



UNSERE ERSTEN MONATE – SO VIEL LIEBE, SO VIEL NEUES



**Unser Aptaclub Elternservice Team in Zürich
ist bei allen Fragen immer gern für Sie da.**
Weitere Infos finden Sie auf der nächsten Seite.

INHALTSVERZEICHNIS

Liebe Mami, lieber Papi

Eine einzigartige Zeit liegt vor Ihnen: die ersten Monate mit Ihrem Baby. Meine Kolleginnen und ich vom **Aptaclub Elternservice Team in Zürich** möchten Ihnen in dieser Zeit zur Seite stehen.

Weil jedes Baby und jede Familie einzigartig sind, beantworten wir alle Ihre Fragen zum Thema Schwangerschaft und Babyernährung persönlich. Zögern Sie nicht, Kontakt mit meinen Kolleginnen und mir aufzunehmen. Wir unterstützen Sie gerne mit **wertvollen Informationen und bewährten Tipps für die ersten Lebensmonate**.

Mo.-Do. 8-12 und 13-16 Uhr,

Fr. 10-12 und 13-16 Uhr

📞 0800 - 55 06 09 (gratis)

✉️ info@aptaclub.ch 🌐 www.aptaclub.ch

⌚ Facebook Messenger 💬 Live-Chat

Zusätzlich haben wir Ihnen in diesem kleinen Ratgeber viel Wissenswertes zusammengestellt. Viel Spass beim Lesen und **alles Gute für Sie und Ihr Kind!**



Jasmin

Mami von zwei Kindern und Leiterin Aptaclub Elternservice

Die sechs Wunder der Muttermilch	4
Muttermilch – einfach unvergleichlich	5
Stillen leicht gemacht	6
Sanfter Schoppenstart – sechs bewährte Tipps	8
Inspiriert von unserer Forschung	10
Was tun bei Allergierisiko?	12
Was tun bei Krämpfli und Verdauungsproblemen?	14
Das umfassende Aptamil Sortiment	20



FASZINATION MUTTERMILCH

DIE SECHS WUNDER DER MUTTERMILCH

1. Die Zusammensetzung Ihrer Milch ist so einzigartig wie Ihr Fingerabdruck.

2. Ihr Baby erkennt Sie! Und zwar am Geruch Ihrer Milch – dadurch beginnt Ihr Kleines, die Brust zu suchen.

3. Ihre Milch kann Ihrem Baby sogar beim Schlafen helfen, denn abends finden sich schlaffördernde Stoffe darin.

4. Stillen hilft der besonders innigen Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby.

5. Was Sie essen, beeinflusst Ihre Milch und sogar die geschmacklichen Vorlieben Ihres Babys in der Zeit nach dem Stillen.

6. Muttermilch kann noch mehr: Sie senkt sogar das Risiko, dass später Neurodermitis, Asthma, Allergien oder Übergewicht auftreten.



Die **World Health Organization** WHO empfiehlt Ihnen, Ihr Baby in den ersten 6 Lebensmonaten ausschliesslich zu stillen.

EINFACH UNVERGLEICHLICH

DIE PERFEKTE KOMPOSITION FÜR IHR BABY

Muttermilch ist eine einzigartige und faszinierende Komposition aus zahlreichen Inhaltsstoffen, von welchen manche noch unbekannt sind. In jedem Tropfen Muttermilch spielen Tausende unterschiedliche Moleküle perfekt zusammen – wie Musiker in einem Orchester:



STILLEN LEICHT GEMACHT

UNSERE TIPPS FÜR SIE

TIPPS

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt. Manchmal braucht es ein bisschen Geduld, doch bestimmt sind Sie und Ihr Baby bald ein gut eingespieltes Team.

1. Machen Sie es sich bequem – am besten ist Ihr Baby Ihnen ganz zugewandt, Bauch an Bauch, und sein Näschen befindet sich auf der Höhe Ihrer Brust.
2. Stützen Sie seinen Nacken und die Schultern, das Köpfchen sollte Ihr Baby frei bewegen können.
3. Sobald Ihr Baby die Brustwarze an den Lippen spürt, kann es gut an seine Mami „andocken“.

Trinkt mein Baby auch genug?

Als Mami werden Sie das schnell im Gefühl haben – hier unsere kleine Checkliste:



- Sind die Wangen meines Babys rund, während es saugt?
- Lässt es die Brust direkt los, wenn es getrunken hat?
- Hat mein Baby ab dem 5. Lebenstag mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden?
- Ist es zufrieden, lebhaft und nimmt es ab der 3. Woche kontinuierlich zu?

