit vers les 6 mois révolus de l'enfant.

Le lait doit rester l'apport principal jusqu'à au moins 1 an.

👉 Lorsque bébé est diversifié

Lorsque l'enfant est diversifié, l'eau peut être offerte selon la soif de bébé. Le lait ne doit toutefois pas être remplacé par l'eau.

Sources:

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/l-eau/quand-donner-de-l-eau>

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/des-etudes/1524-etudes-sur-besoins-en-eau>

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-eau-soif

https://www.who.int/fr/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2

<https://www.amourmaternel.fr/eau-allaitement>

Chaleur et auto: pour éviter le pire:

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=chaleur-et-auto-eviter-le-pire

Mort subite du nourrisson: attention aux grandes chaleurs:

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2015/07/06/20150706-mort-subite-nourrisson-attention-grandes-chaleurs/>

Prévenir la déshydratation et les coups de chaleur chez les enfants:

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2021/06/07/20210607-chaleur-enfant-deshydratation/>

Manque d'appétit: c'est la faute à la chaleur!

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2015/07/27/20150727-manque-appetit-faute-chaleur/>

Aider bébé à bien dormir les jours de canicule:


<https://www.mamanpourlavie.com/sante/enfant/sommeil/15079-aider-b-b-bien-dormir-les-jours-de-canicule.shtml>

Bébé en promenade:

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/famille/grandir-en-famille/bebe-en-promenade>

Les symptômes du coup de chaleur chez les bébés:

https://www.doctissimo.fr/html/sante/urgence/sa_913_chaleur.htm

 Si vous avez des questions n'hésitez pas à faire appel à un(e) professionnel(le) de la santé.