

demeter



Holle
biodynamique
depuis  1934

**Votre bébé, la plus belle
raison de donner le meilleur.**

Tout sur l'allaitement et les laits infantiles





Sommaire

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | POUR BÉBÉ, RIEN NE VAUT LE LAIT MATERNEL
La meilleure réponse à ses besoins | 20 | VERS LA DIVERSIFICATION
Pour un sevrage en douceur |
| 6 | ALLAITER : LE B.A.-BA
Des tout-petits parfaitement nourris | 22 | NOTRE PHILOSOPHIE EN 6 PRINCIPES
Durable depuis toujours |
| 10 | QUAND ALLAITER NE VA PAS DE SOI
Surmonter les difficultés | 24 | UNE QUALITÉ OPTIMALE
Rien que du naturel |
| 12 | BIEN MANGER POUR UN BON LAIT
Conseils de nutrition pendant l'allaitement | 26 | COUP D'ŒIL SUR LES LAITS INFANTILES
Bien nourri passés 6 mois |
| 14 | TIRER SON LAIT
Une nouvelle liberté | 32 | QUESTIONS-RÉPONSES SUR LES LAITS INFANTILES
Lequel ? Quand ? Pourquoi ? |
| 17 | CONSERVER LE LAIT MATERNEL
Faites des stocks ! | 38 | QUESTIONS-RÉPONSES SUR LA PRÉPARATION DU BIBERON
Bouillir, secouer, conserver... |
| 18 | LES PREMIERS LAITS INFANTILES
Pas (assez) de lait maternel ? | | |

Chers parents,

Attendre un bébé, le voir naître... quelle expérience incomparable ! Vous allez **de découverte en émerveillement**, et des liens uniques se tissent entre votre enfant et vous.

Dans les mois qui suivent sa venue au monde, en plus d'amour et de sérénité, bébé a surtout besoin d'une chose : être bien nourri. **Pour bébé, rien ne vaut le lait maternel.**

Les mères qui ne peuvent pas ou pas assez allaiter peuvent compter sur le savoir-faire de Holle, fabricant d'aliments Demeter pour bébés. Nous proposons une large gamme de **laits infantiles de qualité biodynamique ou biologique, soumis à des contrôles stricts** et fabriqués selon les méthodes les plus délicates.

Sur l'allaitement et les laits infantiles, certaines choses sont bonnes à savoir. Vous trouverez toutes les infos dans ce guide, avec de **nombreuses astuces sur l'alimentation des tout-petits.**

Tous nos vœux de bonheur !
Votre équipe Holle



Information importante

Pour votre bébé, rien ne vaut le lait maternel, car il lui apporte tous les nutriments essentiels à sa croissance et à son développement. Il est particulièrement important que la mère ait une alimentation variée et équilibrée pendant la grossesse et l'allaitement. Les laits infantiles offrent une alternative quand l'allaitement n'est pas possible ou pas suffisant. Attention : augmenter les quantités de lait infantile peut avoir des effets négatifs sur la lactation. Il est donc difficile, d'un point de vue physiologique, de revenir sur la décision de ne pas allaiter. Si vous utilisez un lait infantile, nous vous rappelons qu'il est important pour la santé de votre enfant de respecter les instructions de préparation et de stockage.



POUR BÉBÉ, RIEN NE VAUT LE LAIT MATERNEL

La meilleure réponse à ses besoins

Le lait maternel est l'aliment le plus naturel et le mieux adapté à votre bébé. Il apaise la faim, la soif et le besoin de contact.

Votre lait contient tous les nutriments et composantes dont votre enfant a besoin pour grandir et renforcer son système immunitaire. Il protège bébé des infections et a un effet anti-inflammatoire. Par ailleurs, téter développe la musculature de la bouche et du visage, et les bébés nourris au sein sont moins susceptibles de se trouver plus tard en surpoids.

Bénéfique aussi pour la mère

Allaiter fait aussi du bien à celle qui allaite. Les risques d'infection post-partum diminuent, l'utérus retrouve plus vite sa taille normale, la perte de poids après la grossesse est favorisée et le risque de cancer du sein et de l'ovaire avant la ménopause s'atténue. Avantages auxquels s'ajoute la libération d'ocytocine, qui renforce les relations positives entre la mère et l'enfant.

Sans oublier que l'allaitement fait du bien au porte-monnaie, et qu'il est très pratique :

votre lait est toujours prêt, toujours à la bonne température. Vous pouvez allaiter à tout moment et en tout confort ; les quantités et la composition s'adaptent naturellement aux besoins de votre enfant.

Des atouts uniques

- ✓ La tétée est un moment d'intimité unique, qui peut renforcer les liens affectifs entre vous et votre bébé
- ✓ Vous donnez consciemment du temps à votre bébé et gagnez vous-même en apaisement
- ✓ Au sein, bébé se détend et trouve nourriture, affection, tendresse, consolation... Souvent, il s'endort ! Tout cela lui procure sérénité et sécurité
- ✓ Pouvoir nourrir son enfant avec son propre lait est un cadeau

Nourriture liquide puis solide

Holte recommande un allaitement exclusif pendant 4 à 6 mois, puis de poursuivre l'allaitement en y associant des aliments équilibrés et adaptés à l'âge. Cela favorise la digestion des nouveaux aliments. La diversification peut débuter au plus tôt à 4 mois révolus ; tout va dépendre des besoins de votre enfant.

Des tout-petits parfaitement nourris

L'allaitement commence immédiatement après la naissance. Couché sur votre ventre, bébé cherche souvent par lui-même le sein et commence spontanément à téter.

Le lait est encore de couleur jaune : il s'agit de colostrum, très concentré, nourrissant et riche en anticorps qui renforcent les défenses immunitaires. Quelques jours plus tard, votre corps fabrique du lait plus blanc. Pour favoriser la lactation, il faut mettre bébé souvent et régulièrement au sein après la naissance.

Tout se met en place

Le mieux est de vous renseigner sur le thème de l'allaitement déjà avant la naissance. Votre sage-femme ou une conseillère spécialisée peut vous montrer différentes positions d'allaitement et vous expliquer quand choisir laquelle.

