



## Nourrir votre bébé au lait maternisé

### Avant de commencer

### Feeding Your Baby Formula

### Before You Start

Le lait maternel est la seule nourriture dont votre bébé a besoin au cours des six premiers mois. Si vous éprouvez des difficultés à allaiter votre bébé, consultez votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez également appeler HealthLink BC au **8-1-1** pour parler à une infirmière ou à un diététiste autorisés.

S'il vous est impossible de donner du lait maternel à votre bébé, offrez-lui du lait maternisé acheté en magasin. Suivez toujours les instructions de l'étiquette lorsque vous préparez le lait maternisé. Dans le cas contraire, votre bébé risquerait de ne pas se développer correctement ou de tomber malade.

#### Où puis-je me procurer du lait maternisé?

Vous pouvez acheter du lait maternisé dans la plupart des épicereries et des pharmacies. Il existe 3 types de lait maternisé : prêts à servir, concentrés liquides et en poudre.

Utilisez toujours le lait maternisé avant la date limite d'utilisation optimale ou la date d'expiration indiquée sur l'emballage. N'utilisez jamais le lait maternisé dont l'emballage présente des coups, des bosses ou d'autres dommages. Ne préparez pas votre propre lait maternisé. Le lait maternisé fait maison peut présenter des dangers pour votre bébé et ne lui fournira pas la nutrition complète dont il a besoin pour grandir et se développer.

#### De quel lait maternisé mon bébé a-t-il besoin?

Achetez du lait maternisé à base de lait de vache. Vous pouvez également utiliser du lait maternisé à base de soja si votre bébé est atteint de galactosémie ou ne s'il ne peut recevoir de lait maternisé à base de lait de vache pour des raisons religieuses ou culturelles. Si vous n'êtes pas sûr du lait maternisé à acheter, consultez votre fournisseur de soins de santé.

#### Bébés nés à terme et en santé

Vous pouvez offrir à votre bébé du lait maternisé prêt à servir, concentré liquide ou en poudre s'il est né à terme (c.-à-d. après 37 semaines ou plus de grossesse) et en bonne santé. Si vous utilisez du lait maternisé en poudre, préparez-le avec soin. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 69b Nourrir votre bébé au lait maternisé : Préparer et conserver le lait maternisé en toute sécurité](#).

#### Les bébés à risque élevé

Un bébé est considéré comme « à risque élevé » si :

- il est né avant 37 semaines de grossesse (naissance prématurée) et est actuellement âgé de moins de 2 mois.

- il pesait moins de 2 500 grammes à la naissance et est actuellement âgé de moins de 2 mois.
- son système immunitaire est affaibli, ce qui signifie qu'il est plus susceptible de tomber malade en cas d'exposition à des germes.

Si vous ne savez pas si votre bébé présente un « risque élevé », consultez votre fournisseur de soins de santé.

Si votre bébé est un bébé « à risque élevé » et que vous lui offrez du lait maternisé, utilisez soit du lait maternisé prêt à servir ou concentré liquide. N'utilisez du lait maternisé en poudre que s'il vous est impossible d'en obtenir sous forme liquide. Une fois que votre bébé est âgé de 2 mois, vous pouvez lui offrir du lait maternisé en poudre.

#### De quoi ai-je besoin pour offrir du lait maternisé à mon bébé?

Pour préparer du lait maternisé et l'offrir à votre bébé, vous aurez besoin des éléments suivants :

- Des biberons
- Des pinces
- Des bouchons
- Des cuillers
- Des bagues
- Un réfrigérateur
- Des tétines
- De l'eau potable
- Un thermomètre numérique (uniquement pour la fabrication de lait maternisé en poudre)
- Une grande casserole avec un couvercle
- Une bouilloire pour faire bouillir l'eau

Si vous ne disposez pas d'une source sûre d'eau potable, utilisez du lait maternisé prêt à servir. Si vous n'êtes pas sûr que votre eau soit potable, vérifiez auprès de votre bureau de santé publique local.

