

## Nourrir votre bébé : Pendant une urgence

### Feeding your baby: During an emergency

Les situations d'urgence peuvent compliquer la façon dont vous alimentez votre bébé en toute sécurité. Les tempêtes, les inondations, les incendies de forêt, les tremblements de terre et les pannes de courant peuvent vous priver de logement, de provisions, d'électricité ou d'eau potable. Les bébés sont plus susceptibles de tomber malades, car leur système immunitaire continue de se développer.

Vous pouvez prendre certaines mesures pour nourrir votre bébé en toute sécurité avec du lait humain ou du lait en poudre en cas d'urgence.

Remarque terminologique : L'allaitement à la poitrine et le lait humain sont des termes de plus en plus courants. Les parents transmasculins ou non binaires les emploient fréquemment pour décrire la façon dont ils nourrissent leur bébé avec leur corps. Le terme « allaitement » est employé ci-dessous. Il inclut l'allaitement maternel et l'allaitement à la poitrine et représente tous les parents. Le terme « lait humain » est employé pour inclure tous les parents.

#### Allaitement

Si vous le pouvez, allaitez souvent pendant une situation d'urgence. Vous pourrez ainsi tous les deux rester en bonne santé et garder votre calme.

#### Pourquoi est-il important d'allaiter pendant les situations d'urgence?

L'allaitement est la méthode la plus sûre de nourrir son bébé en cas d'urgence. Voici pourquoi :

- Vous pourriez ne pas avoir accès à du matériel propre, à de l'eau potable et à l'électricité. Vous n'en avez pas besoin lorsque vous allaitez
- Le lait humain contient des anticorps qui protègent votre bébé contre les microbes. Il s'agit notamment des microbes qui peuvent causer des

rhumes, des infections, des diarrhées et des vomissements

- De plus, l'allaitement aide des façons suivantes:
- Il constitue une source fiable de nutrition et d'hydratation pour votre bébé. Si votre bébé a moins de 6 mois, il n'a besoin que de lait humain, même par temps chaud
- Il libère des hormones qui vous aident, vous et votre bébé, à vous sentir calmes

#### Le stress aura-t-il une incidence sur ma production de lait?

Le stress peut ralentir votre production de lait, et par conséquent, votre bébé risque d'avoir besoin de plus de temps pour téter. La production de lait peut diminuer si vous êtes déshydraté ou si vous allaitez moins souvent. Pour maintenir votre production de lait, essayez ce qui suit :

- Hydratez-vous en buvant beaucoup de liquides
- Nourrissez votre bébé plus souvent, en le maintenant fermement contre vous, peau contre peau. Plus vous tirez votre lait, plus votre corps en produira

#### Tirer et conserver le lait humain

Devrais-je tirer mon lait en cas d'urgence?

Bien que l'allaitement direct soit l'option la plus sûre en cas d'urgence, il peut arriver que cette option ne soit pas envisageable.

Il peut être utile de tirer votre lait dans les cas suivants :

- Vous êtes séparé de votre bébé de manière inattendue ou vous devez vous éloigner de lui
- Vous n'avez pas allaité votre bébé depuis un certain temps et souhaitez recommencer (relactation)

Le lait peut être tiré à la main ou à l'aide d'un tire-lait. L'extraction à la main est l'option la plus sûre lorsque

vous ne disposez ni d'eau potable ni de matériel pour nettoyer le matériel de pompage. Pour apprendre comment tirer et conserver votre lait en toute sécurité, consultez [Baby's Best Chance: Expressing Your Milk \(PDF, 2.2MB\)](#) (en anglais seulement).

Parlez à un professionnel de la santé, à un infirmier de santé publique ou à un consultant en allaitement si vous avez besoin d'aide pour tirer votre lait.