Au début, bébé boit de très faibles quantités, mais souvent de 8 à 12 fois en 24 heures, y compris la nuit pendant les 6 premiers

mois au moins. Il est parfaitement normal au début que bébé tire sur le sein ou pince le mamelon ; tout rentrera dans l'ordre après quelque temps, l'habitude prise. Au début, la tétée dure aussi plus longtemps. Votre petit trésor videra le sein beaucoup plus vite au bout de quelques semaines.

Bien mettre bébé au sein

- ✓ **L'oreille, l'épaule et la hanche du bébé doivent être sur une même ligne**
- ✓ **Chatouillez ses lèvres avec votre mamelon pour déclencher le réflexe d'ouverture de la bouche**
- ✓ **Quand bébé ouvre grand la bouche, approchez-le vers vous pour que sa bouche englobe le mamelon et la plus grande partie possible de l'aréole ; ses lèvres doivent être retroussées**
- ✓ **Il faut parfois un peu de temps avant que bébé soit bien installé et tète bien, et que vous ayez tous les deux trouvé une position confortable**

Par grande soif

En cas de fièvre ou de forte chaleur, bébé doit boire davantage, mais l'allaitement exclusif suffit également à couvrir ce besoin. Pour cela, en plus des tétées complètes, mettez bébé au sein pour de courtes durées : il profitera du premier lait, qui étanche très bien la soif.





Les premiers mois avec le nouveau membre de la famille : amour, joie... et beaucoup de questions !

Mettez de préférence votre enfant au sein avant qu'il ne crie de faim. Pour favoriser la montée de lait après la naissance, lorsque bébé est malade et somnole beaucoup ou lorsqu'il ne prend pas assez de poids, il peut être judicieux d'augmenter le nombre de tétées.

Donner les deux seins

Commencez toujours par laisser bébé vider un sein, puis faites une petite pause et proposez-lui l'autre, pour qu'il soit complètement rassasié. Le fait que bébé vide le sein favorise la production de nouveau lait.

Qu'est-ce qu'allaiter à la demande ?

Quand votre enfant a besoin de téter, il le montre. Au lieu de vous fixer des horaires, apprenez à reconnaître tôt les signes suivants qui montrent que bébé a faim :

- ✓ il s'agite et tourne la tête en tous sens
- ✓ il bouge les lèvres, fait des bruits de succion
- ✓ il tire la langue et se mordille la main

Un petit rot avant de changer de sein et après la tétée aide bébé à évacuer l'air qu'il a pu avaler, ce qui prévient les problèmes de digestion et les grosses régurgitations. Pas d'inquiétude : il est tout à fait normal que bébé régurgite un peu de lait (à peu près une gorgée) après la tétée.

Quantités et rythmes

Les quantités bues peuvent beaucoup varier d'une tétée à l'autre ; ne vous laissez pas déconcerter. Les besoins de bébé peuvent évoluer au fil de la journée. Il peut aussi changer ses habitudes au bout de plusieurs semaines. C'est avant tout pendant les « poussées de croissance » que bébé réclame plus souvent le sein ; ici, l'offre suit la demande ! Chez les enfants nés à terme, ces phases de croissance surviennent

classiquement entre 7 et 14 jours, 4 et 6 semaines et 3 et 4 mois environ.

Jusqu'à ce qu'un rythme s'installe et que les tétées s'espacent de plus en plus, l'allaitement va déterminer votre quotidien avec bébé. C'est pourquoi les mères qui allaitent doivent s'octroyer du calme et du temps. Malgré la fatigue et toutes les nouvelles tâches à accomplir, abordez l'allaitement avec patience, et faites-vous aider.

Boit-il assez ?

Lorsque bébé est bien nourri, vous l'entendez déglutir ; il se montre détendu après la tétée, prend du poids correspondant à son âge et mouille jusqu'à six couches par jour.



Moments calmes et câlins entre maman et bébé



Persévérez...

cela en vaut la peine. Beaucoup de difficultés disparaissent avec quelques astuces simples et naturelles, une position d'allaitement correcte et une bonne dose de calme et de détente.

QUAND ALLAITER NE VA PAS DE SOI

Surmonter les difficultés

Si vous allaitez pour la première fois, vous serez étonnée des changements de votre corps et des merveilles qu'il peut accomplir.

Bébés nés à terme ou prématurés, naissances multiples, césarienne – l'allaitement reste la meilleure solution, et il est presque toujours possible. Cependant, il est tout à fait normal de traverser des difficultés ou des moments de doute au début.

Ces spécialistes vous apprendront notamment les techniques de massage aréolaire et d'expression manuelle, indispensables en cas d'engorgement, de lactation excessive ou de fortes éjections de lait.

Patience, patience

Montée de lait gênante les premiers jours, fort réflexe d'éjection du lait, trop de lait ou pas assez, mamelons irrités à la suite de problèmes de position ou de succion, forme de mamelon qui complique la tétée, bébés qui ne veulent ou ne peuvent pas téter normalement ou seins engorgés – tout cela peut arriver. Ne vous découragez pas : vous n'êtes pas seule ! Adressez-vous sans hésiter et surtout sans tarder à votre sage-femme ou à une conseillère en allaitement : elles sauront vous soutenir et vous accompagner.



Conseils de nutrition pendant l'allaitement

Pour que votre corps produise assez de lait, il est particulièrement important de boire en quantité suffisante.

Le mieux est de boire à chaque tétée un verre d'eau, de jus de fruits dilué à l'eau, d'infusion ou de tisane d'allaitement non sucrée, et de boire chaque jour environ 1,5 à 2 litres d'eau. **Attention :** boire excessivement – sauf s'il fait très chaud – est inutile et n'augmente pas la quantité de lait.

Mangez ce qui vous fait du bien. Pendant l'allaitement, des repas variés et réguliers couvriront vos besoins nutritionnels accrus

et rendront votre lait nourrissant. Ici, la qualité compte plus que la quantité.

L'éveil du goût chez bébé

Une alimentation variée modifie aussi le goût du lait maternel et prépare votre enfant à la diversité des aliments solides. Alors faites un geste pour vous, votre bébé et l'environnement : achetez des produits locaux et de saison – bio, c'est encore mieux.



