



# Nourrir votre bébé à la préparation pour nourrisson

## La préparer et la conserver en toute sécurité

### Feeding Your Baby Formula

### Safely Making and Storing Formula

Le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin pendant ses six premiers mois de vie. Après 6 mois, continuez à lui offrir du lait maternel, accompagné d'aliments solides, jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de 2 ans ou plus.

Les parents peuvent offrir de la préparation pour nourrisson pour diverses raisons. De la préparation pour nourrisson commerciale à base de lait de vache est recommandée à la plupart des bébés nourris avec ce type de préparation. Offrez de la préparation pour nourrisson à votre bébé jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de 9 à 12 mois.

Les préparations à base de soja pour nourrisson ne sont recommandées que pour les bébés atteints d'un trouble médical appelé galactosémie ou qui ne peuvent boire du lait de vache pour des raisons religieuses ou culturelles.

Ne donnez à votre bébé aucune préparation pour nourrisson faite à la maison, ni lait de vache ou d'un autre animal. Ils peuvent présenter des risques pour lui et ne lui fourniront pas tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour grandir et se développer.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes en lien avec l'alimentation de votre bébé, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, un infirmier de santé publique ou un conseiller en allaitement. Vous pouvez également appeler HealthLink BC au **8-1-1** pour parler à un infirmier ou à un diététiste autorisés.

#### Quels sont les différents types de préparation pour nourrisson?

Il existe trois types de préparation pour nourrisson commerciale : prêts-à-servir, concentrés liquides et en poudre. Les prêts-à-servir et les concentrés liquides sont stériles (exempts de microbes) jusqu'à ce qu'ils soient ouverts. La préparation pour nourrisson en poudre n'est pas stérile. Pour obtenir des renseignements sur le type de préparation pour nourrisson à offrir, consultez [HealthLinkBC File n° 69a Nourrir votre bébé à la préparation pour nourrisson : Avant de commencer](#).

#### Comment nettoyer et désinfecter les biberons et l'équipement servant à la préparation?

Chaque fois que vous fabriquez la préparation, lavez et désinfectez les bouteilles et l'équipement. Désinfecter signifie tuer les microbes qui pourraient rendre votre bébé malade.

##### Pour nettoyer :

1. Regroupez l'équipement nécessaire à l'alimentation de votre bébé, comme les biberons, les tasses à mesurer et les cuillères

2. Lavez-vous les mains au savon et à l'eau chaude. Séchez vos mains à l'aide d'une serviette propre
3. Lavez l'évier et la surface de travail au savon et à l'eau chaude
4. Lavez l'équipement nécessaire à l'alimentation de votre bébé à l'eau chaude savonneuse. Utilisez une brosse pour bien nettoyer l'intérieur des biberons et des tétines. Ne l'utilisez qu'à cette fin.
5. Rincez le tout à l'eau chaude

##### Pour désinfecter :

1. Placez l'équipement propre dans une grande casserole
2. Remplissez-la d'eau jusqu'à ce que l'équipement soit submergé. Ne couvrez pas la casserole
3. Amenez l'eau à ébullition et laissez bouillir pendant 2 minutes
4. Utilisez des pinces désinfectées pour retirer tout l'équipement de la casserole. Si vous ne comptez pas utiliser immédiatement cet équipement, laissez-le sécher sur une serviette en papier ou sur un chiffon propre. Une fois sec, couvrez-le et entreposez-le dans un endroit propre. Ne touchez pas aux parties internes de l'équipement pouvant entrer en contact avec la préparation

Si vous utilisez un appareil de stérilisation domestique pour la désinfection, suivez les instructions du fabricant. Les lave-vaisselle ne désinfectent pas.

#### Comment préparer et conserver la préparation pour nourrisson prête à servir?

N'ajoutez pas d'eau à la préparation pour nourrisson prête à servir. Versez dans un biberon stérilisé et propre la quantité de lait maternisé que votre bébé boira selon vous.

Conservez les boîtes de préparation pour nourrisson prêtes à servir qui ne sont pas ouvertes dans un endroit sec et frais. Conservez les boîtes de préparation pour nourrisson qui sont ouvertes au réfrigérateur. Recouvrez les boîtes ouvertes d'un bouchon en plastique ou d'une pellicule plastique. Jetez-les après 48 heures ou suivez les instructions figurant sur l'étiquette.

#### Comment préparer et conserver la préparation pour nourrisson sous forme de concentré liquide?

Pour préparer de la préparation pour nourrisson sous forme de concentré liquide, suivez les étapes ci-dessous :

1. Faites bouillir de l'eau dans une bouilloire ou une casserole pendant 2 minutes. Si vous utilisez une bouilloire, assurez-

vous qu'elle ne s'éteint pas dès que l'eau commence à bouillir

2. Laissez-la refroidir jusqu'à température ambiante avant de la mélanger à la préparation pour nourrisson
3. Mesurez soigneusement la dose de préparation pour nourrisson et mélangez en suivant les instructions inscrites sur l'étiquette. Elle vous indiquera la quantité de concentré liquide et d'eau à utiliser

Si vous préparez plus d'un biberon à la fois, refroidissez-les sous l'eau courante du robinet ou dans un bassin rempli d'eau froide et de glace. Placez-les au réfrigérateur et consommez-les dans les 24 heures suivantes. Conservez les boîtes de préparation pour nourrisson sous forme de concentré liquide qui ne sont pas ouvertes dans un endroit sec et frais.