### **Que dois-je faire en cas de panne de courant? Le lait humain conservé peut-il encore être donné à mon bébé en toute sécurité?**

Gardez les portes du réfrigérateur ou du congélateur fermées dans la mesure du possible. Lorsque les portes restent fermées, le lait restera froid et pourra être consommé sans danger pendant une durée maximale de:

- 4 heures au réfrigérateur
- 24 heures dans un congélateur à moitié plein
- 48 heures dans un congélateur plein

Si le courant revient, le lait partiellement décongelé mais contenant encore des cristaux de glace peut être recongelé. Si le produit est complètement décongelé mais encore froid, placez-le au réfrigérateur et consommez-le dans les 24 heures.

### **Être séparé de son bébé**

Si vous êtes temporairement séparé de votre bébé, il est important de:

- Maintenir votre production de lait. Vous pouvez le faire en tirant votre lait fréquemment. Dans la mesure du possible, conservez le lait tiré dans un endroit sûr afin de pouvoir le donner à votre bébé plus tard
- Reprendre l'allaitement dès que vous serez réuni avec votre bébé. Il vous faudra peut-être un certain temps, à vous comme à votre bébé, pour vous réadapter. Il peut vous être utile d'établir un contact peau à peau en toute sécurité et de laisser votre bébé venir à votre sein ou à votre poitrine aussi souvent qu'il le souhaite. Si votre bébé ne parvient pas à téter, essayez de tirer votre lait et de le lui donner à l'aide d'une petite cuillère ou dans une tasse

### **Dois-je envisager un échange informel de lait humain?**

En cas d'urgence, vous pouvez envisager d'autres options d'alimentation, telles que les échanges de lait informels ou entre pairs. Il s'agit de vous procurer du lait humain auprès d'autres personnes, telles que des membres de votre famille, des amis ou des groupes en ligne. Cependant, le lait humain provenant d'un échange informel n'est généralement pas traité pour éliminer les bactéries ou virus nocifs.

Certains parents estiment que les avantages du lait humain l'emportent sur les risques liés à l'échange informel de lait. Le lait humain partagé de manière informelle comporte des risques pour la santé, comme les suivants:

- Prolifération bactérienne qui pourrait rendre votre bébé malade si le lait humain n'est pas collecté et conservé correctement
- Contamination par des virus pouvant être transmis à votre bébé, comme le VIH, l'hépatite B et l'hépatite C. Certaines personnes peuvent être atteintes de ces maladies sans le savoir
- Traces de substances pouvant être nocives pour votre bébé. Il s'agit notamment des médicaments sur ordonnance et en vente libre, des produits à base de plantes, de l'alcool, de la nicotine, du tabac et du cannabis
- Dilution avec de l'eau, du lait de vache ou d'autres liquides ajoutés

Lorsque vous évaluez les risques et les avantages des échanges informels de lait humain, tenez compte des éléments suivants:

- Ce que vous savez sur la santé, le mode de vie et les résultats des analyses sanguines du donneur
- Combien de personnes donneuses de lait acceptez-vous? Il vaut mieux limiter le nombre

Pour garantir la bonne santé de votre bébé, discutez de toutes les options alimentaires avec un fournisseur de santé, un infirmier de santé publique ou un consultant en lactation avant d'envisager un échange informel de lait.

### **Alimentation à la tasse**

L'alimentation à la tasse peut convenir aux bébés de tous âges et est une option sûre lorsqu'il est

impossible d'allaiter. Les tasses sont plus faciles à nettoyer que les biberons et les tétines. Des gobelets jetables propres peuvent être utilisés si les articles réutilisables ne peuvent pas être nettoyés correctement.

Pour nourrir votre bébé à la tasse:

- Lavez-vous bien les mains. En l'absence d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool
- Remplissez une petite tasse à moitié
- Assurez-vous que votre bébé est éveillé et vigilant
- Au besoin, cachez ses mains dans une couverture pour qu'il ne heurte pas la tasse
- Tenez votre bébé droit, près de votre corps. Soutenez sa tête, son cou et son corps
- Tenez le bord de la tasse au niveau de la lèvre inférieure de votre bébé
- Inclinez doucement et lentement la tasse pour que le lait ou la préparation pour nourrissons touche à peine la lèvre de votre bébé. Ne versez pas le liquide dans sa bouche. Il utilisera sa langue pour siroter ou laper la tasse
- Laissez votre bébé contrôler le rythme. Gardez la tasse suffisamment inclinée pour qu'il puisse continuer à siroter
- Assurez-vous que votre bébé avale bien. Faites des pauses pour faire roter votre bébé
- Arrêtez-vous lorsque votre bébé vous montre qu'il est rassasié. Par exemple, il peut fermer la bouche, détendre ses mains, détourner la tête ou repousser la tasse