LASSEN SIE SICH NICHT ENTMUTIGEN

KLEINE HÜRDEN ÜBERWINDEN

1. Wunde Brustwarzen

Damit sind Sie nicht allein. Ein paar Tropfen Muttermilch auf der Brust antrocknen lassen – dann beruhigt sich die Haut oft wieder.

2. Zu wenig Milch

Legen Sie Ihr Baby sehr regelmäßig an, manchmal in Abständen von nur einer Stunde. Auch das Wechseln der Stillposition hat schon vielen Mamis geholfen, ihre Milchbildung anzuregen.

3. Zu viel Milch

Nach so einem Wachstumsschub beobachten Sie vielleicht vorübergehend das Phänomen „Milchüberproduktion“. Geben Sie Ihrem Baby zu jeder Mahlzeit nur eine Brust. Sie können die andere Seite durch leichtes Ausstreichen vom Druck entlasten.

Lecker und gesund essen in der Stillzeit

Auch die Mami braucht gesunde und abwechslungsreiche Ernährung – das gibt viel Energie für die Stillzeit. Eine schöne Idee: Wünschen Sie sich etwas selbst Gekochtes von einer Freundin als Mitbringsel. Denn wenn Sie für Ihr eigenes Wohlbefinden sorgen, ist das auch gut für Ihr Baby.



Erfahren Sie mehr auf:
www.aptaclub.ch/stillen

SANFTER SCHOPPENSTART

SECHS BEWÄHRTE TIPPS

Übung macht kleine Meister

Wenn Sie von Stillen auf Milchnahrung umstellen, ist der Tag für den ersten Schoppen Ihres Babys gekommen. Das ist eine neue Erfahrung für Ihr Baby.

Oft ändert sich dabei das Trinkverhalten oder die Verdauung Ihres Kleinen – aber das ist ganz normal.

- ✓ Falls Ihr Baby anfangs einen Teil der Milch wieder ausspuckt, muss das nicht bedeuten, dass es die Schoppennahrung ablehnt. Die neue Saugbewegung ist noch ungewohnt.
- ✓ Konsistenz, Farbe und Häufigkeit des Stuhls können sich verändern, weil sich das Verdauungssystem an die neue Nahrung anpasst.



1. Geduld und Behutsamkeit:

Ihr Baby braucht einige Tage, es muss sich Schritt für Schritt an den Schoppen gewöhnen.

2. Vertraute Umgebung:

Dazu Augenkontakt und körperliche Nähe – so fühlt sich Ihr Baby wohl und kann sich besser auf die neue Situation einlassen.

3. Lieber nicht:

Verschiedene Milchnahrungen verwenden – das könnte die Umgewöhnung erschweren. Bleiben Sie bei der Milchnahrung, der Sie vertrauen.

4. Der richtige Sauger:

Die passende Lochgrösse ist diejenige, bei der ein Tropfen pro Sekunde aus der Flasche läuft, wenn Sie sie schräg nach unten halten.

5. Die richtige Zubereitung:

Schoppennahrung sollten Sie immer frisch, d.h. unmittelbar vor dem Füttern, sorgfältig nach der Packungsanleitung zubereiten und sofort verwenden.

6. Der richtige Moment:

Ihr Baby sollte bei den ersten Schoppenübungen weder zu hungrig noch zu müde sein.



Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

UNSERE APTAMIL FOLGEMILCHEN

INSPIRIERT VON UNSERER FORSCHUNG

In jedem Schoppen Aptamil Folgemilch steckt das aktuellste Wissen aus unserer Forschung. Denn schon seit 40 Jahren forschen wir mit einem engagierten Team von über 500 Wissenschaftlern zu Babyernährung. Basierend auf unseren Erkenntnissen enthalten alle Aptamil Folgemilchen einzigartige, patentierte Rezepturen.

Die beliebteste Folgemilch

Mit Aptamil Pronutra 2 entscheiden Sie sich für die Folgemilch, die schon seit 10 Jahren **in der Schweiz am beliebtesten** ist*. Sie enthält die Vitamine C und D**, die zu einer **normalen Funktion des Immunsystems** beitragen, sowie eine einzigartige Kombination aus unserer **GOS/FOS** Nahrungsfasermischung und **Lactofidus***, unserem Prozess, in welchem auch L-Laktat und 3'GL, ein Humanes Milch-Oligosaccharid (HMO), entsteht.



Aptamil Pronutra 2

Unsere fortschrittlichste Folgemilch

Aptamil Profutura 2 ist unsere **fortschrittlichste Folgemilchrezeptur** nach dem Vorbild der Muttermilch mit **HMO 2'FL*****. Unsere patentierte Formel enthält unsere **GOS/FOS** Nahrungsfasermischung, Vitamin B₂ sowie die Vitamine C und D**, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.



