



Nourrir votre bébé au lait maternisé

Préparer et conserver le lait maternisé 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. 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.

Offrez à votre bébé du lait maternisé à base de lait de vache à moins que votre fournisseur de soins de santé ne vous recommande un autre type de lait.

Quels sont les différents types de lait maternisé?

Il existe 3 types de lait maternisé : prêts à servir, concentrés liquides et en poudre.

Le lait maternisé en poudre n'est pas stérile (exempt de germes). Pour garantir la sécurité de votre bébé, le lait maternisé doit être préparé en suivant exactement les instructions de l'emballage. Les laits maternisés prêts à servir et concentrés liquides ne contiennent pas de bactéries et sont stériles jusqu'au moment où on en ouvre le contenant.

Quel type de lait maternisé puis-je offrir à mon bébé?

Si votre bébé est né à terme et en bonne santé (c.-à-d. après 37 semaines ou plus de grossesse), vous pouvez lui offrir n'importe quel type de lait maternisé.

Si votre bébé est très vulnérable (à risque élevé), vous devriez le nourrir avec du lait maternisé prêt à servir ou concentré liquide. S'ils ne sont pas disponibles, vous pouvez utiliser du lait maternisé en poudre.

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.

Comment nettoyer et stériliser l'équipement nécessaire à la préparation de lait maternisé?

Vous devez laver et stériliser les biberons et l'équipement 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. Pour nettoyer et stériliser les biberons et l'équipement, suivez les étapes suivantes :

1. Rassemblez le lait maternisé, les tasses, les biberons, les tétines et les cuillers.
2. Lavez-vous les mains au savon et à l'eau tiède.
3. Lavez tous les biberons et l'équipement dans de l'eau savonneuse chaude, puis rincez-les.
4. Placez l'équipement propre dans une grande casserole.
5. Remplissez la casserole d'eau jusqu'à ce que l'équipement soit submergé.
6. Porter l'eau à ébullition.
7. Laissez bouillir pendant 2 minutes.
8. Laissez l'équipement dans la casserole et couvrez-la jusqu'à ce que vous soyez prêt à préparer le lait maternisé.
9. Si vous ne comptez pas utiliser immédiatement cet équipement, utilisez des pinces propres pour le retirer de la casserole et 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.

Comment préparer et conserver le lait maternisé prêt à servir?

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

N'ajoutez pas d'eau au lait maternisé prêt à servir. Versez dans un biberon stérilisé la quantité de lait maternisé que vous pensez que votre bébé va boire. Ne versez pas plus de lait que nécessaire. Jetez le lait maternisé qui reste dans le biberon s'il n'est pas consommé dans les 2 heures qui en suivent la préparation.

Couvrez le récipient ouvert de lait maternisé et conservez-le au réfrigérateur pendant 48 heures maximum. Jetez le lait maternisé non utilisé.

Si le lait maternisé prêt à servir n'a pas été ouvert, conservez-le dans un endroit frais et sec.

Comment préparer et conserver le lait maternisé concentré liquide?

Si le lait maternisé concentré liquide n'a pas été ouvert, conservez-le dans un endroit frais et sec.

Couvrez les boîtes de lait maternisé concentré liquide ouvertes et conservez-les au réfrigérateur. Elles peuvent être conservées au réfrigérateur pendant 48 heures.

Ne préparez qu'un biberon à la fois. C'est la façon la plus sûre de préparer du lait maternisé.

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

1. Faites bouillir de l'eau dans une bouilloire ou dans une casserole couverte.
2. Laissez bouillir pendant 2 minutes. Si vous utilisez une bouilloire, assurez-vous qu'elle ne s'éteint pas dès que l'eau commence à bouillir.
3. Laissez refroidir l'eau jusqu'à température ambiante avant de la mélanger avec le lait maternisé.
4. Mesurez soigneusement la dose de lait maternisé et mélangez en suivant les instructions de l'emballage.

Si vous préparez plus d'un biberon à la fois, faites-les refroidir rapidement en les plaçant dans le réfrigérateur. Le lait maternisé ainsi préparé peut être conservé au réfrigérateur pendant 24 heures.

Comment préparer et conserver le lait maternisé en poudre?

Une fois ouvert, conservez le lait maternisé en poudre avec le couvercle vissé fermement. Il doit être utilisé dans le mois qui suit. Lorsque vous en ouvrez la boîte pour la première fois, prenez note de la date sur le couvercle afin de ne pas l'oublier.

Pour préparer du lait maternisé en poudre, suivez les étapes suivantes :

1. Faites bouillir de l'eau dans une bouilloire ou dans une casserole couverte.
2. Laissez bouillir pendant 2 minutes. Si vous utilisez une bouilloire, assurez-vous qu'elle ne s'éteint pas dès que l'eau commence à bouillir.
3. Laissez refroidir l'eau bouillie jusqu'à une température minimum de 70 °C (158 °F). Utilisez un thermomètre numérique pour vérifier la température.
4. Suivez les instructions de l'emballage pour mesurer et mélanger l'eau et le lait maternisé.
5. Laissez refroidir le lait maternisé à une température adaptée à la consommation et utilisez-le immédiatement.

Ne préparez qu'un biberon à la fois. C'est la façon la plus sûre de préparer du lait maternisé.

Pour y conserver en toute sécurité tout type de lait maternisé, votre réfrigérateur doit avoir une température de 4 °C (39 °F) ou moins. En cas de doute, utilisez un thermomètre de réfrigérateur.

Si vous préparez plus d'un biberon à la fois, faites-les refroidir rapidement en les plaçant dans le réfrigérateur. Le lait maternisé ainsi préparé doit être utilisé dans les 24 heures.

Comment parvenir à la bonne température du lait pour nourrir mon bébé?

Si vous venez de le préparer, le lait maternisé en poudre est trop chaud pour être offert à votre bébé. Faites-le refroidir en plaçant le biberon sous l'eau courante froide du robinet ou dans un bol rempli d'eau froide et de glaçons.

Le lait maternisé conservé dans le réfrigérateur peut être offert à votre bébé dès la sortie du réfrigérateur ou réchauffé préalablement. Pour le réchauffer, placez le biberon sous l'eau courante chaude du robinet ou dans un bol d'eau chaude pendant 15 minutes maximum.

Assurez-vous que la bague du biberon et la tétine n'entrent pas en contact avec l'eau du robinet.

Pour tester la température, secouez le biberon 1 ou 2 fois et versez 3 à 5 gouttes de lait maternisé sur l'intérieur de votre poignet. Si le lait maternisé est tiède, mais pas 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 pourraient brûler la bouche de votre bébé.

Une fois que vous commencez à nourrir votre bébé, le biberon peut être utilisé dans un délai de 2 heures. Après ce délai, jetez le lait maternisé qui reste dans le biberon ou votre bébé pourrait tomber malade. Ne conservez pas de biberon contenant du lait maternisé réchauffé dans le réfrigérateur.

Comment nourrir mon bébé lorsque je ne suis pas chez moi?

Si vous prévoyez vous absenter de chez vous pendant 2 heures ou moins, placez le lait maternisé dans un sac isotherme ou dans une glacière avec un sac de glace. Utilisez le lait maternisé dans un délai de deux heures.

Si vous vous absentez de chez vous plus de deux heures, il vaut mieux emporter une boîte de lait maternisé prêt à servir.

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, consultez

- [HealthLinkBC File n° 69a Nourrir votre bébé au lait maternisé : Avant de commencer](#)
- Canadiens en santé - Préparations pour nourrissons 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 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.