Un mélange bien dosé d'anis, de fenouil, de cumin et de mélisse peut soutenir la lactation et favoriser la régulation de l'hydratation. À consommer dès la fin de la grossesse et pendant toute la période d'allaitement.



Servez-vous !

- ✓ en quantité, fruits et légumes, de toutes les couleurs et surtout verts, à raison de cinq portions par jour
- ✓ tous les jours, les indispensables glucides : pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses, en privilégiant les céréales complètes

✓ régulièrement, produits laitiers, œufs, viande, fruits à coque

✓ une ou deux fois par semaine, poisson (par ex. poissons de mer gras, comme le saumon ou le maquereau)

✓ huiles végétales, fruits à coque, avocat et poisson sont riches en acides gras oméga-3, importants pour le développement du cerveau

✓ limiter les plats gras et sucrés

✓ prendre en complément 100 à 150 µ d'iode par jour, selon les indications de votre médecin



Surtout pas de restrictions ! Tous les bébés n'ont pas les fesses rouges quand maman a mangé des agrumes, ou des ballonnements si elle a dégusté de l'ail, de l'oignon, des légumineuses ou du chou. Faites des essais et observez attentivement les réactions chez votre enfant.

Même la prévention des allergies ne vous oblige pas à rayer certains aliments du menu. Avant d'exclure un produit de votre alimentation, assurez-vous que votre enfant présente une intolérance directement liée à ce produit, et parlez-en de préférence avec un nutritionniste.

À proscrire

X Quand vous buvez de l'alcool, bébé en boit aussi via le lait maternel, ce qui peut avoir des effets irréversibles sur son développement. La nicotine aussi passe dans le lait. Il faut donc s'abstenir totalement de fumer et de consommer de l'alcool

X Modérez votre consommation de boissons contenant de la caféine comme le coca, le café et le thé vert ou noir, car la caféine passe elle aussi dans le lait et peut perturber le sommeil de votre enfant

Une nouvelle liberté

En complément des tétées, vous pouvez tirer votre lait à l'avance à l'aide d'un tire-lait électrique ou manuel. Bébé boira tout simplement votre lait au biberon.

Avec cette solution, vous gagnez en souplesse tout en continuant d'offrir à votre enfant le meilleur lait qui soit. Tirer son lait peut aussi favoriser la lactation – un avantage si vous n'avez pas assez de lait. Autre effet positif, le ou la partenaire peut prendre le relais pour donner le biberon la nuit et aider la mère à se reposer. Cela renforce aussi le lien entre le ou la partenaire et l'enfant.

Nettoyer à fond

Les bébés sont très sensibles aux germes et aux bactéries. Veillez non seulement à vous laver les mains et à utiliser des ustensiles parfaitement propres quand vous tirez votre lait, mais prenez aussi le temps de laver soigneusement le tire-lait après utilisation.

À chaque fois, il faut nettoyer à l'aide d'un goupillon propre tous les éléments qui ont été en contact avec le lait ou le sein, avec de l'eau tiède et du détergent doux, puis les rincer à l'eau claire et les ranger bien secs.

Les éléments du tire-lait, le biberon et la tétine doivent aussi être stérilisés tous les jours pendant cinq minutes au stérilisateur ou à l'eau bouillante. La stérilisation est particulièrement importante jusqu'à 4/6 mois.



Tire-lait sur ordonnance

La plupart des caisses d'assurance maladie prennent en charge la location d'un tire-lait électrique lorsque votre enfant est prématuré ou a des difficultés à téter, mais aussi en cas de mamelons rétractés, ombiliqués ou de mastite. L'ordonnance est établie par votre gynécologue.



Avec les biberons, le ou la partenaire aussi peut nourrir bébé, et renforcer ses liens avec lui par la même occasion

Des questions sur les tire-lait ? Adressez-vous à votre sage-femme ou à des conseiller(e)s en allaitement.

Tout en fluidité

Pour tirer son lait, il est important de se fixer une routine et surtout d'être au calme, pour que la lactation se mette en place au mieux. Des massages ou une douche tiède peuvent stimuler la production de lait. Vous pouvez aussi tirer votre lait en regardant votre bébé ou une photo de lui.

Faites-le par exemple une heure après une tétée : C'est un moment favorable: vos réserves de lait auront le temps de se reconstituer pour la prochaine tétée.

Bientôt, vous aurez trouvé le rythme qui vous convient.

CONSERVER LE LAIT MATERNEL

Faites des stocks !

Lorsque vous tirez et stockez votre lait, veillez à respecter scrupuleusement les règles d'hygiène. Utilisez des biberons ou des récipients prévus à cet effet. Petite astuce : annotez tous les contenants avant de les mettre au réfrigérateur ou au congélateur. Ainsi, vous utiliserez toujours en premier les portions les plus anciennes.

Vous pouvez stocker dans le même récipient le lait que vous avez tiré dans les 24 heures.

Important : quand vous venez de tirer votre lait, laissez-le d'abord complètement refroidir avant de l'ajouter au lait déjà réfrigéré.

Congélation autorisée

Il est conseillé de congeler le lait par petites portions (60 à 100 ml) pour en jeter le moins possible si bébé n'a pas très faim. Pour décongeler le lait, placez-le toute une nuit au réfrigérateur, ou mettez-le au bain-marie si le temps presse. Le lait décongelé ne doit pas être recongelé, mais se conserve 24 heures à +4°C dans un récipient fermé.

Quelle réfrigération ?

- ✓ Placé à température ambiante (20 - 22 °C) ou dans un sac isotherme avec blocs réfrigérants (enu. 15 °C), le lait doit être consommé sous 6 à 8 heures
- ✓ Au réfrigérateur à 4 °C (au niveau le plus bas et dans le fond), il se conserve 72 heures au maximum
- ✓ Au congélateur à -18 °C, le lait se garde jusqu'à 6 mois (mais il vaut mieux l'utiliser dans les 2 mois, car les besoins de bébé évoluent au fil du temps)

Attention !