Aptamil Profutura 2

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

Neu in Bio-Qualität

Die beliebteste Folgemilch der Schweiz* ist auch in **Bio-Qualität** erhältlich. Aptamil Bio 2 vereint unsere **Expertise mit der Natur** und enthält sorgfältig ausgewählte Zutaten in Bio-Qualität sowie die Vitamine C und D**, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.



Aptamil Bio 2



Erfahren Sie mehr auf
www.aptaclub.ch/bio

* Nielsen + IQVIA, Folgemilch, Marktanteil in Wert, Schweizer Detail- und Fachhandel, 2010–2019

** Wie gesetzlich vorgeschrieben

*** HMO 2'FL (Humanes Milch-Oligosaccharide 2'-Fucosyllactose) sind strukturidentische Verbindungen, nicht aus Humanmilch gewonnen.

STARKES IMMUNSYSTEM

WAS TUN BEI ALLERGIERISIKO?

Was ist eine Allergie genau?

Wenn das Immunsystem auf an sich harmlose Stoffe wie Blütenpollen oder Tierhaare überreagiert und sie wie Krankheitserreger abwehrt, spricht man von einer Allergie. **Das Risiko für den Ausbruch von Allergien hängt untrennbar mit dem Immunsystem zusammen.**

Kennen Sie die Allergierisikofaktoren?

Wenn in Ihrer Familie Allergien vorkommen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass auch Ihr Kind eine Allergie entwickelt. Auch falls Ihr Baby per Kaiserschnitt zur Welt kam oder früh mit Antibiotika behandelt werden musste, hat es ein erhöhtes Allergierisiko. Auch bei einem **erhöhten Allergierisiko spielt das Immunsystem eine wichtige Rolle.**

Testen Sie das Allergierisiko für Ihr Baby auf www.aptalcub.ch/allergierisiko



Bereit für erste Entdeckungen draussen – auch bei Allergierisiko

Auch an kälteren Tagen an die frische Luft gehen, im Frühling trotz Blütenpollen und Tierhaaren die Natur geniessen und schon früh Kontakt mit anderen Kindern – das sind **Herausforderungen, an denen das Immunsystem üben und lernen kann.**

Die Relevanz der Ernährung bei Allergierisiko

Die Ernährung ist wichtig für den Aufbau der Immunabwehr. **Muttermilch liefert dabei die beste Unterstützung.** Nach der Stillzeit gibt es speziell entwickelte Säuglingsnahrungen für allergiegefährdete Babys.



Aptamil Prosyneo Folgemilch enthält:

- ✓ Die einzigartige, patentierte **SYNEO™ Kombination** aus der GOS/FOS Nahrungsformel und Bifidus Breve, einem Mitglied der Bifidobacterium-Familie, das natürlicherweise im Darm von Säuglingen vorkommt.
- ✓ Hydrolysiertes (schonend aufgespaltenes) Eiweiss.
- ✓ Die **Vitamine C und D**, welche zu einer normalen Funktion des **Immunsystems** beitragen.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

KRÄMPFLI UND VERDAUUNGSPROBLEME

WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN

Etwa bei der Hälfte aller Babys unter 6 Monaten treten Probleme mit der Verdauung, wie Spucken, Drei-Monats-Koliken oder Verstopfungen, auf. Meistens gibt es keinen Grund, sich Sorgen zu machen.

Wissenswertes zu Drei-Monats-Koliken

Vor allem in den ersten Lebensmonaten treten oft stärkere Krämpfli auf: langanhaltende Episoden von Schreien und Unruhe, die häufig mit Blähungen einhergehen. Der Grund: Bei Neugeborenen ist das Verdauungssystem noch unausgereift und besonders sensibel. Die Darmmikrobiota befindet sich noch im Aufbau, und Verdauungsenzyme sind noch nicht vollständig aktiv.

Wissenswertes zu Aufstossen und Spucken

Zwei von drei Säuglingen unter 6 Monaten spucken einen Teil ihrer Milchnahrung mit den Görpslis wieder aus. Das liegt ganz oft daran, dass der untere Schließmuskel der Speiseröhre noch nicht richtig arbeitet. So fliesst ein Teil der Mahlzeit direkt nach dem Füttern wieder zurück in die Speiseröhre (Reflux), statt im kleinen Magen zu bleiben.

Machen Sie gleich unseren Online-Symptomcheck, wenn Ihr Baby Krämpfli hat:
www.aptaclub.ch/symptomcheck



Ob Drei-Monats-Koliken, Aufstossen oder Spucken: Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Kinderarzt.

