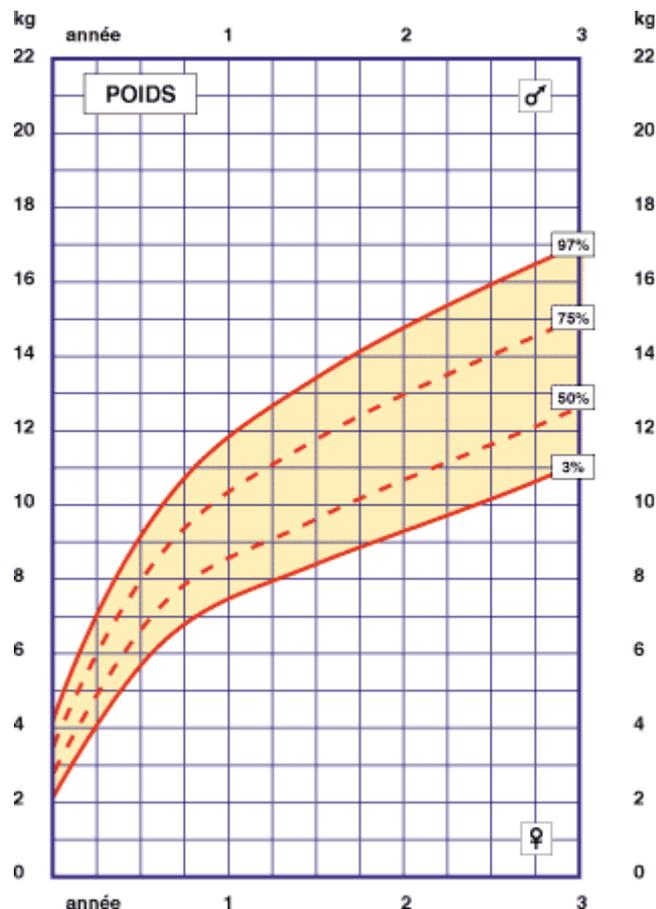


## Le poids de bébé

Durant sa première année, Bébé grandit et grossit très vite. Si à un an, il a pratiquement triplé son poids de naissance, c'est au cours des trois premiers mois que sa prise de poids et de taille est la plus importante.

Elodie Moreau avec le pédiatre Henri Bouchet, co-auteur du guide « Premiers repas de bébé »

### Courbe du poids de bébé



Le couloir de couleur rose correspond à la zone "normale", limites entre lesquelles se situent la plupart des enfants français.

Le poids de bébé de la naissance à un an

Les bébés grandissent et grossissent très vite. « Au cours des trois premiers mois de vie, la croissance de l'enfant explose », explique le Dr Henri Bouchet. Il prend entre 800g et 1kg par mois. Côté taille, il prend entre 3 et 4 cm par mois.

Entre 3 et 6 mois, sa courbe de croissance ralentit et la prise de poids diminue. L'enfant prend 500 à 600 g et 1 cm par mois.

« A partir de 6 mois, et jusqu'à l'âge d'un an, la prise de poids continue de diminuer ».

Ces chiffres sont bien sûr indicatifs. Et comme l'explique le pédiatre, « un enfant qui ne prend pas ou prend peu de poids, chaque mois, n'est pas forcément malade. Chaque bébé est différent et grandit à son rythme. C'est très variable. Les facteurs génétiques entrent aussi en cause. L'essentiel est de prendre en compte l'indice de masse corporel (IMC), qui calcule le taux de surcharge pondérale ». D'ailleurs, dès que l'enfant commence à marcher, vers 12 mois, l'IMC décroît. Ce dernier ralentit durant la deuxième année de l'enfant et se stabilise au cours de ses 3 ans. Comme le précise aussi le Dr Henri Bouchet, contrairement à ce que l'on pourrait croire, « la prise de poids n'est pas réellement différente entre les enfants allaités et ceux nourris au biberon ». Par ailleurs, « avant l'âge de 9 ans, la courbe de croissance des filles et des garçons est quasi similaire. »

### Calcul de l'IMC

$IMC = \text{poids}/\text{taille}^2$

A la naissance, le nourrisson pèse, en moyenne, entre 2,8 et 3,2 kg. Cependant, pour des raisons diverses (génétiques, complications au cours de la grossesse...), le poids de l'enfant peut être plus ou moins important. Jusqu'à 4-5 mois, votre bébé se nourrit exclusivement de lait maternel ou infantile premier âge. Si

vous allaitez, votre nouveau-né réclame entre 8 et 12 fois par jour. Si vous avez choisi le biberon, votre enfant prend en moyenne, quotidiennement, six biberons de 90 à 120 ml chacun.

A 1 mois, votre bébé pèse entre 3,4 et 4,4 kg. Mais en fonction du poids de naissance, ces chiffres peuvent varier fortement, la moyenne basse se situant à 3 kg et la moyenne haute à 5,6 kg. Même si son appétit commence à se réguler, votre bébé boit toujours 6 biberons par jour de lait infantile. Si vous donnez le sein, il réclame souvent et vous allaitez à la demande. Jusqu'à l'âge de 3 mois, la digestion de votre enfant peut être difficile et ponctuée de pleurs. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre pédiatre pour connaître les raisons exactes de ces désagréments.

A 2 mois, votre bébé peut, selon sa corpulence, peser entre 3,4 et 6,4 kg. Néanmoins, le poids moyen se situe entre 4,4 et 5,2 kg. L'appétit de votre enfant continue à se réguler : il boit entre 5 et 6 biberons par jour. Pour les mamans allaitantes, votre tout-petit réclame encore très souvent.

