

# Les préparations pour nourrissons

Il n'est pas toujours facile de décider comment vous nourrirez votre bébé. L'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour la croissance et le développement de votre enfant. Mais parfois, pour des raisons médicales ou personnelles, les préparations pour nourrissons achetées dans les magasins sont utilisées au lieu – ou en plus – du lait maternel.

### Pour faire un choix éclairé

Assurez-vous que vous avez en main toute l'information dont vous avez besoin pour faire un choix éclairé. Contactez votre professionnel de la santé ou une infirmière en santé publique ou appelez HealthLink BC au 811. Vous pourrez alors vous renseigner sur les avantages, les risques et les coûts de chaque option. Si vous décidez d'utiliser de la préparation pour nourrissons, on pourra aussi vous guider dans le choix du meilleur produit pour votre bébé.



### LE SAVIEZ-VOUS?

L'Organisation mondiale de la Santé, Santé Canada, Les diététistes du Canada, la Société canadienne de pédiatrie et le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique recommandent tous que les bébés soient nourris uniquement avec du lait maternel les 6 premiers mois. Une fois que votre bébé aura commencé à manger des aliments solides, le lait maternel demeurera pour lui une source importante d'éléments nutritifs. Si c'est possible, continuez d'allaiter votre enfant jusqu'à ce qu'il ait au moins 2 ans.



## Si vous utilisez des préparations pour nourrissons

### Allaitez aussi, si vous le pouvez

Donnez du lait maternel à votre bébé autant que possible. Si vous le nourrissez avec de la préparation pour nourrissons, essayez de donner la préparation *en plus* de votre lait maternel (voir [Donner un supplément](#)).

Si vous n'allaitez pas, mais que vous espérez pouvoir arriver à le faire pour votre bébé prochainement, demandez à votre professionnel de la santé comment vous pouvez continuer quand même de produire du lait maternel. Vous pouvez aussi demander l'aide d'une conseillère en lactation en vous adressant à la British Columbia Lactation Consultants Association (bclca.ca).

### La préparation pour nourrissons en toute sécurité

Parlez avec votre professionnel de la santé ou avec une infirmière en santé publique ou appelez HealthLink BC au 811 pour en savoir plus sur la façon de préparer et de conserver correctement la préparation pour nourrissons.

Santé Canada inspecte toutes les préparations pour nourrissons offertes dans les magasins pour en vérifier la salubrité et s'assurer qu'elles contiennent les éléments nutritifs nécessaires. Il est quand même possible qu'un produit entre en contact avec des bactéries ou qu'il y manque un ingrédient. Vous pouvez vérifier si un produit a fait l'objet d'un rappel, et vous inscrire pour recevoir des alertes à ce sujet dans le site Web sur les rappels et avis de sécurité du gouvernement du Canada, à [canadiensensante.gc.ca](http://canadiensensante.gc.ca).



### ATTENTION, DANGER!

Si vous utilisez de la préparation pour nourrissons, achetez uniquement des produits préparés à partir de lait de vache (ou à partir de lait de soja, si votre bébé ne peut pas prendre de lait de vache). Les autres produits ne fournissent pas tous les éléments nutritifs dont votre bébé a besoin.

Ne remplacez jamais la préparation pour nourrissons par l'un des produits suivants :

- ✗ lait évaporé ou lait condensé
- ✗ lait de vache ou lait de chèvre (n'en donnez qu'à partir de 9 à 12 mois)
- ✗ « laits » de noix comme le lait d'amandes, de cajous ou de noix de coco
- ✗ d'autres « laits » comme le lait de riz ou de pommes de terre, ou des boissons de soja ou de chanvre



### PRUDENCE!

Utiliser un appareil pour faire soi-même de la préparation pour nourrissons peut être dangereux. Un tel appareil risque de ne pas chauffer l'eau suffisamment pour éliminer toutes les bactéries que la préparation pourrait contenir et risque aussi de ne pas ajouter la bonne quantité de poudre.



### À RETENIR

Bien que le lait maternel soit ce qu'il y a de mieux, la préparation pour nourrissons est parfois nécessaire. Si vous devez en utiliser, mais que vous vous sentez mal à l'aise ou coupable de le faire, discutez-en avec votre professionnel de la santé. N'oubliez pas que peu importe comment vous nourrissez votre bébé, vous pouvez utiliser les moments où vous le nourrissez comme autant d'occasions de créer un lien affectif encore plus solide avec lui.

Dans les régions où le taux de manganèse dans l'eau potable est trop élevé, utilisez de l'eau d'une autre provenance pour mélanger la préparation pour nourrissons. Ne buvez pas et n'utilisez pas de l'eau qui a une couleur pour préparer des aliments ou de la préparation pour nourrissons destinée à votre bébé, et ce, jusqu'à ce que l'eau ait été officiellement déclarée à nouveau salubre.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Si la qualité de votre eau potable vous inquiète, communiquez avec l'autorité de la santé de votre région en consultant [gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts](http://gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts) (en anglais).