



## Nourrir votre bébé à la préparation pour nourrisson : Avant de commencer Feeding Your Baby Formula : Before You Start

Le lait maternel est le seul aliment dont un bébé a besoin les 6 premiers mois de sa vie. On recommande de continuer à lui offrir du lait maternel jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus.

Les parents peuvent donner une préparation pour nourrisson pour plusieurs raisons. Si c'est le cas :

- Choisissez des préparations achetées en magasin à base de lait de vache.
- Choisissez-en une à base de soja achetée en magasin si votre bébé souffre d'un problème médical appelé *galactosémie* ou ne boit pas de produits laitiers pour des raisons religieuses ou culturelles.
- Commencez à lui proposer des aliments solides lorsqu'il a environ 6 mois.
- Continuez à lui proposer une préparation pour nourrisson jusqu'à ce qu'il ait entre 9 et 12 mois.
- Introduisez du lait de vache pasteurisé et homogénéisé (3,25 % MG) entre 9 et 12 mois s'il mange plusieurs aliments riches en fer.

Ne lui donnez pas de préparations pour nourrissons maison, de lait concentré, de lait de vache à faible teneur en matières grasses, d'autres laits d'origine animale ou de laits végétaux. Ils n'apportent pas la nutrition complète dont il a besoin pour grandir et se développer, et leur salubrité ne se compare pas au lait maternel ou aux préparations pour nourrisson.

Si vous ne savez pas quoi donner à manger à votre bébé, contactez votre professionnel de soins de santé, une infirmière-hygiéniste ou une consultante en allaitement. Vous pouvez

également appeler HealthLinkBC au **8-1-1** pour parler à une infirmière autorisée ou à une diététiste autorisée.

### Quels sont les types de préparation?

Il existe trois types de préparations pour nourrisson achetées en magasin : liquide prête à servir, liquide concentrée et en poudre. Les préparations prêtes à servir ou sous forme de concentré liquide sont stériles (exemptes de microbes) jusqu'à leur ouverture. Les poudres ne sont pas stériles.

Vous pouvez acheter de la préparation pour nourrisson dans la plupart des épiceries et des pharmacies. N'oubliez pas de :

- suivre les instructions sur l'étiquette;
- ne jamais la diluer avec de l'eau;
- ne jamais utiliser de préparation dont le contenant est bosselé, gonflé ou endommagé;
- l'utiliser avant la date d'expiration.

### Quel type de préparation offrir à mon bébé?

Vous pouvez nourrir les bébés en bonne santé nés à terme, c'est-à-dire après 37 semaines ou plus de grossesse, avec n'importe quel type de préparation achetée en magasin : prête à l'emploi, concentrée liquide ou en poudre. Si vous utilisez une poudre, préparez-la avec soin.

Les bébés suivants présentent un risque plus élevé de tomber malades en consommant une poudre :

- nés prématurément, avant 37 semaines de grossesse, et ayant moins de 2 mois (âge corrigé);
- pesant moins de 2,5 kg à la naissance et n'ayant pas encore 2 mois;
- ayant un système immunitaire affaibli, soit plus susceptibles de tomber malades en cas d'exposition à des microbes.

L'option la plus sûre pour ces bébés, ce sont les préparations pour nourrisson prêtes à l'emploi ou concentrées liquides, car elles sont stériles. Si ce n'est pas possible, utilisez plutôt une poudre soigneusement préparée.

Si vous n'êtes pas sûr du type à donner à votre bébé, discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

### **De quoi ai-je besoin pour faire la préparation pour nourrisson?**

Vous aurez besoin des éléments suivants :

- des biberons, des collerettes, des tétines, des disques d'étanchéité, des bouchons;
- des pinces, des ustensiles de mélange, un ouvre-boîte (si nécessaire);
- un thermomètre alimentaire (pour la poudre);
- une grande marmite ou une bouilloire;
- de l'eau potable sûre (pour la poudre ou le concentré liquide).

Si vous ne disposez pas d'une source sûre d'eau potable, utilisez une préparation prête à servir. Vous pouvez également préparer un concentré liquide ou une poudre à l'aide d'eau en bouteille dont le bouchon n'est pas ouvert. Si vous n'êtes pas sûr que votre eau est potable, vérifiez auprès de votre autorité sanitaire.

