



Nourrir votre bébé au lait maternisé

Le préparer et le conserver en toute sécurité

Feeding Your Baby Formula

Safely Making and Storing Formula

Le lait maternel est la seule nourriture dont votre bébé a besoin au cours des six premiers mois. Lorsqu'il commence à manger des aliments solides, continuez à lui offrir du lait maternel jusqu'à ce qu'il ait 2 ans ou plus.

Les parents peuvent offrir du lait maternisé pour diverses raisons, et ce, en même temps que du lait maternel. Si vous avez des difficultés à nourrir votre bébé, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, une infirmière hygiéniste ou une conseillère en allaitement. Vous pouvez également appeler HealthLink BC au **8-1-1** pour parler à une infirmière ou à un diététiste autorisés.

Quelle préparation puis-je offrir?

Servez-lui une préparation (commerciale) de lait maternisé à base de lait de vache jusqu'à ce qu'il ait 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.

Vous pouvez acheter du lait maternisé dans la plupart des épiceries et des pharmacies. Utilisez toujours le lait maternisé avant la date d'expiration indiquée sur l'emballage. N'utilisez jamais le lait maternisé dont l'emballage présente des brèches, des bosses ou d'autres dommages.

Suivez toujours les instructions figurant sur l'étiquette lorsque vous préparez le lait maternisé mais, avant, lavez-vous les mains et nettoyez la surface de travail à fond au savon et à l'eau chaude.

Ne donnez à votre bébé aucun lait maternisé fait 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.

Quels sont les différents types de lait maternisé?

Il existe trois types de lait maternisé : 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. Le lait maternisé en poudre n'est pas stérile.

Certains bébés courent un plus grand risque d'être malades s'ils consomment du lait maternisé en poudre alors qu'ils devraient consommer des prêts-à-servir ou des concentrés liquides. Ces bébés sont ceux qui :

- Sont nés prématurément, soit avant 37 semaines de grossesse, et qui ont moins de deux mois
- Pesaient moins de 2,5 kg à la naissance et n'ont pas encore deux mois
- Ont un système immunitaire affaibli, ce qui signifie qu'ils sont plus susceptibles de tomber malades en cas d'exposition à des microbes.

On peut servir aux bébés en santé nés à terme, soit à 37 semaines ou plus de grossesse, n'importe quel type de préparation commerciale. Si vous utilisez du lait maternisé en poudre, préparez-le avec soin.

Si vous ne disposez pas d'une source sûre d'eau potable, utilisez du lait maternisé prêt-à-servir. Vous pouvez également préparer des concentrés liquides ou du lait maternisé en poudre avec de l'eau en bouteille scellée. Si vous ignorez le degré de salubrité de l'eau, vérifiez auprès de votre service local de santé publique. Si vous ne savez pas quel type de préparation utiliser, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé.

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

Chaque fois que vous fabriquez la préparation, lavez et désinfectez les bouteilles et l'équipement aussi longtemps que votre bébé est alimenté ainsi. Stériliser signifie tuer les microbes qui pourraient rendre votre bébé malade. Les lave-vaisselle ne désinfectent pas la vaisselle. Suivez les étapes ci-dessous :

1. Regroupez la tasse à mesurer, les bouteilles, les tétines, les collerettes, les anneaux, les bouchons, les cuillères et le couteau
2. Lavez-vous les mains au savon et à l'eau chaude. Lavez l'évier et la surface de travail
3. Lavez toutes les bouteilles et l'équipement à l'eau chaude savonneuse. Utilisez une brosse pour bien nettoyer l'intérieur des bouteilles et des tétines et ne l'utilisez qu'à cette fin
4. Rincez le tout à l'eau chaude
5. Placez l'équipement propre dans une grande casserole
6. Remplissez-la d'eau, sans la couvrir, jusqu'à ce que l'équipement soit submergé
7. Laissez bouillir pendant 2 minutes
8. 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

Comment préparer et conserver le lait maternisé prêt-à-servir?

N'ajoutez pas d'eau au lait maternisé prêt-à-servir. Versez dans un biberon stérilisé et propre la quantité de lait maternisé que votre bébé boira selon vous.

