



Nourrir votre bébé au lait maternisé

Pour commencer

Feeding Your Baby: Getting Started

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés et la plupart des mamans peuvent allaiter. Avant de décider de nourrir votre bébé au lait maternisé, contactez votre infirmière de santé publique locale, le nutritionniste de votre collectivité, votre médecin de famille ou composez le 8-1-1 pour parler à une infirmière autorisée ou à un diététiste autorisé. Vous pouvez obtenir de l'aide pour allaiter votre bébé.

Pour les bébés qui ne peuvent pas être allaités, on recommande le lait maternisé commercial pour nourrissons.

Les laits maternisés préparés à la maison ne fournissent pas la nutrition équilibrée dont votre bébé a besoin et ne sont pas recommandés.

Quel lait maternisé choisir?

Les différents types de laits maternisés sont disponibles sous les formes suivantes : prêt-à-servir, en liquide concentré et en poudre.

Choisissez un lait maternisé à base de lait et fortifié en fer, à moins d'indications contraires de la part de votre médecin ou fournisseur de soins de santé. Les laits maternisés de transition ne sont pas nécessaires pour les bébés de moins de 12 mois.

Achetez et utilisez le lait maternisé avant sa date d'expiration. N'utilisez pas de boîtes bosselées, endommagées ou dont le couvercle ou le fond sont bombés.

Comment choisir le bon type de lait maternisé?

Les bébés nés à terme et en bonne santé peuvent boire du lait maternisé prêt-à-servir, en liquide concentré ou en poudre. Si vous utilisez du lait maternisé en poudre, préparez-le avec le plus grand soin. Suivez les instructions de préparation et de conservation indiquées sur les instructions de l'étiquette. Pour plus de renseignements, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 69b Nourrir votre bébé au lait maternisé - Préparer et conserver le lait maternisé en toute sécurité.](#)

Si vous avez un bébé très vulnérable (à haut risque), vous devriez le nourrir avec du lait maternisé prêt-à-servir ou en liquide concentré lorsque ces types de lait sont disponibles. S'ils ne sont pas disponibles, vous pouvez utiliser du lait maternisé en poudre, en le préparant avec le plus grand soin.

Les bébés considérés comme très vulnérables sont :

- les bébés prématurés de moins de deux mois (les bébés prématurés naissent avant 37 semaines de grossesse);
- les bébés de faible poids qui pesaient moins de 2500 grammes à la naissance et sont âgés de moins de deux mois;
- les bébés de tout âge qui sont immunocompromis ou dont le système immunitaire est affaibli.

Lorsqu'ils sont correctement dilués, les laits maternisés en liquide concentré ou en poudre coûtent environ le même prix. Le lait maternisé prêt-à-servir coûte habituellement plus cher.

Si votre approvisionnement en eau n'est pas sûr, le lait maternisé prêt-à-servir est recommandé.

Si vous n'avez pas de réfrigérateur, parlez à votre infirmière de santé publique locale, au nutritionniste de votre collectivité ou composez le 8-1-1 pour parler à un diététiste autorisé afin de savoir quel type de lait maternisé utiliser.

Quel est l'équipement nécessaire pour nourrir un bébé avec du lait maternisé?

Vous aurez besoin de biberons, de couvercles, d'anneaux, de tétines et de pinces. Pour savoir quelle tétine utiliser, adressez-vous à votre infirmière de santé publique locale.

Si vous utilisez du lait maternisé en poudre, vous aurez aussi besoin d'un thermomètre numérique.

Comment nettoyer les biberons et l'équipement utilisés pour préparer du lait maternisé?

Avant de laver les biberons et l'équipement, lavez-vous les mains à fond au savon et à l'eau chaude. Nettoyez et désinfectez les comptoirs de cuisine avec une solution de 5 mL (1 c. à thé) de javellisant domestique par 740 mL (3 tasses) d'eau ou utilisez un produit désinfectant pour la cuisine.

Lavez les biberons, les tétines, les anneaux, les couvercles et l'équipement utilisé pour préparer le lait maternisé dans de l'eau savonneuse très chaude. Utilisez une brosse à manche long pour récurer l'intérieur des biberons et des tétines. Lavez-les aussi à la main ou mettez-les au lave-vaisselle.