A 3 mois, les bébés les plus menus pèsent environ 4 kg et les plus costauds, 7 kg. Le poids moyen se situe, lui, entre 4,6 et 6 kg. Côté alimentation, le nombre de tétées diminue : votre enfant prend 4/5 tétées ou biberons par jour. Notons qu'en général, à ce stade, les problèmes digestifs de votre bébé disparaissent. Les régurgitations ont été traitées normalement par le pédiatre.

A ce stade, l'enfant pèse, en moyenne, entre 4,4 et 5,4 kg, selon son gabarit. Mais la moyenne basse s'élève à 4,4 kg et la moyenne haute à 7,4 kg. A 4 mois, le système digestif de votre bébé devient mature. Votre enfant peut ainsi commencer la diversification alimentaire. A cet âge, il prend 4/5 tétées ou biberons de 180 à 210 ml par jour.

Si le poids moyen d'un bébé de 5 mois se situe entre 6 et 7 kg, votre bébé peut peser entre 5,2 et 8,4 kg selon sa corpulence. A 5 mois, votre bébé boit en moyenne 4 biberons. Vous pouvez commencer à introduire de nouveaux aliments. Au départ, 2 à 3 cuillerées à café de légumes cuits, sans ajout de sel, mélangés à son lait, suffisent.

Le poids d'un bébé de 6 mois peut s'élever de 5,4 (moyenne basse) à 9 kg (moyenne haute). Le poids moyen se situe, lui, entre 6,4 et 8 kg. A cet âge, vous devez passer au lait 2ème âge. Ce dernier est moins riche que le lait 1er âge. Même si le lait reste l'élément principal de l'alimentation de votre enfant, il continue de découvrir de nouvelles saveurs. Une fois par jour, il prend des céréales dans son biberon. Vous pouvez aussi introduire les protéines animales dans les repas. Proposez-lui les aliments un à un pour éviter et déceler toute réaction allergique.

A 7 mois, votre bébé pèse, selon son gabarit, entre 6 et 9,6 kg. Quant au poids moyen, il se situe entre 7 et 8,4 kg. Pour ses repas, pensez toujours à bien mixer les aliments. En effet, même si votre enfant a des dents, il n'est pas encore apte à mâcher convenablement. En moyenne, à cet âge, l'assiette de votre enfant est composée de 20 % de viande et 80 % de légumes. Ce mois-ci, vous pouvez aussi lui faire goûter de l'œuf dur.

Le poids moyen d'un bébé de 8 mois se situe entre 7,4 et 9 kg. Les plus menus peuvent peser 6,2 kg et les plus costauds 10 kg. A 8 mois, les repas de votre enfant sont de plus en plus variés. Il mange environ 150 g de purée de légumes midi et soir. S'il connaît déjà les compotes de pomme et de poire, ce mois-ci, vous pouvez lui donner des nouveaux fruits comme de la banane écrasée, sans ajouter de sucre. Au total, il prend, un ou deux petits pots de fruits (ou compote maison) par jour.

Le poids moyen d'un bébé de 9 mois se situe entre 7,8 et 9,6 kg. Mais les plus petits peuvent peser 6,6 kg et les plus grands, 10,6 kg. A cet âge, votre enfant découvre les premières matières grasses : vous pouvez ajouter, à ses repas, du beurre et des huiles végétales, sources de vitamine E.

A 10 mois, votre bébé peut peser entre 6,8 et 11 kg. Le poids moyen se situe entre 8 et 9,8 kg. Côté alimentation, votre enfant peut désormais manger des brocolis et du maïs mixés. Il commence aussi à manger des crudités comme des carottes râpées, des tomates pelées et épépinées et du concombre. Côté fruits, il découvre les compotes de raisins ou de fraises. Vous pouvez aussi lui donner des produits laitiers, adaptés à son âge. D'ailleurs, ce mois-ci, le lait de croissance peut remplacer le lait 2ème âge. Ce dernier est très riche en vitamines D et E et en fer.

A 11 mois, votre bébé peut peser entre 8,4 et 10,2 kg. Mais les plus petits peuvent faire seulement 7,4 kg et les plus grands 11,4 kg. A ce stade, votre enfant prend toujours quatre repas par jour. Le plus souvent, il boit un biberon pour son petit-déjeuner et son dîner. Il mange en moyenne 25 g de viande mixée par jour et 200 à 250 g de légumes écrasés (courgette, potiron, brocoli, aubergine...) midi et soir, accompagnés de féculents. A cet âge, il découvre aussi le navet, le chou, les salsifis ou les artichauts.

Si le poids moyen d'un bébé d'un an se situe entre 8,8 et 10,6 kg, certains enfants peuvent, à cet âge, peser entre 7,4 (moyenne basse) et 11,8 kg (moyenne haute). A un an, le lait reste un élément important de son alimentation puisqu'il boit 500 à 600 ml de lait de croissance par jour. Le matin, il prend un produit laitier et céréalié. Au déjeuner, il mange des légumes, des féculents, des protéines (viande, blanc d'œuf), un laitage et un fruit. Son goûter se compose d'un produit laitier et d'un fruit (ou compote). Enfin, le soir, il mange des légumes, des féculents et un laitage. Certains prennent, en plus, un en-cas dans l'après-midi, et même un avant

d'aller dormir. Chez certains enfants l'appétit se réduit : l'attrait pour les légumes verts diminue. Cette période de néophobie alimentaire est classique et passagère. Ne forcez pas votre enfant à finir son assiette, veillez surtout à ce qu'il ne perde pas de poids.

Source

:

<http://www.infobebes.com/Bebe/Sante/Croissance/Poids/Le-poids-de-bebe-mois-par-mois>