WAS KANN HELFEN?

TIPPS WENN SIE STILLEN



TIPPS

Wenn Sie stillen und Ihr Baby Drei-Monats-Koliken hat:

1. Meiden Sie blähend wirkende Lebensmittel wie Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte und Kaffee.
2. Kümmel- oder Fencheltee kann helfen.
3. Am besten stillen Sie in einer stressfreien Atmosphäre.

Wenn Sie stillen und Ihr Baby viel spuckt:

1. Bei vermehrtem Aufstossen und Spucken kann als Zusatz ein AR (Anti-Reflux)-Andickungsmittel hilfreich sein. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.
2. Lassen Sie Ihr Baby häufiger ein Görpsli machen.



WAS KANN HELFEN?

TIPPS WENN SIE DEN SCHOPPEN GEBEN



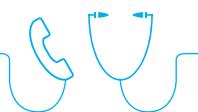
Wenn Sie Ihr Baby mit dem Schoppen ernähren:

- 1.** Warten Sie nach der Schoppenzubereitung, bis der beim Aufschütteln entstandene Schaum zerfallen ist.
- 2.** Füttern Sie ihr Baby in möglichst aufrechter Position und lassen Sie es häufiger ein Görpsli machen.
- 3.** Verwenden Sie beim Füttern einen Sauger mit nicht zu grossen Löchern und neigen Sie die Flasche so, dass keine Luft im Sauger ist.
- 4.** Kleinere Mengen Nahrung und häufigeres Füttern können sinnvoll sein.
- 5.** Informieren Sie sich über Spezialnahrung für Babys mit Verdauungsbeschwerden.



Kontaktieren Sie bitte Ihren Kinderarzt, wenn Ihr Baby ...

- ... aktiv und regelmässig erbricht
- ... nicht mehr essen will oder nach jeder Mahlzeit weint
- ... nicht altersgemäss zunimmt und wächst
- ... Kopf und Oberkörper nach hinten überstreckt
- ... häufig weint und unglücklich wirkt



Von Aptamil gibt es eine Folgemilch für sensible Babybäuchlein:



Aptamil Sensivia

Folgemilch für sensible Babybäuchlein mit der einzigartigen Pronutra™ ADVANCE Rezeptur, die unsere spezielle Nährstoffkombination mit einem innovativen Herstellungsverfahren verbindet.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

SPEZIALNAHRUNG

FRAGEN SIE IHREN KINDERARZT



Für Babys, welche mit Koliken und/oder Verstopfungen diagnostiziert wurden und denen Ihr Kinderarzt Aptamil Confort verschrieben hat. Nur unter ärztlicher Aufsicht.



Aptamil Confort

Spezial-Säuglingsnahrung bei Verdauungsbeschwerden wie Koliken und Verstopfungen.

Für Babys, welche mit Aufstossen und Spucken diagnostiziert wurden und denen Ihr Kinderarzt Aptamil AR verschrieben hat. Nur unter ärztlicher Aufsicht.



Aptamil AR

Anti-Reflux Spezialnahrung für Babys, die übermäßig viel spucken.



Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

BIS ZUM 3. LEBENSAJAHR BESTENS BEGLEITET

DAS UMFASSENDE APTAMIL SORTIMENT

Mein Baby...

**...verdaut gut
und hat
kein erhöhtes
Allergierisiko.**
(siehe Seite 10)

Ja

STANDARDSORTIMENT



Aptamil Pronutra
nach 6 Monaten



Aptamil trinkfertig
nach 6 Monaten



Aptamil Profutura
nach 6 Monaten



Aptamil Bio
nach 6 Monaten



Aptamil Good Night
nach 6 Monaten

Nach dem
1. Geburtstag

Nein

**...hat
ein erhöhtes
Allergierisiko.**
(auf Kuhmilchweiss,
siehe Seite 12)

Ja

ERHÖHTES ALLERGIERISIKO



Aptamil Prosyneo
nach 6 Monaten

Nach dem
1. Geburtstag

JUNIORMILCH



Aptamil Junior 12+
nach 12 Monaten



Aptamil Junior 18+
nach 18 Monaten



Aptamil Bio 12+
nach 12 Monaten

AUCH MIT VANILLE-AROMA ERHÄLTLICH

Nein

**...hat ein
sensibles Bäuchlein
oder
Verdauungsprobleme.**
(siehe Seite 14)

Ja

SENSIBLES BÄUCHLEIN



Aptamil Sensivia
Für sensible Bäuchlein
nach 6 Monaten

Für Babys, welche mit Koliken und/oder Verstopfungen, Aufstossen und Spucken diagnostiziert wurden und denen ihr Kinderarzt Aptamil Confort oder Aptamil AR verschrieben hat.