Ne réchauffez pas le lait au micro-ondes : les températures élevées détruisent des composantes précieuses. Avant de nourrir bébé, secouez légèrement le lait et mettez-le à tiédir au chauffe-biberon ou au bain-marie jusqu'à température de consommation (enu. 37 °C). Vérifiez la température sur le dos de votre main.



LES PREMIERS LAITS INFANTILES

Pas (assez) de lait maternel ?

Il arrive que le lait maternel, aliment idéal pour votre bébé, ne soit pas disponible ou le soit en quantité insuffisante. Si mettre bébé plus souvent au sein ou tirer votre lait ne suffit pas à résoudre le problème, les laits infantiles représentent un complément utile, et parfois la seule alternative au cours des premiers mois.

Dès les premiers jours

La composition des laits infantiles est strictement encadrée par la réglementation. Elle apporte à votre enfant tous les nutriments indispensables à son bon développement lorsque l'allaitement n'est pas possible ou pas suffisant. Parmi les laits infantiles, les laits pour nourrissons (« PRE » ou « 1 ») conviennent dès la naissance, comme alimentation exclusive ou en complément du lait maternel. Holle propose des laits bio pour nourrissons PRE ou 1 au lait de vache, labellisés Demeter, et un lait bio pour nourrissons PRE ou 1 au lait de chèvre, portant le label bio de l'UE.

Les biberons peuvent réduire la lactation

Si pour vous, les laits infantiles ne sont qu'un complément, vous devez donner plus souvent le sein que le biberon. Autrement, vous risquez de produire de moins en moins de lait. Planifiez les tétées et les biberons : votre corps apprendra quand il doit produire du lait. Lorsque vous allaitez, veillez à ce que votre petit trésor vide complètement le sein. Bébé profite ainsi du premier lait, clair et désaltérant, et du lait plus nourrissant produit en fin de tétée. Par ailleurs, vos réserves de lait se reconstituent mieux.



Si bébé refuse le biberon

Ces astuces pourront aider si votre enfant a du mal à s'habituer au biberon :

- ✓ **Persévérez** : proposez-lui régulièrement à nouveau le biberon, de préférence quand il n'a pas encore trop faim
- ✓ Si possible, essayez au début de proposer un biberon de lait maternel, que votre enfant connaît déjà
- ✓ Testez différentes formes de tétine, sans en demander trop à votre enfant : attendez quelques jours avant de changer de tétine
- ✓ Demandez à quelqu'un d'autre de donner le biberon

Sans oublier qu'à la fin de la première année, les enfants peuvent déjà apprendre à boire au gobelet !

Pour un sevrage en douceur

Le début du sevrage marque la fin progressive d'une très forte intimité avec votre enfant. C'est une nouvelle situation pour vous deux.

Alors, n'allez pas trop vite et consacrez beaucoup de temps à votre bébé pendant cette phase délicate : jeux et câlins viendront remplacer ce moment si particulier qu'est la

tétée. Pour sevrer bébé, attendez de sentir vous-même que c'est le bon moment. Si vous souhaitez continuer à allaiter jusqu'à 1 ou 2 ans en complément, c'est possible !

Quelques astuces

si vos seins sont douloureux lors du sevrage :

- ✓ Massez le sein de temps en temps ou tirez un peu de lait à l'aide d'un tire-lait
- ✓ L'application de froid ou de cataplasmes à base de feuilles de chou ou de fromage blanc peut aussi vous soulager
- ✓ Ne laissez plus bébé vider complètement le sein. Cela ralentira la production de lait
- ✓ Buvez un peu moins ; une tasse d'infusion de sauge par jour peut aussi aider à réduire la lactation

Rien ne presse

Un sevrage progressif évite que vos seins, trop pleins, ne deviennent douloureux. Selon l'âge de votre bébé, remplacez toutes les trois à quatre semaines une tétée par un biberon ou un repas solide. Ainsi, la lactation régressera peu à peu.

Sachez aussi que lorsque le volume de lait a déjà beaucoup baissé, il n'est guère possible de revenir sur la décision de ne plus allaiter. Si pour des raisons de santé ou autre, vous devez sevrer votre enfant plus vite que prévu, contactez une sage-femme ou un(e) conseiller(e) en allaitement.

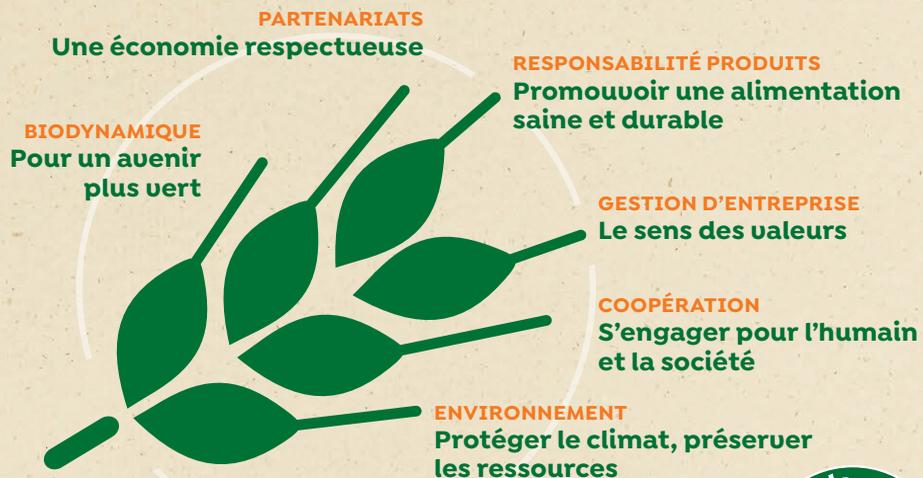


Premières purées

Holle recommande un allaitement exclusif pendant 4 à 6 mois, puis de poursuivre l'allaitement en y associant des aliments équilibrés et adaptés à l'âge. Cela favorise la digestion des nouveaux aliments. La diversification doit intervenir à 4 mois révolus au plus tôt, et au début du 7e mois au plus tard.

