

Les préparations pour nourrissons

Il n'est pas toujours facile de décider comment vous nourrirez votre bébé. 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. Vous devriez vous sentir en sécurité et soutenue pour prendre une décision éclairée concernant l'alimentation de votre bébé (voir la section [Deciding How to Feed Your Baby](#) (Décider comment nourrir votre bébé) dans l'annexe).

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 8 1 1. 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.

Si vous espérez revenir à l'allaitement maternel ou à l'allaitement à la poitrine, communiquez avec votre professionnel de la santé ou une consultante en lactation pour vous aider à mettre en place des programmes et du soutien afin d'atteindre vos objectifs alimentaires.



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 au sein ou à la poitrine votre enfant jusqu'à ce qu'il ait au moins 2 ans.

Si vous utilisez des préparations pour nourrissons

Allaitez au sein ou allaitez à la poitrine aussi, si vous pouvez

Donnez du lait maternel à votre bébé autant que possible. Si votre bébé ne reçoit pas exclusivement du lait maternel, offrez-lui une préparation pour nourrissons achetée en magasin jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois (voir [Donner un supplément](#)).

Si vous n'allaites pas au sein ou à la poitrine, 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 consultante en lactation en vous adressant à la de British Columbia Lactation Consultants Association (bclca.wildapricot.org/).

La préparation pour nourrissons en toute sécurité

Pour en savoir plus sur la façon de préparer et de conserver correctement la préparation pour nourrissons, parlez avec votre professionnel de la santé ou avec une infirmière en santé publique, appelez HealthLink BC au 8 1 1 ou consultez le fichier de HLBC : Feeding Your Baby Formula: Safely Making and Storing Formula (Nourrir votre bébé avec une préparation pour nourrissons : préparer et conserver la préparation en toute sécurité) sur healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/feeding-your-baby-formula-safely-making-and-storing-formula

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. Pour vérifier si un produit a fait l'objet d'un rappel, visitez recalls-rappels.canada.ca/fr.



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.



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, lait de chèvre ou autres laits animaux (ceux-ci peuvent être introduits après 9 à 12 mois mais ne doivent pas remplacer la préparation pour nourrissons ou le lait humain)
- ✗ « laits » de noix comme le lait d'amandes, de cajous ou de noix de coco
- ✗ autres « laits », comme le riz, l'avoine, la pomme de terre, et les boissons de soja ou de chanvre
- ✗ préparation pour nourrissons faite maison



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. La façon la plus sûre de fabriquer une préparation en poudre est d'utiliser de l'eau bouillie refroidie à 70 °C.



À RETENIR

L'eau potable est une eau qui est sûre à boire et propre pour un usage domestique sans traitement supplémentaire. Choisissez une source d'eau fiable qui est destinée à l'eau potable et qui a été testée sans danger pour les bactéries coliformes, le plomb et les niveaux de nitrate. S'il n'y a pas de source d'eau potable, utilisez de l'eau en bouteille et faites-la bouillir.



PRUDENCE!

L'ébullition ne se débarrassera pas des produits chimiques dangereux dans l'eau et pourra au contraire les rendre plus concentrés.

Assurez-vous que votre eau est propre à la consommation pour préparer la préparation de formule

Dans la plupart des communautés de la Colombie-Britannique, l'eau potable est généralement traitée dans une station d'épuration afin qu'elle puisse être consommée sans danger au robinet. Si vous disposez de votre propre source d'eau (par exemple, un puits privé), vous devez tester régulièrement votre eau potable. Pour plus de renseignements sur l'analyse de l'eau de puits, consultez : healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/well-water-testing (en anglais).

Certains bâtiments ont des canalisations qui contiennent du plomb. Dans certains cas, le plomb peut s'échapper des canalisations et se retrouver dans l'eau potable au robinet, ce qui peut avoir des répercussions sur la santé des nourrissons et des enfants. Pour plus de renseignements sur le plomb dans l'eau potable, consultez : healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/lead-drinking-water (en anglais).

Assurez-vous que votre eau est potable avant de l'utiliser pour faire la préparation pour nourrissons. Lors des préparatifs de la préparation pour nourrissons, n'utilisez pas :

- ✗ d'eau provenant du côté chaud du robinet;
- ✗ d'eau décolorée qui n'a pas été testée;
- ✗ d'eau spécialisée pour nourrissons ou bébés;
- ✗ d'eaux gazeuses ou aromatisées;
- ✗ d'eau connue pour contenir des niveaux élevés de nitrate, fluorure, sodium, plomb, manganèse ou algues bleu-vert (cyanobactéries).

Si vous n'avez pas accès à de l'eau potable ou si vous n'êtes pas sûr qu'elle soit potable, utilisez une préparation pour nourrissons liquide prête à l'emploi ou faites une préparation pour nourrissons en poudre avec de l'eau en bouteille.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre eau potable, contactez votre service de santé local, votre autorité sanitaire ou votre bureau gouvernemental des Premières Nations. Visitez le site gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts (en anglais).