



Nourrir votre bébé au lait maternisé

Préparer et conserver le lait maternisé en toute sécurité

Formula Feeding Your Baby: Safely Preparing and Storing Formula

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés. Pour les bébés qui ne peuvent être allaités, on recommande du lait maternisé commercial fortifié en fer. Si vous nourrissez votre bébé au lait maternisé, vous devez faire bien attention lorsque vous préparez et conservez le lait maternisé. Sinon, votre bébé peut tomber malade.

Quels sont les types de lait maternisé disponibles pour mon bébé?

Les différents types de lait maternisé sont disponibles dans les formes suivantes : prêt-à-servir, en liquide concentré et en poudre.

Les laits maternisés prêts-à-servir et en liquide concentré sont stériles jusqu'au moment où on ouvre leur contenant. 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.

Si votre bébé est 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.

Comment préparer et conserver le lait maternisé prêt-à-servir ou en liquide concentré en toute sécurité?

Pour préparer du lait maternisé prêt-à-servir ou en liquide concentré et le conserver, suivez les instructions indiquées sur l'étiquette.

Le lait maternisé en liquide concentré doit être mélangé à une quantité égale d'eau préalablement bouillie et refroidie. N'ajoutez pas d'eau au lait maternisé prêt-à-servir.

Comment conserver le lait maternisé en poudre?

Rangez le lait maternisé en poudre dans un endroit frais et sec (pas dans le réfrigérateur). Le couvercle devrait être hermétiquement fermé.

Vérifiez la date d'expiration du lait maternisé et assurez-vous de l'utiliser dans le mois suivant l'ouverture. Pour vous aider à vous rappeler de la date d'ouverture, inscrivez-la sur le couvercle.

Comment préparer le lait maternisé en poudre?

Suivez attentivement les instructions de préparation sur l'étiquette de la boîte, pour déterminer la quantité d'eau et de poudre dont vous avez besoin pour préparer le lait maternisé correctement.

L'eau utilisée dans la préparation du lait maternisé peut être bouillie dans une casserole avec un couvercle ou dans une bouilloire sans dispositif d'arrêt automatique.

- Amenez l'eau à pleine ébullition et faites-la bouillir pendant une minute.
- L'eau à mélanger avec la poudre devrait être à une température d'au moins 70 °C (158 °F). L'eau chaude élimine les germes qui pourraient être présents dans le lait maternisé en poudre.
- Avant de mélanger, utilisez un thermomètre numérique pour vérifier la température de l'eau.
- Mélangez la quantité exacte d'eau chaude et de lait maternisé en poudre dans un biberon stérilisé. Prenez soin de ne pas vous ébouillanter.
- Mettez un couvercle et une tétine sur le biberon et mélangez à fond en agitant et en faisant tourner le biberon doucement.

Si vous avez un bébé né à terme et en bonne santé, ou un bébé prématuré ou de faible poids à la naissance âgé de plus de deux mois, l'eau préalablement bouillie peut être refroidie à la température ambiante et ensuite être mélangée au lait maternisé en poudre. Le lait maternisé préparé de cette façon doit être donné au bébé immédiatement.

Comment faire refroidir le lait maternisé en poudre préparé?

Le lait maternisé préparé avec de l'eau chaude est trop chaud pour être bu par votre bébé. Refroidissez-le rapidement en plaçant le biberon sous un jet d'eau froide courante ou dans un contenant d'eau glacée. Assurez-vous que le niveau d'eau froide soit inférieur à celui de l'anneau du biberon.

Lorsque le biberon est refroidi, assurez-vous que le lait soit à une température confortable. Faites gicler quelques gouttes à l'intérieur de votre poignet avant de le faire boire à votre bébé.

En C.-B., il faudrait faire bouillir l'eau pendant une minute avant de l'utiliser pour préparer du lait maternisé en poudre. Cela comprend l'eau du robinet, en bouteille, filtrée à la maison et d'un puits. Si vous avez des craintes concernant votre système d'alimentation en eau ou si vous utilisez l'eau d'un puits, vérifiez auprès de votre unité de la santé publique locale si vous pouvez utiliser cette eau pour votre bébé. Vous devriez aussi vérifier si l'eau du puits contient des nitrates, car l'ébullition ne les élimine pas. Si elle en contient beaucoup, utilisez une autre source d'eau. Il est important de respecter tous les conseils ou avis publics recommandant de faire bouillir l'eau dans votre quartier.

Comment conserver le lait maternisé en poudre préparé?

Le plus sûr est de préparer le lait maternisé en poudre un biberon à la fois et de le faire boire immédiatement après à votre bébé. Si vous préparez des biberons à l'avance, vous devez utiliser de l'eau d'une température d'au moins 70 °C (158 °F), les refroidir rapidement sous un jet d'eau froide courante ou dans un contenant d'eau glacée et les ranger ensuite au réfrigérateur.

Réfrigérez le lait maternisé non utilisé à 4 °C (39 °F) ou moins jusqu'à 24 heures. Vérifiez la température de votre réfrigérateur à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur. Après 24 heures, jetez le lait maternisé préparé que vous n'aurez pas utilisé.

Pour tous les types de lait maternisé

Comment réchauffer du lait maternisé réfrigéré?

Le lait maternisé peut être donné froid ou à la température du corps (tiède). Voici comment vous pouvez réchauffer du lait maternisé :

- Mettez le biberon sous l'eau chaude du robinet (en gardant la tétine hors de l'eau).

ou

- Mettez le biberon dans un bol d'eau chaude ou un réchauffe-biberons sans dépasser 15 minutes.

Ne faites pas réchauffer le lait maternisé en :

- mettant les biberons dans une casserole d'eau chaude sur la cuisinière, car le lait maternisé peut devenir trop chaud trop vite;
- mettant les biberons dans un four à micro-ondes, car le lait maternisé sera réchauffé sans uniformité et peut brûler la bouche de votre bébé.

Vérifiez toujours en faisant gicler quelques gouttes de lait maternisé réchauffé à l'intérieur de votre poignet. Il devrait être tout juste tiède.

Combien de temps peut-on conserver le lait maternisé à température ambiante en toute sûreté?

Le plus sûr est de garder le lait maternisé au réfrigérateur jusqu'au moment de le réchauffer et de le donner à votre bébé immédiatement.

Assurez-vous d'utiliser le biberon dans les deux heures après l'avoir sorti du réfrigérateur.

Jetez toujours le lait maternisé restant dans le biberon après chaque boire. Ne remettez pas le biberon au réfrigérateur et ne le faites pas boire à votre bébé plus tard.

Jetez le lait maternisé préparé qui est resté à température ambiante pendant deux heures ou plus.

Comment donner du lait maternisé à un bébé à l'extérieur de la maison?

Lorsque vous faites boire votre bébé à l'extérieur de la maison, vous pouvez transporter du lait maternisé préparé si vous l'utilisez dans les deux heures qui suivent. Au dernier moment avant de quitter la maison, retirez le lait maternisé préparé du réfrigérateur et placez-le dans un sac isotherme (pour conserver la température des aliments) avec un ou plusieurs sachets réfrigérants.

Si vous restez à l'extérieur de la maison plus de deux heures, il vaut mieux apporter une boîte de lait maternisé prêt-à-servir et de l'ouvrir à destination. Si vous utilisez du lait maternisé en liquide concentré ou en poudre, apportez le matériel vous permettant de le préparer en toute sécurité à votre destination.

Pour plus de renseignements sur le lait maternisé, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 69a Nourrir votre bébé au lait maternisé – Pour commencer](#) 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.