#### Comment nettoyer les biberons de mon bébé pour en assurer la salubrité?

Vous devez laver et stériliser les biberons et les outils utilisés pour préparer le lait maternisé jusqu'à ce que votre bébé soit âgé d'au moins 4 mois. Stériliser signifie tuer les germes qui pourraient rendre votre bébé malade. Le lavage au lave-vaisselle ne suffit pas pour stériliser. Pour apprendre

à stériliser les biberons, consultez [HealthLinkBC File n° 69b Nourrir votre bébé au lait maternisé : Préparer et conserver le lait maternisé en toute sécurité.](#)

Les tétines s'usent au fil du temps. Jetez-les si elles sont fissurées, collantes ou déchirées. Les sacs pour biberons sont des sacs stériles et prêts à utiliser. Utilisez un nouveau sac pour biberon chaque fois que vous allaitez votre bébé. Ne lavez pas et ne réutilisez pas les sacs pour biberons; jetez-les une fois que votre bébé a fini de manger.

### Comment tenir mon bébé lorsque je lui fais 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-lui la tête plus haut que le corps, tout en la soutenant.
- Laissez votre enfant décider du rythme auquel il boit. Ne le hâtez pas et ne le forcez pas à vider le biberon.
- Tenez le biberon afin que la plus grande partie de la tétine soit dans sa bouche et que le lait maternisé remplisse la tétine. Si la tétine n'est pas pleine, votre bébé risque d'avaler de l'air, ce qui pourrait entraîner des ballonnements.
- Faites faire un renvoi à votre bébé après l'avoir nourri. S'il a beaucoup de gaz, faites-lui faire des renvois durant l'allaitement.
- Ne laissez pas votre bébé téter son biberon pendant qu'il dort. Cela peut entraîner la formation de caries. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 19 L'hygiène dentaire du nourrisson et du tout-petit.](#)
- 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 dois-je nourrir mon bébé?

Faites boire votre bébé lorsqu'il vous montre qu'il a faim. Nourrissez votre bébé quand vous remarquez ces premiers signes de faim :

- Votre bébé porte ses mains à sa bouche.
- Votre bébé fait des mouvements ou émet des bruits de succion.
- Votre bébé tourne la tête vers la personne qui le tient, souvent avec la bouche ouverte (ce qu'on appelle « fouiner »). Votre bébé tend les mains vers la personne qui le tient.
- Votre bébé ferme les poings et les place au niveau de sa poitrine ou de son ventre.

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.

### Quelle quantité de nourriture dois-je donner à mon bébé?

Chaque bébé est différent. Votre bébé vous fera comprendre qu'il est rassasié chaque fois que vous le nourrissez. Pour ce faire, il pourrait :

- Fermer la bouche.
- Téter moins.
- Tourner la tête en direction opposée à celle du biberon ou courber le dos.
- Repousser le biberon ou la personne qui le nourrit .
- Détendre le corps, avoir l'air somnolent ou s'endormir.

Il est possible que votre bébé ne consomme que très peu de lait lorsque vous le nourrissez. Pendant le premier mois, votre bébé boira progressivement davantage de lait maternisé. Il est possible qu'il boive plus ou moins d'un repas à l'autre, et cela peut changer de jour en jour. Il est plus important de surveiller les signes de faim et de satiété que présente votre bébé que la quantité de lait qu'il consomme.

Si votre bébé ne semble pas intéressé lorsque vous souhaitez l'allaiter, tenez-le dans vos bras pendant quelques minutes puis offrez-lui à nouveau le biberon. S'il n'est toujours pas intéressé, ne le nourrissez pas. Si vous êtes préoccupé parce que votre bébé ne boit pas assez, consultez votre fournisseur de soins de santé.

### Pour de plus amples renseignements

Si vous avez des questions sur l'alimentation de votre bébé, communiquez avec votre bureau de santé local ou votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez également appeler le **8-1-1** pour parler à un diététiste ou une infirmière agréés.

Pour en apprendre davantage sur le lait maternisé, visitez Canadiens en santé - Préparations pour nourrissons [www.canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-fra.php](http://www.canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-fra.php).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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](http://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.