KOLIKEN UND VERSTOPFUNGEN*



Aptamil Confort
Bei Koliken und Verstopfungen
nach 6 Monaten

AUFSTOSSEN UND SPUCKEN*



Aptamil AR
Bei Aufstossen und Spucken
nach 6 Monaten



Aptamil AR
Andickungsmittel
Zur Andickung der
gewohnten Milch



**Jeden Tag an Ihrer Seite
Tous les jours à vos côtés**

Wir hoffen, Sie haben in diesem kleinen Ratgeber viel Wissenswertes erfahren und geniessen jeden Tag mit Ihrem Kleinen. Melden Sie sich jederzeit bei meinen Kolleginnen und mir, wenn Sie noch Fragen haben. Wir sind gerne für Sie da.

Nous espérons que ce petit guide vous a apporté beaucoup d'informations utiles et que vous profitez de chaque jour avec votre petit. Mes collègues et moi nous tenons à votre entière disposition si vous avez d'autres questions. N'hésitez pas à nous contacter!

JaSmin

**Mami von zwei Kindern im Aptaclub Elternservice Team
Maman de deux enfants dans l'équipe service conseil d'Aptaclub**

BIEN ACCOMPAGNÉ JUSQU'À 3 ANS

TOUTE LA GAMME APTAMIL

Mon bébé...

**...digère bien
et n'a pas
de risque accru
d'allergie.**

(cf. page 10)

Non

...à un

**Oui
risque accru d'allergie.**

(cf. page 12 sur les protéines de lait de vache)

Non

**...à un
petit ventre délicat
ou
des problèmes digestifs.**

(cf. page 14)

GAMME STANDARD



Aptamil Pronutra
après 6 mois



Aptamil prêt à boire
après 6 mois



Aptamil Profutura
après 6 mois



Aptamil BIO
après 6 mois



Aptamil Good Night
après 6 mois

après le
1^{er} anniversaire

RISQUE ACCRU D'ALLERGIE



Aptamil Prosyneo
après 6 mois

après le
1^{er} anniversaire

LAIT JUNIOR



Aptamil Junior 12+
après 12 mois



Aptamil Junior 18+
après 18 mois



Aptamil BIO 12+
après 12 mois

ÉGALEMENT DISPONIBLE À L'ARÔME VANILLE

Pour les bébés chez qui on a diagnostiqué des coliques et/ou de la constipation, des régurgitations et à qui votre pédiatre a prescrit de l'Aptamil Confort ou de l'Aptamil AR.

VENTRE SENSIBLE



Aptamil Sensivia
Pour les ventres sensibles
après 6 mois

COLIQUES ET CONSTIPATION*



Aptamil Confort
En cas de coliques et de constipation
après 6 mois

RÉGURGITATIONS*



Aptamil AR
En cas de régurgitations
après 6 mois



Épaississant Aptamil AR
Pour épaisser le lait habituel

ALIMENTATION SPÉCIALE

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE
PÉDIATRE



Pour les bébés chez qui on a diagnostiqué des coliques et/ou une constipation et à qui votre pédiatre a prescrit de l'Aptamil Confort. Ce produit ne doit être utilisé que sous contrôle médical.



Aptamil Confort

Aliment spécial pour nourrissons en cas de troubles digestifs tels que coliques et constipation.

Pour les bébés chez qui on a diagnostiqué des régurgitations et à qui votre pédiatre a prescrit de l'Aptamil AR.

Ce produit ne doit être utilisé que sous contrôle médical.



Aptamil AR

Aliment spécial anti-reflux pour les bébés qui régurgitent de manière excessive.



Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

QU'EST-CE QUI PEUT AIDER?

CONSEILS SI VOUS DONNEZ LE BIBERON



Si votre bébé est nourri au biberon:

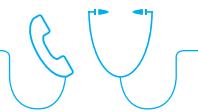
- 1.** Après la préparation du biberon, attendez que toute la mousse formée lorsque vous avez secoué le biberon ait disparu.
- 2.** Donnez à boire à votre enfant dans une position la plus droite possible et faites lui faire un rot plus souvent.
- 3.** Utilisez une tétine dont les trous ne sont pas trop gros et inclinez le biberon de manière à ce que la tétine soit dépourvue d'air.
- 4.** Il peut être judicieux d'opter pour de plus petites quantités et de donner le biberon plus souvent.
- 5.** Informez-vous sur nos aliments spéciaux destinés aux bébés ayant des troubles digestifs.

Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.



Contactez votre pédiatre si votre bébé...