NOTRE PHILOSOPHIE EN SIX PRINCIPES

Durable depuis toujours



Pour illustrer ce que nous entendons par durabilité, nous avons élaboré le symbole de l'épi. L'épi représente les origines de la marque Holle qui, il y a plus de 85 ans, a commencé à transformer des céréales issues de l'agriculture biodynamique. Il a tout naturellement aussi trouvé sa place dans notre logo. Mais cet épi symbolise également la graine qui peut germer de notre philosophie et de notre action globales et prévoyantes : un avenir plus durable, équitable et juste.

Nous accompagnons les femmes enceintes et les jeunes parents de la maternité jusqu'à l'école maternelle – et souvent au-delà ! Recettes simples et sans additifs, matières premières issues d'exploitations bio qui sont nos partenaires équitables depuis des années, préservation des sols, des animaux et de l'environnement: à tout cela, notre entreprise attache une extrême importance. Comme les grains de l'épi, nos principes forment un tout.

Nous en sommes convaincus, notre travail n'aura un sens et ne s'inscrira dans la durée que si nous respectons cette globalité et la vivons au quotidien dans notre entreprise.

D'où notre principe directeur
Durable depuis toujours.



UNE QUALITÉ OPTIMALE

Rien que du naturel

C'est la qualité Demeter qui fait la particularité des laits infantiles Holle.

L'agriculture bio Demeter insiste sur la qualité globale des produits. Elle obéit à des règles très strictes, dont le respect est régulièrement contrôlé par des organismes indépendants.

demeter

Qu'est-ce qui distingue le label Demeter ?

- ✓ une agriculture qui respecte les cycles naturels et n'épuise pas les sols
- ✓ la qualité avant la quantité
- ✓ de bonnes conditions d'élevage
- ✓ pas d'hormones, pas de régulateurs de croissance
- ✓ fertilisants naturels ; exclusion des insecticides et pesticides chimiques
- ✓ une transformation douce et qui préserve les nutriments, sans additifs chimiques

D'une grande qualité, le lait de vache Demeter est aussi très savoureux – avant tout grâce à des méthodes d'élevage respectueuses : en petits troupeaux, les vaches vont régulièrement pâturer et reçoivent une alimentation entièrement bio, riche en foin et en verdure, dont la majeure partie est produite au sein de la ferme. Elles sont robustes et pleines de vie. Par ailleurs, les vaches Demeter gardent leurs cornes. Les éleveurs Demeter considèrent que les cornes jouent un rôle important pour la digestion du fourrage, et donc pour la qualité du lait. Notre lait de vache Demeter provient d'exploitations certifiées du sud de l'Allemagne.

Notre recette

Saviez-vous que nos laits infantiles ne contiennent que ce dont votre enfant a besoin pour s'épanouir ? Pour qu'ils restent les plus naturels possible, nous n'y ajoutons que ce qui est prescrit par la réglementation. Tous les ingrédients font l'objet de contrôles stricts, pour un maximum de sécurité.



Chaque être vivant mérite le respect.

C'est pourquoi les directives Demeter réservent une grande place au bien-être animal. Les exploitants Demeter assurent à leurs animaux une existence digne. Les vaches sortent, reçoivent une nourriture bio, ont de la place dans l'étable et portent chacune un nom. Les antibiotiques ne sont utilisés qu'en cas de nécessité médicale, et non en prévention.

Bien nourri passés 6 mois

Les besoins nutritionnels de votre enfant augmentent avec le temps. Entre 6 mois et 1 an, les enfants ont des besoins en nutriments spécifiques, comme le fer, plus élevés qu'ils ne le seront à tout autre âge de leur vie.

La composition des laits de suite est adaptée aux besoins de l'enfant et tient compte de son âge, ainsi que du stade de la diversification où il se trouve.

CONTIENT DU **DHA!****

Laits infantiles Holle au lait de vache bio

Appellation:	PRE	1	2	3	4
Âge:	dès la naissance	dès la naissance	après 6 mois	dès 10 mois	dès 12 mois
Indications:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ en alimentation exclusive au biberon ou en complément du lait maternel ✓ ne contient qu'un seul glucide : le lactose – comme le lait maternel ✓ vitamines et minéraux couvrant tous les besoins de bébé, conformément à la réglementation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ en alimentation exclusive au biberon ou en complément du lait maternel ✓ ne contient qu'un seul glucide : le lactose – comme le lait maternel ✓ vitamines et minéraux couvrant tous les besoins de bébé, conformément à la réglementation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ en complément ou à la place du lait maternel ; à toujours associer à des aliments solides ✓ adaptés aux besoins des bébés en pleine croissance ✓ sources d'énergie : maltodextrine et amidon ✓ vitamines et minéraux pour compléter les apports de la diversification, conformément à la réglementation ✓ parfaits pour préparer des bouillies de céréales Holle 		

La valeur énergétique des laits 1er âge (PRE et 1) et des laits de suite est presque identique.

* Requis par la loi sur les laits infantiles.

Lait de suite bio Holle 2

Le lait de suite bio Holle 2 au lait de vache s'intègre à une alimentation diversifiée associant lait et repas solides. Si à 7 mois, votre enfant ne prend pas encore au moins un repas solide complet par jour, retardez un peu l'introduction du lait de suite 2 et continuez d'utiliser un lait bio pour nourrissons Holle (PRE ou 1).

Depuis des années, nos laits infantiles sont climat neutres. Maintenant, nous allons encore plus loin avec climat positif.

Plus d'informations sur: holle-klimapositiv.ch/fr



Lait de suite bio Holle 4

Le lait de suite bio Holle 4 au lait de vache est indiqué pour les bébés (dès 12 mois) et les jeunes enfants (jusqu'à la fin de la 3e année) qui sont de « petits mangeurs » ou se montrent difficiles sur la nourriture. Il contient tous les minéraux et vitamines importants que les repas solides ne liurent pas encore en quantité suffisante.

Lait de suite bio Holle 3

Le lait de suite bio Holle 3 au lait de vache permet de couvrir les besoins nutritionnels accrus de l'enfant dès 10 mois. Lui aussi entre dans le cadre d'un régime diversifié alternant lait et repas solides : il ne doit donc pas être donné en alimentation exclusive.