## Alimentation au biberon

Les préparations pour nourrissons peuvent servir pour diverses raisons, par exemple quand on n'a pas de lait humain.

### Quel type de préparation est le plus sûr en cas d'urgence?

Les préparations pour nourrissons prêtes à l'emploi restent l'option la plus sûre lorsque vous n'avez pas d'eau potable. Vous pouvez donner du lait concentré liquide ou du lait en poudre si vous avez accès à de l'eau potable. Certains bébés sont plus susceptibles de tomber malades après avoir reçu du lait en

poudre, car ce lait n'est pas stérile. Les bébés suivants sont concernés:

- Bébés prématurés, nés avant 37 semaines de grossesse, et de moins de 2 mois (âge corrigé)
- Bébés de moins de 2 mois qui pesaient moins de 2,5 kg à la naissance
- Bébés qui ont un système immunitaire affaibli

### Comment savoir si l'eau est sans danger pour préparer le lait en poudre?

Vérifiez les [avis sur l'eau](#) en vigueur pour savoir si votre eau est potable. Suivez les conseils fournis par les autorités locales. Si vous n'êtes pas sûr que votre eau potable, vérifiez auprès de [votre autorité sanitaire](#).

Si votre eau potable provient de votre propre puits privé, vous devez vous charger de vérifier sa salubrité. Il est préférable de refaire un test après des événements comme une inondation ou un incendie de forêt afin de vérifier si elle est toujours potable. Apprenez-en davantage sur les tests d'eau de puits ici : [Dossier HealthLinkBC n° 05b Analyse de l'eau de puits](#).

### Comment m'assurer que la préparation pour nourrissons est sûre en cas d'urgence?

Pendant une urgence, prenez des précautions supplémentaires pour:

- Utiliser de l'eau potable à toutes les étapes de la préparation pour nourrissons. L'eau en bouteille dont le sceau n'a pas été brisé peut être utilisée si vous n'avez pas accès à l'eau du robinet potable
- Utiliser de l'eau bouillie et refroidie pour mélanger les préparations en poudre ou les concentrés liquides. Si vous ne pouvez pas faire bouillir de l'eau, l'option la plus sûre est l'eau en bouteille non ouverte
- Ne préparez que la quantité nécessaire pour un seul repas si vous ne pouvez pas la conserver en toute sécurité
- Ne jamais la diluer avec de l'eau
- Jeter tout reste de préparation dans les 2 jours suivant la préparation

Pour connaître les étapes détaillées de la préparation et de la conservation des préparations pour nourrissons, consultez [HealthLinkBC File 69b](#)

[Nourrir votre bébé à la préparation pour nourrissons : la faire et la conserver en toute sécurité.](#)

### **Comment nettoyer et désinfecter l'équipement d'alimentation?**

Lavez d'abord l'équipement avec du savon et de l'eau potable. Désinfectez ensuite les objets en les faisant bouillir dans une casserole d'eau potable pendant 2 minutes. Séchez les articles à l'air libre avant utilisation. Vous trouverez ici les étapes détaillées,

- Si vous ne pouvez pas faire bouillir de l'eau, faites tremper les articles pendant 2 minutes dans une solution composée d'une cuillère à café (5 ml) d'eau de Javel pour 8 tasses (2 l) d'eau. Séchez les articles à l'air libre avant utilisation
- Si vous ne pouvez pas nettoyer l'équipement d'alimentation en toute sécurité, utilisez un gobelet jetable. Consultez la section « Alimentation au biberon » ci-dessus pour connaître les étapes à suivre pour nourrir votre bébé au biberon