Faites bouillir tout l'équipement propre, y compris le contenant et la cuillère ayant servi à mélanger le lait maternisé, dans une casserole propre sans couvercle pendant

deux minutes. Les lave-vaisselle domestiques ne stérilisent pas. Faire bouillir l'équipement utilisé pour préparer le lait maternisé élimine les germes qui peuvent causer la diarrhée et les vomissements.

Les tétines peuvent se détériorer au fil du temps. Inspectez-les souvent et jetez celles qui sont fendillées, collantes ou déchirées.

À l'aide des pinces, retirez de l'eau bouillante les pièces utilisées avec les biberons et assemblez les tétines, les couvercles et les anneaux. Pour ranger une tétine, placez-la à l'intérieur d'un biberon.

Si vous utilisez un système de biberons jetables, vous devrez laver toutes les pièces et faire bouillir les tétines et les couvercles. Les doublures neuves sont propres et prêtes à servir.

Avant d'ouvrir une boîte de lait maternisé, nettoyez le dessus et la lame de votre ouvre-boîte avec un chiffon.

Comment tenir un bébé lorsqu'on lui fait boire du lait maternisé?

Lorsque vous le faites boire, enlacez votre bébé ou tenez-le près de vous. Pour qu'il lui soit plus facile d'avaler, tenez-le la tête plus haut que le corps, tout en la soutenant.

Laissez votre enfant décider du rythme. Ne le hâtez pas. Tenez le biberon afin que la plus grande partie de la tétine soit dans sa bouche et que le lait maternisé remplisse la tétine. Ceci lui évitera d'avaler de l'air.

Faites faire un renvoi à votre bébé après chaque boire. S'il a beaucoup de gaz, faites-lui faire des renvois durant l'allaitement.

Ne maintenez jamais le biberon dans la bouche de votre bébé. Cela pourrait l'étrangler ou lui donner des caries.

Même si votre bébé essaie de tenir le biberon, il ne sera pas capable de boire tout seul avant d'être âgé de quelques mois. Lorsqu'il est capable de boire tout seul, vous pouvez essayer de lui donner du lait maternisé dans une tasse.

À quelle fréquence faut-il faire boire un bébé?

Faites boire votre bébé lorsqu'il vous montre qu'il a faim. Par exemple, il pourrait porter les mains à la bouche, sucer, tourner la tête vers la personne qui le tient, souvent avec la bouche grande ouverte, être irritable ou pleurer.

Durant les premiers mois de leur vie, les bébés boivent toutes les deux ou trois heures, ou au moins huit fois en 24 heures. Pour eux, il est normal de boire la nuit. Les bébés plus âgés boivent généralement moins souvent.

Ne laissez pas votre bébé siroter son biberon de lait maternisé pendant de longues périodes ou durant la sieste, car cela peut causer des caries. Pour plus de renseignements, consultez l'une ou l'autre de ces HealthLink BC Files [fiches

santé de la C.-B.] : [n° 19 L'hygiène dentaire du nourrisson et du bambin.](#)

Quelle quantité de nourriture faut-il donner à un bébé?

Surveillez son comportement. Les nouveau-nés peuvent boire à peine 1 once (30 mL) lors d'un boire. Pendant le premier mois, la plupart des bébés boivent de 2 à 4 onces environ (60 to 120 mL) à chaque boire. Graduellement, les bébés augmentent la quantité jusqu'à boire de 6 à 8 onces environ (180 to 240 mL) chaque fois.

Ne vous préoccupez pas trop de la quantité de lait maternisé bu et ne forcez pas votre bébé à terminer son biberon s'il n'en a pas envie. Arrêtez de nourrir votre enfant lorsqu'il montre qu'il est rassasié.

Pour vous montrer qu'il a bu assez de lait maternisé, votre bébé pourrait fermer la bouche, tourner la tête en direction opposée à celle du biberon, repousser le biberon ou la personne qui le nourrit ou s'endormir.

Pour plus de renseignements sur le lait maternisé, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 69b Nourrir votre bébé au lait maternisé - Préparer et conserver le lait maternisé en toute sécurité](#) ou les lignes directrices de Santé Canada intitulées [Reconstitution et manipulation d'une préparation en poudre pour nourrissons](#), à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/pif-ppn-fra.php.

Pour plus de renseignements, contactez votre unité de santé publique locale, votre fournisseur de soins de santé ou composez le 8-1-1 pour parler à un diététiste autorisé ou à une infirmière autorisée.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.