À partir de 6 mois révolus, vous pouvez passer à un lait de suite, si votre lait ne suffit pas ou si vous ne pouvez pas allaiter, et à condition que votre bébé mange déjà des purées.

Retour aux origines : Laits infantiles bio A2 de Holle

A₂

Les laits bio A2 de Holle contiennent une sélection de protéines de lactosérum et de caséine. Notre lait A2 provient de l'agriculture biologique, de vaches spécialement sélectionnées qui produisent uniquement la protéine bêta-caséine A2.

CONTIENT
DU
DHA! **

Laits infantiles Holle au lait de vache bio A2

Appellation :	1	2	3
Âge :	dès la naissance	après 6 mois	dès 10 mois
Indications	<ul style="list-style-type: none"> ✓ en alimentation exclusive au biberon ou en complément du lait maternel ✓ sources d'énergie : lactose et maltodextrine ✓ vitamines et minéraux couvrant tous les besoins de bébé, conformément à la réglementation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ en complément ou à la place du lait maternel ; à toujours associer à des aliments solides ✓ adaptés aux besoins des bébés en pleine croissance ✓ sources d'énergie : lactose, maltodextrine et amidon ✓ vitamines et minéraux pour compléter les apports de la diversification, conformément à la réglementation ✓ parfaits pour préparer des bouillies de céréales Holle 	

La valeur énergétique des laits 1er âge et des laits de suite est presque identique.

* Requis par la loi sur les laits infantiles.

Comment déterminer la production de protéines de lait des vaches ?

Immédiatement après la naissance du veau (2-3 jours) et lors de la pose de la marque auriculaire, de la matière organique est prélevée afin de pouvoir déterminer, dans un laboratoire accrédité, le génotype (A1 ou A2) du jeune animal.



Laits de suite bio Holle A2

Nos laits de suite bio au lait A2 offrent une alternative à base de lait de vache qui peut être facilement tolérée en particulier par les bébés et les enfants sensibles. La formule de lait biologique A2 ne diffère pas en goût de notre formule existante de lait de vache.

Les laits de suite A2 contiennent toutes les vitamines, minéraux et nutriments importants dont votre bébé a besoin. Les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique européenne.





Laits infantiles Holle au lait de chèvre bio

CONTIENT
DU
DHA!*

Appellation :

PRE

1

2

3

4

Âge :

dès la naissance

dès la naissance

après 6 mois

dès 10 mois

dès 12 mois

Indications

✓ en alimentation exclusive au biberon ou en complément du lait maternel

✓ ne contient qu'un seul glucide : le lactose – comme le lait maternel

✓ vitamines et minéraux couvrant tous les besoins de bébé, conformément à la réglementation

✓ en alimentation exclusive au biberon ou en complément du lait maternel

✓ sources d'énergie : lactose et maltodextrine

✓ vitamines et minéraux couvrant tous les besoins de bébé, conformément à la réglementation

✓ en complément ou à la place du lait maternel ; à toujours associer à des aliments solides

✓ adaptés aux besoins des bébés en pleine croissance

✓ sources d'énergie : lactose, maltodextrine et amidon

✓ vitamines et minéraux pour compléter les apports de la diversification, conformément à la réglementation

✓ parfaits pour préparer des bouillies aux céréales Holle

La valeur énergétique des laits 1er âge (PRE et 1) et des laits de suite est presque identique.

* Requis par la loi sur les laits infantiles.

L'alternative sans huile de palme

Les recettes améliorées au lait entier de chèvre bio permettent de remplacer l'huile de palme. Combinée aux huiles végétales, la matière grasse contenue dans le lait de chèvre fournit tous les acides gras saturés nécessaires, rendant inutile l'ajout d'huile de palme. Tous les parents désireux d'offrir à leur bébé un lait sans huile de palme trouveront une bonne alternative avec les laits Holle au lait de chèvre.

Prenez conseil

Si votre enfant a besoin de lait infantile ou d'une alimentation particulière ou si vous ne pouvez pas (assez) allaiter, renseignez-vous : contactez votre pédiatre, un service de conseil en parentalité, une sage-femme, une(e) conseiller(e) en allaitement, ou le service de conseil en nutrition Holle.

Laits de suite Holle au lait de chèvre bio

Nos laits de suite 2, 3 et 4 au lait de chèvre offrent une alternative aux parents qui souhaitent ou doivent éviter le lait de vache pour leur enfant – par exemple parce qu'il digère mieux le lait de chèvre. L'origine du lait étant différente, ils ont aussi un goût différent. Les laits de suite Holle au lait de chèvre bio contiennent tous les minéraux, vitamines et nutriments dont votre bébé a besoin. Notre lait de chèvre provient de fermes respectant les critères bio de l'UE.



Lequel ? Quand ? Pourquoi ?

Qu'est-ce qui caractérise nos laits infantiles PRE & 1 ?

- conviennent en alimentation exclusive ou en complément du lait maternel dès la naissance
- ne contient qu'un seul glucide : le lactose – comme le lait maternel.

Qu'est-ce que l'ARA ?

L'ARA ou AA (acide arachidonique) est un acide gras oméga-6 polyinsaturé à longue chaîne qui est également naturellement présent dans le lait maternel.

Le choix d'un lait pour nourrissons PRE ou 1 dépend des préférences de votre enfant. Le lait 1 peut mieux convenir aux bébés « gros mangeurs ».

Qu'est-ce qui se cache derrière DHA ?

S'agissant de la composition, le règlement prévoit l'ajout obligatoire d'un ingrédient : le DHA. Le DHA (acide docosahexaénoïque) est un acide gras polyinsaturé oméga-3 à longue chaîne, qui est aussi présent dans le lait maternel. Le DHA participe au développement de la vision. L'effet positif est constaté en cas de consommation journalière de 100 mg de DHA.

Pour la production de DHA, il est possible d'utiliser soit directement des algues, soit des poissons qui se nourrissent de ces algues. L'ancienne réglementation permettait l'ajout facultatif de DHA. Nos recettes bio ne contenaient pas de DHA ajouté jusqu'à présent.