Conservez les boîtes de préparation pour nourrisson qui sont ouvertes au réfrigérateur. Recouvrez les boîtes ouvertes d'un bouchon en plastique ou d'une pellicule plastique. Jetez-les après 48 heures ou suivez les instructions figurant sur l'étiquette.

### Comment préparer et conserver la préparation pour nourrisson en poudre?

La meilleure façon de fabriquer de la préparation pour nourrisson en poudre est de suivre les étapes ci-dessous :

1. Faites bouillir de l'eau dans une bouilloire ou dans une casserole couverte pendant 2 minutes. Si vous utilisez une bouilloire, assurez-vous qu'elle ne s'éteint pas dès que l'eau commence à bouillir
2. Laissez l'eau bouillie refroidir à une température supérieure à 70 °C (158 °F). L'eau dont la température est inférieure à 70 °C (158 °F) n'est pas suffisamment chaude pour éliminer les microbes nocifs pouvant se trouver dans la poudre. Utilisez un thermomètre numérique pour vérifier la température
3. Suivez les instructions inscrites sur l'étiquette afin de mesurer et de mélanger l'eau et la préparation pour nourrisson. Elle vous indiquera la quantité de préparation pour nourrisson en poudre et d'eau à utiliser
4. Laissez refroidir la préparation pour nourrisson à une température adaptée à la consommation et utilisez-la immédiatement

Si vous préparez plus d'un biberon à la fois, refroidissez-les sous l'eau courante du robinet ou dans un bassin rempli d'eau froide et de glace. Placez-les au réfrigérateur et consommez-les dans les 24 heures suivantes.

Pour les nourrissons sains et nés à terme, vous pouvez utiliser de l'eau qui a été bouillie pendant deux minutes et refroidie par la suite à la température ambiante pour préparer de la préparation pour nourrisson en poudre. Utilisez la préparation dès qu'elle est prête.

Les appareils permettant de fabriquer de la préparation pour nourrisson ne sont pas recommandés, car l'eau ne peut être conservée à une température sécuritaire.

Conservez les boîtes de préparation pour nourrisson en poudre qui ne sont pas ouvertes dans un endroit sec et frais. Une fois ouverte, conservez-les dans un endroit froid et sec, le

couvercle hermétiquement fermé. Ne les conservez pas au réfrigérateur. Une fois la boîte ouverte, utilisez le reste de la préparation au cours du prochain mois et avant la date d'expiration. Pour vous aider à ne pas oublier, prenez note de la date sur le couvercle lorsque vous l'ouvrez pour la première fois.

Afin de bien conserver la préparation pour nourrisson, le réfrigérateur doit être à 4 °C (39 °F) ou moins. En cas d'incertitude, utilisez un thermomètre pour réfrigérateur.

### Comment faire en sorte que la température de la préparation convienne à mon bébé?

On ne doit pas être servi la préparation pour nourrisson en poudre lorsqu'elle vient d'être préparée, car elle est trop chaude pour votre bébé. Refroidissez le biberon sous l'eau courante du robinet ou dans un bassin rempli d'eau froide et de glace.

La préparation pour nourrisson entreposée au réfrigérateur peut être utilisée dès sa sortie de l'appareil ou être préalablement réchauffée. Le comportement de votre bébé vous indiquera ce qu'il préfère. Placez le biberon dans un dispositif servant à réchauffer les biberons ou dans un bol rempli d'eau chaude sans dépasser 15 minutes. Veillez à ne pas mouiller le col de la bouteille et la tétine avec l'eau sous le robinet.

Pour tester la température, secouez le biberon 1 ou 2 fois et versez quelques gouttes de préparation pour nourrisson sur l'intérieur de votre poignet. Si la préparation est tiède, sans être trop chaude, vous pouvez l'offrir à votre bébé.

Ne réchauffez jamais la préparation pour nourrisson dans le four à micro-ondes. Les fours à micro-ondes chauffent de manière inégale et créent des « points chauds » dans la préparation pour nourrisson. Ceux-ci risquent de causer des brûlures à la bouche du bébé.

Il faut utiliser le biberon dans les deux heures suivant le début de la tétée. Jetez tout reste de la préparation. Ne la réchauffez pas au cours de la tétée et ne mettez pas au réfrigérateur un biberon déjà entamé.

### Comment nourrir mon bébé quand je ne suis pas chez moi?

Si vous prévoyez être absent pendant deux heures ou moins, apportez de la préparation pour nourrisson dans un sac isolant ou muni d'un bloc réfrigérant. Utilisez la préparation pour nourrisson dans un délai de deux heures.

Si vous prévoyez être absent pendant plus de deux heures, il serait plus prudent d'apporter de la préparation pour nourrisson prête à servir.

### Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour en apprendre davantage sur l'alimentation des nourrissons, consultez les sites suivants :  
[Donner toutes les chances à son bébé.](#)