



Nourrir votre bébé à la préparation pour nourrisson: la faire et la conserver en toute sécurité

Feeding your baby formula: Safely making and storing formula

Le lait maternel est le seul aliment dont un bébé a besoin les 6 premiers mois de sa vie. On recommande de continuer à lui offrir du lait maternel jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus.

Les parents peuvent lui donner une préparation pour nourrisson pour plusieurs raisons, mais il est important de la préparer et de la conserver en toute sécurité pour le protéger.

Quels sont les types de préparation?

Il existe trois types de préparation pour nourrisson achetées en magasin : liquide prête à servir, liquide concentrée et en poudre. Les préparations prêtes à servir ou sous forme de concentré liquide sont stériles (exemptes de microbes) jusqu'à leur ouverture. Les poudres ne sont pas stériles.

Comment laver et désinfecter les biberons et le matériel pour faire la préparation pour nourrisson?

Chaque fois que vous faites la préparation, lavez et désinfectez les biberons et l'équipement. *Désinfecter* signifie tuer les microbes qui pourraient rendre votre bébé malade, quel que soit son âge.

Commencez par laver :

1. Rassemblez le matériel d'alimentation, comme les biberons, les pinces, les cuillères et une tasse à mesurer pour liquide.
2. Lavez-vous les mains, l'évier et l'espace de travail au savon et à l'eau tiède. Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette propre.
3. Lavez tout l'équipement à l'eau chaude savonneuse. Frottez l'intérieur des biberons et des tétines à l'aide d'une brosse à biberon réservée à l'équipement d'alimentation de votre bébé.

4. Rincez le tout à l'eau chaude.

Puis désinfectez :

1. Placez l'équipement propre dans une grande casserole.
2. Remplissez-la d'eau jusqu'à ce que tout l'équipement soit submergé. Ne couvrez pas la casserole.
3. Amenez l'eau à ébullition et laissez-la bouillir 2 minutes.
4. Utilisez des pinces désinfectées pour retirer tout l'équipement de la casserole et le placer sur un linge à vaisselle propre. Secouez l'excès d'eau et laissez sécher l'équipement à l'air libre.
5. Si vous ne l'utilisez pas immédiatement, couvrez-le et conservez-le dans un endroit propre. Ne touchez pas aux parties internes de l'équipement pouvant entrer en contact avec la préparation pour nourrisson.

Si vous utilisez un appareil de stérilisation domestique pour la désinfection, suivez les instructions du fabricant. Les lave-vaisselle ne désinfectent pas.

Comment préparer et conserver une préparation prête à servir?

1. Agitez bien le contenant.
2. Versez la quantité que vous pensez que votre bébé boira dans un biberon propre et désinfecté. N'ajoutez pas d'eau.
3. Après avoir fixé une tétine propre et désinfectée, nourrissez immédiatement votre bébé. Il faut utiliser le biberon dans les 2 heures suivant le début de la tétée. Jetez tout reste de préparation.

Conservez la préparation prête à servir non ouverte dans un endroit frais et sec. Rebouchez les contenants ouverts et conservez-les au réfrigérateur. Jetez les contenants après 48 heures ou suivez les instructions sur l'étiquette.

Comment préparer et conserver la préparation sous forme de concentré liquide?

1. Ajoutez de l'eau froide du robinet dans une bouilloire ou une casserole et portez à ébullition. Maintenez-la à ébullition 2 minutes.
2. Laissez-la refroidir à une température entre la température ambiante et la température corporelle.
3. Lavez le dessus de la boîte à l'eau chaude et au savon.
4. Agitez bien la boîte et ouvrez-la avec un ouvre-boîte désinfecté si nécessaire.
5. Mesurez et mélangez l'eau et la préparation en suivant les instructions sur l'étiquette. Servez immédiatement. Il faut utiliser le biberon dans les 2 heures suivant le début de la tétée. Jetez tout reste de préparation.

Si vous préparez plus d'un biberon, conservez les surplus au réfrigérateur et utilisez-les dans les 24 heures ou suivez les instructions sur l'étiquette.

Conservez les boîtes non ouvertes dans un endroit frais et sec. Couvrez les boîtes ouvertes et conservez-les au réfrigérateur. Jetez-les après 48 heures ou suivez les instructions sur l'étiquette.