Avec la détermination d'une teneur minimale en DHA, le législateur a rendu obligatoire l'adjonction de cet acide gras oméga-3.



Pourquoi certains produits Holle contiennent-ils de l'huile de palme ?

L'huile de palme est obtenue par pression de la pulpe du fruit du palmier à huile. Avec l'huile de colza et celle de tournesol, elle fait partie des matières grasses indispensables que nous incorporons volontairement à nos laits infantiles.

En tant qu'un des plus anciens fabricants d'aliments en qualité Demeter, Holle prend très au sérieux sa responsabilité envers les êtres humains et l'environnement. C'est pourquoi nous sélectionnons avec le plus grand soin des recettes et des ingrédients digestes et de qualité. De 0 à 1 an, les bébés ont besoin d'une alimentation spécifique,

avec une teneur élevée en acides gras saturés. Cette teneur est de 51% dans le lait maternel par exemple.

La plupart des huiles végétales sont extrêmement riches en acides gras mono- ou polyinsaturés ; celles à forte teneur en acides gras saturés sont très rares. Parmi celles-ci, l'huile de palme occupe une place à part, car les autres huiles envisageables contiennent des composantes indésirables. L'huile de palme, au contraire, s'avère beaucoup plus digeste pour beaucoup d'enfants – aussi et surtout parce que le lait maternel lui-même contient de l'acide palmitique.

Issue d'une production durable

Par rapport à toutes les autres huiles, la production d'huile de palme est celle qui présente le plus haut rendement à l'hectare. L'huile de palme bio utilisée par Holle est produite en Colombie et au Brésil selon des méthodes durables, dans le respect de critères sociaux et écologiques. Outre une rémunération correcte des travailleurs, l'huile de palme est issue de la permaculture, sans utilisation de pesticides. La culture sur brûlis est interdite, ainsi que toute autre destruction de la forêt primaire. Notre huile de palme porte le label RSPO, mis en place par WWF. Plus d'informations sur : www.holle.ch/durabilit.



Qu'est-ce qu'un lait de suite ?

Les laits de suite sont adaptés aux besoins des bébés plus grands (au plus tôt après 6 mois). Leur teneur en vitamines et en minéraux est légèrement supérieure à celle des laits pour nourrissons. Ils contiennent aussi une petite quantité d'amidon, source de glucides.

Pourquoi le lait Holle 1 au lait de chèvre contient-il de la maltodextrine ?

La maltodextrine, source d'énergie, est assimilée par l'organisme plus lentement que le lactose, si bien qu'elle rassasie pendant plus longtemps.

Issue de féculé de maïs, la maltodextrine contenue dans nos laits infantiles est sans gluten. La maltodextrine existe sous plusieurs formes. Celle présente dans les laits Holle 1 est une forme à longue chaîne et n'est pas un agent sucrant.

À quoi sert l'amidon dans le lait de suite ?

L'amidon est un glucide complexe, qui rassasie pendant plus longtemps que le lactose car il est digéré plus lentement. L'ajout d'amidon rend aussi le lait plus onctueux.

La valeur énergétique du lait de suite est très proche de celle du lait maternel et des laits pour nourrissons.

Votre enfant mange aussi de l'amidon tout naturellement quand vous lui donnez des purées, avant tout aux céréales, ou des fruits et légumes.

Quelle est la différence entre les laits infantiles au lait de vache et au lait de chèvre ?

La principale différence réside dans le type de lait, et donc dans le goût. Le lait infantile à base de lait de chèvre est aussi parfois – pas toujours – mieux digéré. Par rapport au lait de vache, le lait de chèvre contient plus d'acides gras à courte et moyenne chaîne, légèrement plus faciles à assimiler par l'organisme.

La réglementation applicable à la composition des laits infantiles reste la même qu'ils soient à base de lait de vache ou de chèvre.

Pourquoi y a-t-il des laits A2 dans la gamme Holle ?

Le lait se compose principalement de protéines, de graisses, de lactose et d'eau. Les préparations pour nourrissons sont également enrichies en vitamines, minéraux et graisses prescrites légalement et nécessaires au développement des bébés et des petits enfants. Holle suit depuis toujours une approche particulière en gardant chaque recette de lait aussi pure que possible. La formule du lait A2 pour nourrissons de Holle vient compléter à merveille notre philosophie. Les laits A2 de Holle sont basés sur un lait d'origine issu de troupeaux de vaches purement A2.

Quelle est la différence entre A1 et A2 ?

De nos jours, le lait de vache ordinaire contient deux principaux types de protéines bêta-caséines, à savoir les protéines A1 et A2. À l'origine, toutes les vaches étaient des vaches A2. Au fil du temps, les premières vaches laitières ont donné de la bêta-caséine A1 suite à une mutation.

Le lait contient diverses protéines de lait. Une distinction est faite entre les protéines caséines et les protéines de lactosérum. La différence entre la caséine A1 et A2 ne se trouve qu'à un seul endroit de la structure en raison de la présence de divers acides aminés. Lorsque le lait A2 est digéré, aucun

Allergie ?!

Si une allergie au lait de vache se déclare, il faut déterminer à quelle protéine l'enfant réagit. Si l'enfant n'est allergique qu'à la caséine, le lait de chèvre peut lui convenir. Par rapport au lait de vache, le lait de chèvre contient des protéines en partie structurées différemment et peut donc être mieux toléré par certains enfants.

En cas de soupçon d'allergie, il est indispensable de consulter votre pédiatre.

BCM-7 (fragment de protéine bioactive) n'est libéré. Le BCM-7 est un produit final de la décomposition des protéines. Son action ne serait pas vraiment bénéfique.

Quels sont les effets du BCM-7 ?

Il n'y a toujours pas d'évaluation scientifique reconnue à ce sujet. Diverses propriétés positives, mais aussi négatives sont attribuées au BCM-7 par la science, mais elles n'ont pas encore été confirmées de manière concluante dans les études. Une évaluation scientifique systématique laisse supposer que chez certains enfants, les laits A2 sont mieux supportés au niveau gastro-intestinal que les laits A1. Dans l'ensemble, cependant, d'autres études scientifiques sont nécessaires pour étayer cette expérience pratique. Il faut également souligner le fait que le lait A2 ne constitue pas un substitut pour les enfants ayant une allergie diagnostiquée aux protéines du lait de vache.

