

meeke × Pauline Alan

L'eau pour un bébé...  
comment faire le bon choix ?

Fiche Thématique



## Quel comportement adopter ?

### Avant la diversification

*Pour les bébés allaités* : le lait maternel contient 90% d'eau ; les besoins du nourrisson sont comblés même en cas de forte chaleur.



*Pour les bébés nourris au lait infantile* : si le bébé boit à la demande, il adaptera son besoin en eau naturellement. Si ce n'est pas le cas, il ne faut pas hésiter à proposer un peu plus de lait que d'habitude.



## Quel comportement adopter ? (suite)

### Au cours de la diversification

On propose de l'eau à bébé pendant le repas :

- Idéalement en fin de repas pour ne pas perturber le bol alimentaire, mais aussi pour rincer la bouche de bébé.
- On la proposera si possible rapidement dans un contenant différent du biberon : en fonction des habiletés de bébé, il existe des tasses à 360, des verres à la paille...



### Bon à savoir :

En cas de très grosse chaleurs, de fièvre ou de troubles digestifs, on pourra rajouter *un peu d'eau entre les biberons* (en petite quantité, à distance des biberons). Avant les 4-6 mois, des *solutés de réhydratation orale à diluer dans l'eau* sont prescrits car l'eau seule à cet âge est difficilement exploitée par l'organisme du tout-petit.

## Le choix de l'eau

Très logiquement, la seule boisson indispensable à table est l'eau: *sont proscrits les sirops ou boissons sucrées.*

On laisse l'enfant gérer son rythme en besoin hydrique *en proposant plusieurs fois dans la journée.*

On ne force pas ou on ne modifie pas la composition de l'eau avec des aliments sucrés.

## En pratique ça veut dire :

- Une eau pauvre en nitrates : < à 10mg / litre
  - Une eau peu minéralisée : < à 500mg / litre
- exemple : Mont Roucous®, Montcalm®, Mont Blanc®, Evian®, Valvert®
- Une eau exempt de microbes ou de polluants tels que le plomb



## Le choix de l'eau

### L'eau de source ?

- Elle doit porter la mention « convient pour la préparation des aliments pour nourrissons ».
- Eviter la consommation de bouteille d'eau ouverte depuis plus de 24h
- Réfrigérer les bouteilles entamées
- En cas de constipation : préférer une eau riche en magnésium et/ou en sulfates (Hépar®, Contrex®)
- Eviter les eaux gazeuses : trop riches en sodium



### L'eau du robinet ?

- Laisser couler l'eau avant chaque utilisation quelques secondes
- Choisir l'eau froide de préférence (risque de présence de microbes dans l'eau chaude)
- Détartrer régulièrement la tête du robinet
- Eviter l'eau qui a subi une filtration ou un adoucissement
- Se renseigner en mairie sur la composition de l'eau : éviter les eaux trop dures (titre hydrométrique > à 25) ou trop chargées en sodium ou nitrates ; Attention aux robinetterie d'avant 1948 qui peuvent contenir du plomb.