- ... vomit régulièrement et de manière active
- ... ne veut plus manger ou pleure après chaque repas
- ... ne suit pas la courbe de poids et de taille de son âge
- ... étire sa tête et le haut de son corps vers l'arrière
- ... pleure souvent et semble malheureux



Aptamil propose un lait de suite pour les petits ventres délicats des bébés:



Aptamil SENSIVIA

Le lait de suite pour les petits ventres délicats des bébés avec la recette unique Pronutra™ Advance, qui combine notre mélange spécifique de nutriments à un procédé de fabrication innovant.

MAUX DE VENTRE ET PROBLÈMES DIGESTIFS

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Près de la moitié des bébés de moins de 6 mois rencontrent des problèmes de digestion comme des régurgitations, des coliques ou de la constipation. Il n'y a généralement pas lieu de s'inquiéter.

Bon à savoir sur les coliques

C'est surtout lors des premiers mois que les crampes douloureuses apparaissent souvent: des épisodes persistants de pleurs et d'agitation souvent associés à des ballonnements. La raison: le système digestif des nouveau-nés est encore immature et particulièrement sensible. Le microbiote intestinal est en train de se constituer et les enzymes digestifs ne sont pas encore complètement actifs.

Bon à savoir sur les régurgitations

Deux nouveau-nés de moins de 6 mois sur trois régurgitent une partie de leur aliment lacté avec les rôts. C'est souvent dû au fait que le sphincter du bas de l'œsophage ne fonctionne pas encore correctement. Ainsi, une partie de la nourriture retourne directement dans l'œsophage après le repas (reflux) au lieu de rester dans le petit ventre de bébé.

Essayez notre test en ligne sur les symptômes si votre bébé a des coliques:

www.aptaclub.ch/symptomchecker



Que votre bébé ait des coliques ou des régurgitations, parlez-en dans tous les cas à votre pédiatre.

QU'EST-CE QUI PEUT AIDER?

CONSEILS SI VOUS ALLAITEZ



Si vous allaitez et que votre bébé a des coliques:

1. Évitez les aliments qui donnent des ballonnements comme le chou, les oignons, les légumineuses et le café.
2. Les infusions de carvi ou de fenouil peuvent s'avérer utiles.
3. Le mieux est d'allaiter votre bébé dans une atmosphère calme, sans stress.

Si vous allaitez et que votre bébé régurgite beaucoup:

1. En cas d'augmentation des régurgitations, un épaississant AR (anti-reflux) peut être utile en complément. Parlez-en à votre pédiatre.
2. Faites faire un rot plus souvent à votre bébé.



SYSTÈME IMMUNITAIRE FORT

QUE FAIRE EN CAS DE RISQUE D'ALLERGIE?

Qu'est-ce qu'une allergie?

On parle d'allergie quand le système immunitaire réagit de façon excessive à des substances en soi inoffensives, comme le pollen ou les poils d'animaux, et se défend comme s'il s'agissait d'agents pathogènes. **Le risque de développer une allergie est étroitement lié au système immunitaire.**

Connaissez-vous les facteurs de risque allergique?

Si des membres de votre famille sont sujets aux allergies, le risque que votre bébé en développe également augmente. Si votre bébé est né par césarienne ou a dû être traité tôt avec des antibiotiques, il présente aussi un risque accru d'allergies. **Le système immunitaire joue aussi un rôle important en cas de risque accru d'allergie.**

Testez le risque d'allergie de votre bébé sur :
www.aptaclub.ch/risqueallergie



Prêt pour les premières découvertes à l'extérieur même en cas de risque d'allergie

Respirer l'air frais les jours où il fait plus froid, profiter de la nature au printemps malgré le pollen et les poils des animaux, entrer en contact suffisamment tôt avec d'autres enfants – c'est grâce à ces défis que le système immunitaire peut s'exercer et apprendre.

L'importance de l'alimentation en cas de risque d'allergie

L'alimentation est importante pour le développement du système immunitaire. **Le lait maternel offre le meilleur soutien à cet égard.** Après l'allaitement, il existe des préparations pour nourrissons spécialement développées pour les bébés à risque d'allergies.

Le lait de suite Aptamil Prosyneo contient:

- ✓ La **combinaison SYNEO™** unique et brevetée alliant les fibres alimentaires GOS/FOS à la bactérie Bifidus Breve, un membre de la famille bifidobacterium qui se trouve naturellement dans l'intestin des nourrissons.
- ✓ Des protéines hydrolysées (fractionnement doux).
- ✓ Les **vitamines C et D** qui contribuent au fonctionnement normal du **système immunitaire**.



Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

NOS LAITS DE SUITE APTAMIL

INSPIRÉS PAR NOS RECHERCHES

Chaque biberon de lait de suite Aptamil renferme les dernières connaissances issues de notre recherche. En effet, depuis déjà 40 ans, nous menons des recherches sur la nutrition infantile avec une équipe de plus de 500 scientifiques dévoués. Tous les laits de suite Aptamil contiennent des recettes uniques et brevetées sur la base de nos connaissances.

Le lait de suite le plus populaire

Avec Aptamil Pronutra 2, vous optez pour le lait de suite **le plus populaire en Suisse** depuis déjà 10 ans*. Il contient les vitamines C et D**, qui contribuent au **fonctionnement normal du système immunitaire** ainsi qu'une combinaison unique de notre mélange de fibres **GOS/FOS** et notre processus **Lacto-fidus®**, lors duquel se forme entre autres la L-Lactate et le 3'GL, un oligosaccharide de lait humain (HMO).



Aptamil Pronutra 2

Notre lait de suite le plus avancé

Aptamil Profutura 2 est notre **recette de lait de suite la plus avancée**, inspirée du modèle du lait maternel, avec des **HMO 2'-FL*****. Notre formule brevetée contient notre mélange de fibres **GOS/FOS**, de la vitamine B₂ ainsi que les vitamines C et D**, qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.



Aptamil Profutura 2

Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

Désormais en qualité bio

Le lait de suite le plus populaire en Suisse* est désormais aussi disponible en **qualité bio**. Aptamil Bio 2 associe **notre expertise et la nature** et est composé d'ingrédients soigneusement sélectionnés en qualité bio ainsi que les vitamines C et D**, qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.



Aptamil Bio 2



Plus d'informations sur : www.aptaclub.ch/bio

* Nielsen + IQVIA, lait de suite, part de marché en valeur, commerce de détail et commerce spécialisé suisse, 2010-2019.

** Comme prescrit légalement

*** Les HMO 2'-FL (oligosaccharide du lait humain 2'-fucosyl-lactose) sont des composés à structure identique qui ne sont pas obtenus à partir de lait humain.

DES DÉBUTS AU BIBERON EN DOUCEUR

SIX CONSEILS ÉPROUVÉS

Un travail de persévérance

Si vous passez de l'allaitement aux aliments lactés, l'heure du premier biberon de votre bébé est venue. Il s'agit d'une nouvelle expérience pour votre bébé.

Il arrive souvent que sa façon de boire ou sa digestion s'en trouve modifiée, ce qui est tout à fait normal.

- ✓ Si votre bébé recrache au début un peu de lait, cela ne veut pas dire qu'il rejette le biberon. Le nouveau mouvement de succion est encore inhabituel pour lui.
- ✓ La consistance, la couleur et la fréquence des selles peuvent changer car le système digestif s'habitue à la nouvelle alimentation.



1. De la patience et de la délicatesse:

Votre bébé aura besoin de quelques jours pour s'habituer petit à petit au biberon.

2. Un cadre familial:

Le contact visuel et la proximité physique aideront votre bébé à se sentir bien et à s'adapter ainsi plus facilement à cette nouvelle situation.

3. À éviter:

L'utilisation de différents aliments lactés, qui peuvent rendre la transition difficile. Utilisez l'aliment lacté auquel vous faites confiance.

4. La bonne tétine:

Le bon débit est celui où une goutte s'écoule par seconde du biberon si vous tenez le biberon penché vers le bas.

5. La bonne préparation:

Les biberons doivent toujours être frais, c'est-à-dire préparés immédiatement avant d'être donnés en suivant attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Ils doivent être utilisés immédiatement.

6. Le bon moment:

Lors des premiers essais au biberon, votre bébé ne doit ni avoir trop faim, ni être trop fatigué.



Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

L'ALLAITEMENT EN TOUTE SIMPLICITÉ

NOS CONSEILS POUR VOUS



L'allaitement est la chose la plus naturelle au monde. Mais parfois, il faut faire preuve d'un peu de patience, même si vous et votre bébé formez une équipe soudée.

- 1.** Installez-vous confortablement – le mieux est que votre bébé soit tourné vers vous, ventre contre ventre, et que son nez se trouve à hauteur de votre sein.
- 2.** Soutenez sa nuque et ses épaules, la tête de votre bébé doit pouvoir bouger librement.
- 3.** Dès que votre bébé sent le mamelon contre ses lèvres, il peut «s'accrocher» à sa maman.

Est-ce que mon bébé boit suffisamment?

En tant que maman, vous en prendrez vite conscience.