Afin de bien conserver la préparation, réglez le réfrigérateur à 4 °C (39 °F) ou moins. En cas d'incertitude, utilisez un thermomètre de réfrigérateur. Ne congelez jamais la préparation de peur de modifier les niveaux de nutriments.

Comment faire et conserver une préparation pour nourrisson en poudre?

La meilleure façon de faire une préparation pour nourrisson en poudre est de suivre les étapes ci-après :

1. Ajoutez de l'eau froide du robinet dans une bouilloire ou une casserole et portez à ébullition. Maintenez-la à ébullition 2 minutes.
2. Laissez-la refroidir, mais ne laissez pas la température descendre en dessous de 70 °C (158° F). Elle doit être suffisamment chaude pour tuer les microbes nocifs qui peuvent se trouver dans la poudre. Vérifiez la température avec un thermomètre alimentaire.
3. Mesurez et mélangez l'eau et la préparation ensemble, en suivant les instructions sur l'étiquette.
4. Laissez refroidir la préparation à température ambiante ou à température corporelle et servez-la immédiatement. Il faut utiliser le biberon dans les 2 heures suivant le début de la tétée. Jetez tout reste de préparation.

Pour les nourrissons nés à terme et en bonne santé, vous pouvez préparer la poudre un biberon à la fois avec de l'eau préalablement bouillie et refroidie à température ambiante. Servez immédiatement.

Si vous préparez plusieurs biberons, refroidissez rapidement ceux que vous souhaitez utiliser plus tard. Placez-les sous l'eau froide courante ou dans un bol rempli d'eau froide et de glace. Conservez au réfrigérateur et utilisez dans les 24 heures.

Les machines à préparations pour nourrisson ne sont pas recommandées pour les poudres, car elles risquent de ne pas maintenir l'eau à une température sûre.

Conservez les poudres dans un endroit frais et sec. Si la boîte a été ouverte, assurez-vous que le couvercle est bien fermé. Ne conservez pas les boîtes ouvertes au réfrigérateur. Une fois la

boîte ouverte, utilisez la préparation dans le mois qui suit et avant la date de péremption. Pour vous aider à vous en souvenir, écrivez la date sur le couvercle en ouvrant la boîte pour la première fois.

Comment savoir si la préparation est à la bonne température?

Vous pouvez donner de la préparation à votre bébé en toute sécurité si elle est fraîche ou légèrement tiède, mais pas chaude. Pour tester la température, secouez le biberon 1 ou 2 fois, puis versez quelques gouttes de la préparation sur l'intérieur de votre poignet.

Si la préparation est trop chaude, refroidissez-la en plaçant le biberon sous l'eau froide courante ou dans un bol rempli d'eau et de glace. Ne laissez pas l'eau du robinet pénétrer dans la tétine ou la bague du biberon.

Vous pouvez donner à votre bébé une préparation conservée au réfrigérateur si elle en sort directement ou si vous l'avez réchauffée.

Pour réchauffer la préparation, placez le biberon dans un chauffe-biberon ou dans un bol d'eau chaude au moins 15 minutes. Agitez-le plusieurs fois pendant le réchauffement. Ne versez pas d'eau du robinet sur la tétine ou la bague.

Ne réchauffez pas la préparation dans un four à micro-ondes, qui chauffe de manière inégale et crée dans la préparation des zones chaudes qui risquent de brûler la bouche de votre bébé.

Ne réchauffez pas la préparation pendant la tétée. Ne conservez pas au réfrigérateur un biberon partiellement utilisé.

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

Si vous prévoyez vous absenter 2 heures ou moins, placez la préparation préparée dans un sac isotherme ou une glacière avec un bloc réfrigérant. Utilisez-la dans un délai de 2 heures.

Si vous prévoyez être absent plus de 2 heures, il serait plus prudent d'emporter de la préparation prête à servir.

Pour obtenir de plus amples renseignements

- [HealthLinkBC File #69a Feeding Your Baby Formula: Before You Start](#)
- [Infant formula: What you need to know](#)

Si vous avez des questions sur l'alimentation de votre bébé, contactez votre fournisseur de soins de santé, une infirmière de santé publique ou une consultante en allaitement. Vous pouvez également appeler HealthLinkBC au **8-1-1** pour parler à une infirmière autorisée ou à une diététiste autorisée.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez <https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files> ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en Colombie-Britannique, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.