Conservez les boîtes de lait maternisé qui ne sont pas ouvertes dans un endroit sec et frais, et celles 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 le lait maternisé concentré liquide?

Pour préparer du lait maternisé concentré liquide, suivez les étapes suivantes :

1. Faites bouillir de l'eau pendant deux minutes dans une bouilloire ou une casserole sur la cuisinière. 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 au lait maternisé
3. Mesurez soigneusement la dose de lait maternisé et mélangez en suivant les instructions de l'emballage. L'étiquette vous indiquera la quantité de concentré liquide et d'eau à utiliser

Si vous préparez plus d'un biberon à la fois, faites-les refroidir rapidement en les plaçant au réfrigérateur. Utilisez le mélange de préparation dans un délai de 24 heures.

Conservez les boîtes de lait maternisé qui ne sont pas ouvertes dans un endroit sec et frais, et celles 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 le lait maternisé en poudre?

La meilleure façon de fabriquer du lait maternisé en poudre est de suivre les étapes suivantes :

1. Faites bouillir de l'eau dans une bouilloire ou une casserole. 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 une température minimum de 70 °C (158 °F), mais pas plus bas, sans quoi elle ne sera pas assez chaude pour éliminer les microbes nocifs pouvant se trouver dans la poudre. Utilisez un thermomètre numérique pour vérifier la température
3. Suivez les instructions de l'emballage pour mesurer et mélanger l'eau et le lait maternisé. Vous saurez ainsi combien de poudre et d'eau utiliser
4. Laissez refroidir le lait maternisé à une température adaptée à la consommation et utilisez-le immédiatement

Si vous préparez plus d'un biberon à la fois, faites-les refroidir rapidement en les plaçant au réfrigérateur. Utilisez le mélange de préparation dans un délai de 24 heures.

Pour des nourrissons sains et à terme, vous pouvez utiliser de l'eau à ébullition pendant deux minutes et refroidie par la suite à la température de la pièce pour préparer du lait maternisé en poudre. Utilisez la préparation dès qu'elle est prête.

Les appareils permettant de fabriquer du lait maternisé ne sont pas recommandés, car l'eau ne peut être gardée à une température sécuritaire.

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

Conservez les boîtes de lait maternisé qui ne sont pas ouvertes dans un endroit sec et frais. Une fois ouvertes, 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. Lorsque vous l'ouvrez pour la première fois, prenez note de la date sur le couvercle afin de ne pas l'oublier.

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

On ne doit pas être servir la préparation au bébé lorsqu'elle vient d'être chauffée, car elle est trop chaude. Refroidissez le biberon sous l'eau courante du robinet ou dans un bassin rempli d'eau froide et de glace.

Le lait maternisé peut être utilisé dès sa sortie du réfrigérateur ou être préalablement réchauffé. Le comportement de votre bébé vous indiquera ce qu'il préfère. Placez le biberon sous l'eau courante chaude 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 sous le robinet.

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

Ne réchauffez jamais le lait maternisé dans le four à micro-ondes. Les fours à micro-ondes chauffent de manière inégale et créent des « points chauds » qui 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 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 absente pendant deux heures ou moins, apportez avec vous du lait maternisé dans un sac isolant ou un bloc réfrigérant. Utilisez le lait maternisé dans un délai de deux heures.

Si vous prévoyez être absente pendant plus de deux heures, il serait plus prudent d'apporter du lait maternisé prêt-à-servir avec vous.

Pour de plus amples renseignements

Si vous avez des questions sur l'alimentation de votre bébé, consultez votre fournisseur de soins de santé ou communiquez avec votre unité de santé publique locale. Vous pouvez également composer le **811** pour parler à une infirmière ou diététiste autorisée.

Consultez les sites suivants pour en savoir plus :

- [HealthLinkBC File n° 69a Nourrir votre bébé au lait maternisé : Avant de commencer](#)
- Santé Canada – Préparations pour nourrissons www.canada.ca/fr/sante-canada/services/soins-nourrissons/preparations-pour-nourrissons.html



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **811** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.