

H₂O

Repères

- **l'eau minérale**: sa composition en sels minéraux et oligo-éléments est stable. Selon les marques, les quantités de calcium, de sodium, de magnésium, de sulfates, de fluor, de bicarbonates, de nitrate sont différentes.
- **l'eau de source**: sa composition en sels minéraux et oligo-éléments est différente selon les régions. Elle est faiblement minéralisée, elle est pauvre en nitrate.
- **l'eau du robinet**: sa composition varie selon les régions et les villes. Elle peut être riche en nitrate et en plomb, et ainsi exposer à un risque d'intoxication.

Vous avez des doutes, des questions?

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'infirmière-puéricultrice de la maison des solidarités la plus proche de votre domicile. Elle vous accompagne dans divers domaines: alimentation, soins hygiène, éveil, rythmes de vie, modes de garde...

Dans la même collection:

- Quels aliments pour mon bébé?
- Quels jouets pour mon bébé?



Conception et réalisation: Communication Cd18 - Imprimerie Cd18 - CR-001349-2 - Mai 2016



Quelle eau pour mon bébé?

Conseils pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans



www.departement18.fr

DIRECTION ENFANCE SANTÉ FAMILLE
SOLIDARITÉS ET COHÉSION SOCIALE
PARC DU GRAND MAZIÈRES - 18000 BOURGES
TÉL. 02 48 55 82 00

DIRECTION
ENFANCE SANTÉ FAMILLE

www.departement18.fr



Le saviez-vous ?

L'eau représente 80 % de la masse corporelle de votre bébé.

Il faut donc veiller à ce qu'il soit bien hydraté car un nourrisson contrôle mal sa soif, surtout en cas de fièvre ou de diarrhée.

Mais l'eau n'est pas sans danger !

Selon l'Institut de veille sanitaire, les eaux non conformes pourraient être responsables de 10 à 30 % des gastro-entérites aiguës et l'eau polluée par les nitrates n'est pas sans danger pour la santé des bébés.

Il est donc essentiel d'être vigilant et de ne pas donner n'importe quelle eau à votre enfant. Cette eau doit :

- respecter des critères de qualité,
- être non gazeuse,
- être faiblement minéralisée, 1 000 mg/l,
- être pauvre en fluor, 0,3 mg/l si vous donnez un supplément de fluor (en gouttes),
- contenir une quantité de nitrates < 15 mg/l, et de nitrites < à 0,05 mg/l,
- être sans plomb.

(selon les recommandations de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) du 2.12.2003)

Conseils & astuces

- L'eau choisie pour votre bébé doit comporter une étiquette portant la mention « convient pour la préparation des aliments des nourrissons » sur la bouteille.
- Ne conservez pas une bouteille plus de 24 heures : l'eau n'aime ni la chaleur, ni la lumière.
- Ne buvez pas directement dans la bouteille de bébé : l'eau de bébé est réservée à son usage personnel.
- Variez aussi souvent que possible les eaux de source et/ou les différentes marques ayant l'étiquette adaptée.
- Évitez l'eau du robinet pendant les six premiers mois de votre enfant.



Mon bébé n'a pas eu de selles depuis deux jours

- Utilisez l'eau HÉPAR (*),
- reconstituez le biberon comme d'habitude avec cette eau,
- le nombre de biberons vous sera précisé par votre médecin traitant ou la pédiatre.

(* unique eau, facilement disponible en France, favorisant le transit.

Je n'ai plus de bouteilles d'eau pour le biberon de mon enfant !
Que faire ?

- Utilisez l'eau froide du robinet après avoir laissé couler l'eau quelques secondes,
- faites la bouillir quinze minutes, laissez-la refroidir et procédez comme d'habitude,
- n'utilisez pas l'eau d'un robinet équipé d'un adoucisseur ou d'un filtre (qui peut contenir des bactéries dangereuses pour votre bébé), ni l'eau d'une bouilloire (qui favorise les dépôts calcaires).



Que faire en cas de forte chaleur ou de fièvre ?

Votre bébé maîtrise mal les élévations de température et transpire. Il y a donc un risque de déshydratation. Proposez-lui de l'eau en petites quantités, à intervalles rapprochés, sous toutes ses formes (eau dès la naissance, et suivant son âge jus, fruits, soupe, lait, etc.) sans attendre qu'il ne réclame.