Un lait infantile peut-il causer des constipations ou des coliques ?

Les problèmes de digestion peuvent avoir de nombreuses causes différentes. Beaucoup des troubles qui se présentent sont liés à l'immaturation du système digestif les premiers mois et à la transition vers des aliments solides.

Il arrive aussi que le passage du lait maternel à un lait infantile, ou d'un lait infantile à un autre, suscite temporairement de petits problèmes. Ne vous affolez pas. Même une absence de selles pendant plusieurs jours peut être normale.

Si votre enfant mange déjà des purées, évitez les aliments à effet constipant comme le riz sous ses diverses formes, la pomme crue, la banane et la carotte.

Mon enfant risque-t-il de trop manger ?

Le mécanisme qui régit les sensations de faim et de satiété est naturel chez les nourrissons. Ils s'agitent, claquent des lèvres ou crient lorsqu'ils ont faim et arrêtent de boire ou détournent la tête lorsqu'ils sont rassasiés.

Surveillez ces signaux chez votre enfant. La prise de poids est évidemment un phénomène naturel et souhaitable au cours des premiers mois. À moins que vous ne le forciez, votre enfant ne mangera pas « trop ». Comme le lait maternel, le lait infantile est à donner à la demande, c'est-à-dire quand votre enfant a faim.



Tous les enfants sont différents et mangent ou boivent différemment – certains plus, d'autres moins. C'est surtout votre instinct qui vous dira si bébé est satisfait et se développe normalement. En cas de doute, n'hésitez pas à interroger votre sage-femme, votre conseiller(e) en allaitement ou votre pédiatre.

Les quantités indiquées sur les tableaux sont-elles impératives ?

Ne vous faites pas de souci si votre enfant boit des quantités différentes.

Cela dépend de son âge, de la quantité de lait maternel et d'aliments solides qu'il prend, de sa croissance, des poussées dentaires, de son état de santé, etc. Les quantités sur l'emballage ne sont donc qu'indicatives.

Les bons gestes

- ✓ L'hygiène est prioritaire : lavez-vous toujours les mains et nettoyez les ustensiles juste après utilisation. Ensuite, stérilisez le biberon (particulièrement important les 4 à 6 premiers mois)
- ✓ Respectez les consignes de préparation de l'emballage
- ✓ Jetez les restes après une heure au maximum (à température ambiante)

QUESTIONS-RÉPONSES SUR LA PRÉPARATION DU BIBERON

Bouillir, secouer, conserver...

Faut-il toujours faire bouillir l'eau ?

C'est surtout nécessaire les quatre premiers mois si vous utilisez de l'eau du robinet. L'ébullition supprime les éventuels micro-organismes indésirables.

Pourquoi l'eau doit-elle être à 50°C environ ?

C'est à cette température que la poudre de lait se dissout le mieux. C'est particulièrement important pour les laits de suite 3 et 4, à teneur plus élevée en amidon. Le biberon refroidira vite à température de consommation (env. 37°C).

Laisser couler

Prélevez toujours l'eau du robinet froide et après l'avoir laissée un peu couler. Si vous avez des doutes sur la qualité de votre eau, vous pouvez la faire analyser, ou utiliser une eau minérale portant la mention « convient à l'alimentation du nourrisson ».



Comment stocker le lait infantile ?

Une fois le sachet ouvert, nous conseillons de le fermer avec une pince et de le ranger au sec et à l'abri du soleil, de préférence à température ambiante.

Utilisez le lait entamé dans les deux semaines environ. Au-delà de ce délai, il n'est pas à exclure que le lait perde progressivement une partie de ses vitamines.

Peut-on allonger la durée de conservation ?

Il n'y a malheureusement pas de méthode pour cela. Ne mettez surtout pas la poudre de lait au congélateur ou au réfrigérateur. L'humidité risque non seulement de créer des grumeaux, mais aussi d'abîmer le produit.

Comment préparer un biberon la nuit ou en voyage ?

Le mieux est de conserver dans un thermos de l'eau préalablement bouillie. Mettez à l'avance dans le biberon la quantité de poudre nécessaire. Si l'eau est trop chaude, mélangez-la à de l'eau bouillie davantage refroidie.

Peut-on préparer un biberon à l'avance ?

La préparation au dernier moment est toujours préférable. Si exceptionnellement, vous avez besoin d'un biberon déjà prêt, préparez-le comme d'habitude, refroidissez-le au bain-marie froid ou sous l'eau du robinet et placez-le immédiatement au réfrigérateur, pour 24 heures au maximum.

La poudre ne se dissout pas ?

Veillez à respecter exactement les consignes de préparation. L'eau est peut-être trop ou pas assez chaude. C'est à 50°C environ que la poudre se dissout le mieux. Pour une bonne dissolution, il faut aussi secouer le mélange vigoureusement et longtemps (jusqu'à 20 secondes), jusqu'à ce qu'un peu de mousse se forme.

Un biberon trop petit empêche de bien secouer le mélange. Enfin, la durée pendant laquelle la poudre est en contact avec l'eau sans être secouée doit être aussi courte que possible.





Holle
biodynamique
depuis  1934

F_27_030522_151927

Des questions à nous poser ?

Pour toute question sur l'alimentation de votre enfant ou sur nos produits, contactez notre service de conseil en nutrition par téléphone ou par mail. Nous nous ferons aussi un plaisir de vous rappeler.

Pour nous joindre :

Service de conseil en nutrition : 0800 6622110

Formulaire de contact : holle.ch

Holle baby food AG
Lörracherstrasse 50
CH-4125 Riehen
holle.ch



7640161877498

Des questions
sur la diversification ?

Téléchargez notre guide
« Réussir la diversification »
sur :

holle.ch/guides

Une dernière astuce :

Inscrivez-vous à la newsletter
Holle et profitez de beaucoup
d'avantages sur
holle.ch
ou en scannant
le code ci-contre.