### **Comment préparer les biberons et le matériel avant de faire la préparation?**

Lavez-vous les mains au savon et à l'eau chaude. Lavez soigneusement les biberons et le matériel

à l'eau et au savon, puis désinfectez à l'eau bouillante. La désinfection tue les microbes qui pourraient rendre votre bébé malade.

Les tétines s'usent au fil du temps. Jetez les tétines qui sont fissurées, collantes, déchirées ou décolorées, ou dont le trou s'agrandit et par lesquelles la préparation coule rapidement. Les sacs pour biberons sont des sacs stériles prêts à utiliser. Utilisez un nouveau sac pour biberon chaque fois que vous nourrissez votre bébé.

### **Comment donner le biberon?**

- Lorsque vous le faites boire, câlinez votre bébé ou tenez-le près de vous. Faites de l'allaitement un moment privilégié. Souriez, parlez et chantez à votre bébé!
- Sa tête doit être plus haute que le reste de son corps. Appuyez sa tête sur vous pour faciliter sa déglutition.
- Laissez-le décider de la quantité de préparation qu'il veut boire. Ne le forcez pas à vider le biberon ni à se dépêcher.
- Tenez le biberon de manière à ce que la majeure partie de la tétine soit dans sa bouche.
- Inclinez un tout petit peu le biberon pour qu'il soit presque à l'horizontale. Il est alors plus facile à votre bébé de s'adapter à l'écoulement du liquide. La présence d'air dans la tétine ne lui posera pas problème.
- Faites faire un rot à votre bébé après l'avoir nourri. Le faire roter à mi-chemin de la tétée peut aider à réduire les gaz.
- Ne le laissez pas boire seul et ne le mettez pas au lit avec le biberon, de peur qu'il boive trop ou pas assez, ou qu'il souffre d'étouffement, d'infections de l'oreille ou de caries.

### **À quelle fréquence nourrir mon bébé?**

Au cours de leur deuxième jour, la plupart des bébés têtent au moins 8 fois en 24 heures. Cela ne veut pas dire qu'ils se nourrissent toutes les

3 heures. La pause entre les tétées peut varier. Au fil du temps, le nombre de tétées diminuera et la pause s'espacera. Votre bébé voudra peut-être téter pendant la nuit. C'est normal.

Nourrissez votre bébé lorsque vous remarquez les premiers signes de faim suivants :

- porter ses mains à la bouche;
- ouvrir la bouche, bâiller ou claquer les lèvres;
- tourner la tête vers la personne qui le tient et souvent avoir la bouche ouverte;
- serrer les poings contre la poitrine ou le ventre.

Il faut utiliser le biberon dans les 2 heures suivant le début de la tétée. Jetez tout reste de préparation. Ne réfrigérez pas un biberon partiellement utilisé.

### **Quelle quantité de préparation offrir à mon bébé?**

Laissez-le décider de la quantité de préparation qu'il veut boire à chaque tétée. Chaque bébé est différent. Au cours des premiers jours, son estomac est petit et il n'aura peut-être besoin que de petites quantités de préparation. En grandissant, il peut boire davantage à chaque tétée. La quantité qu'il boit peut changer chaque jour.

Arrêtez de le nourrir s'il vous montre qu'il n'a plus soif par les moyens suivants :

- il ferme la bouche;
- il ralentit ou arrête de sucer. Il pourrait quand même faire de légers mouvements de succion après la tétée. C'est un comportement normal;
- il détourne la tête du biberon ou de la personne qui le nourrit;
- il manque d'intérêt pour la tétée;
- il s'endort.

Votre bébé consomme suffisamment de préparation s'il grandit bien et s'il mouille au moins 6 couches par jour à l'âge d'une semaine. Si vous pensez qu'il ne boit pas suffisamment, contactez votre professionnel de soins de santé.

### **Pour obtenir de plus amples renseignements**

- [HealthLinkBC File #69b Feeding your baby formula:Safely making and storing formula](#)
- [Infant formula: What you need to know](#)