### **Perturbations de l'approvisionnement en préparation pour nourrissons**

Les inondations, les incendies ou les perturbations de la chaîne d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur l'accès aux préparations pour nourrissons. Si vous ne trouvez pas votre préparation habituelle, envisagez les options suivantes:

- Optez pour un format, un type ou une marque de préparation différente. Si votre bébé a besoin d'un lait particulier en raison d'un problème médical, parlez-en à votre pharmacien. Il pourra peut-être trouver une source locale ou passer une commande spéciale
- Essayez d'augmenter votre production de lait si vous allaitez. Allaiter votre bébé ou tirez votre lait plus souvent
- Commencez à donner du lait de vache entier pasteurisé (3,25 % de matière grasse du lait) si votre enfant a entre 9 et 12 mois et mange une variété d'aliments riches en fer

Si vous changez de préparation pour nourrissons, n'oubliez pas ce qui suit:

[Baby's Best Chance : Cleaning and Disinfecting](#) - Donner toutes les chances à son bébé :

- Nettoyage et désinfection du matériel d'alimentation (en anglais seulement)
- En cas d'urgence, l'approvisionnement en eau peut être limité. L'eau peut être réutilisée pour désinfecter le matériel si vous respectez le temps d'ébullition recommandé (2 minutes). Dans la mesure du possible, utilisez de l'eau propre à chaque fois que vous désinfectez l'équipement
- Vous n'avez pas besoin de consulter le professionnel de la santé de votre bébé avant de le changer, sauf si votre bébé souffre d'un problème médical, comme une allergie alimentaire
- Votre bébé peut avoir des gaz ou être agité au début. Cette réaction devrait s'atténuer en quelques jours, le temps que votre enfant s'habitue à la nouvelle préparation
- Santé Canada examine toutes les préparations pour nourrissons vendues dans les magasins et les pharmacies au Canada afin de s'assurer qu'elles sont sans danger

Pour obtenir davantage de conseils sur ce qu'il faut faire si vous ne trouvez pas votre préparation habituelle, consultez [Santé Canada : Information pour les familles portant sur l'approvisionnement limité de préparations pour nourrissons](#).

Ne préparez pas votre propre préparation pour nourrissons. Les préparations maison ne sont pas sûres et ne fournissent pas suffisamment de nutriments pour la bonne croissance de votre bébé. Si aucune autre option pour nourrir votre bébé n'est envisageable, appelez le 8-1-1 pour discuter de la meilleure façon de nourrir votre bébé.

### **Pour obtenir de plus amples renseignements**

Adressez-vous à votre centre d'accueil d'urgence local pour obtenir de l'aide afin d'accéder à de l'eau potable, à des installations électriques et à des provisions pour nourrir votre bébé en toute sécurité. Les centres d'accueil se trouvent souvent dans une école ou un centre communautaire et peuvent compter parmi leurs bénévoles une personne formée aux services de soutien d'urgence. Dans un refuge d'urgence, demandez de l'aide au personnel et aux bénévoles.

Si vous avez accès à un téléphone, composez le 8-1-1 pour parler à un infirmier ou à un diététicien agréé.

Pour en savoir plus, consultez les fiches suivantes:

- [HealthLinkBC File #70 Allaitement maternel](#)
- [HealthLinkBC File #49b Désinfection de l'eau potable](#)
- [Gouvernement de la Colombie-Britannique : Guides et ressources d'urgence PreparedBC](#) (en anglais seulement)
- Perinatal Services BC : Échange informel (entre pairs) de lait maternel (en anglais seulement): [http://www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing\\_FamilyInfo](http://www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo) (PDF, 194KB)
- Perinatal Services BC : Position sécuritaire pour le contact peau à peau (en anglais seulement): [http://www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/PSBC\\_Skin-to-Skin\\_Fact\\_Sheet](http://www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/PSBC_Skin-to-Skin_Fact_Sheet) (PDF, 198KB)

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) 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, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://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.