Voici notre petite check-list:



- Les joues de mon bébé sont-elles rondes quand il tète?
- Est-ce qu'il laisse directement le sein lorsqu'il a tété?
- À partir de son 5^e jour, mon bébé a-t-il au moins 6 couches mouillées en 24 heures?
- Est-il satisfait, remuant, et prend-il du poids de manière continue à partir de la 3^e semaine?

NE VOUS LAISSEZ PAS DÉCOURAGER

SURMONTER LES PETITES DIFFICULTÉS

1. Lésions aux mamelons

Vous n'êtes pas la seule. Faites sécher quelques gouttes de lait maternel sur le sein – cela permet souvent d'apaiser la peau.

2. Pas assez de lait

Donnez le sein à votre bébé très régulièrement, parfois à intervalle de seulement une heure. Le changement de position d'allaitement aide aussi de nombreuses mamans à stimuler leur production de lait.

3. Trop de lait

Après un pic de croissance, vous pouvez parfois observer de manière temporaire le phénomène de «surproduction de lait». Ne donnez à votre bébé qu'un sein à chaque repas. Vous pouvez soulager l'autre côté en exprimant légèrement votre lait.

Plus d'information sur :
www.aptaclub.ch/allaitement

Des repas bons et sains pendant l'allaitement

Les mamans ont aussi besoin d'une alimentation saine et variée pour faire le plein d'énergie pendant l'allaitement. Une bonne idée: demandez à une amie de vous cuisiner quelque chose en guise de petit cadeau. En prenant soin de votre bien-être, vous faites aussi du bien à votre bébé.



LA FASCINATION DU LAIT MATERNEL

LES SIX MIRACLES DU LAIT MATERNEL

- 1.** La composition du lait maternel est aussi unique que votre empreinte digitale.
- 2.** Votre bébé vous reconnaît grâce à l'odeur de votre lait! C'est comme cela que votre enfant commence à chercher le sein.
- 3.** Votre lait peut même aider votre bébé à dormir, car le soir, il contient des substances favorisant le sommeil.
- 4.** L'allaitement permet de créer un lien particulièrement intime entre vous et votre bébé.
- 5.** Votre alimentation influence votre lait et même les préférences en matière de goût de votre bébé après l'allaitement.
- 6.** Le lait maternel peut faire encore plus: il diminue même le risque de développer plus tard une neurodermite, de l'asthme, des allergies ou un surpoids.



L'**Organisation mondiale de la Santé** (OMS) recommande l'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois de la vie de votre bébé.

TOUT SIMPLEMENT INCOMPARABLE

LA COMPOSITION PARFAITE POUR VOTRE BÉBÉ

Le lait maternel a une composition unique et fascinante et contient de nombreux éléments dont certains sont encore inconnus. Dans chaque goutte de lait maternel, des milliers de molécules différentes interagissent harmonieusement, comme des musiciens dans un orchestre:



TABLE DES MATIÈRES

Chère Maman, cher Papa,

Une période unique vous attend: les premiers mois de votre bébé. Mes collègues et moi du **service conseil Aptaclub de Zurich** le souhaitons vous soutenir – nous parlons bien sûr également le français.

Comme chaque bébé et chaque famille sont uniques, nous répondons personnellement à toutes vos questions sur le thème de la grossesse et de l'alimentation des bébés. N'hésitez pas à nous contacter, mes collègues et moi! Nous vous accompagnons avec plaisir avec **de précieuses informations et des conseils éprouvés pour les premiers mois de vie de votre bébé.**

**Du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 13h à 16h,
Le vendredi de 10h à 12h et de 13h à 16h**

📞 0800 - 55 06 09 (numéro gratuit)
✉️ info@aptaclub.ch 🌐 www.aptaclub.ch
⌚ Facebook Messenger 💬 Chat en direct

Nous avons par ailleurs compilé pour vous de nombreuses informations utiles dans ce petit guide. Nous espérons que cette lecture vous plaira et vous souhaitons **le meilleur, à vous et à votre enfant!**



Jasmin

Maman de deux enfants et responsable du service de conseil Aptaclub

Les six miracles du lait maternel	4
Le lait maternel – tout simplement incomparable	5
L'allaitement en toute simplicité	6
Un démarrage du biberon en douceur – six conseils éprouvés	8
Inspiré par nos recherches	10
Que faire en cas de risque d'allergie?	12
Que faire en cas de maux de ventre et de problèmes digestifs?	14
Toute la gamme Aptamil	20





NOS PREMIERS MOIS – TANT D'AMOUR, TANT DE NOUVEAUTÉS



Notre équipe du service conseil Aptaclub de Zurich se tient à votre disposition pour toutes vos questions.

Vous trouverez de plus amples informations sur la page suivante.