

Nourrir votre bébé : se préparer aux situations d'urgence

Feeding your baby: Preparing for an emergency

Les familles avec des bébés doivent prendre des précautions particulières lorsqu'elles se préparent aux situations d'urgence. 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 de la préparation pour nourrisson pendant une situation d'urgence. Consultez la fiche [HealthLinkBC n° 69g Nourrir votre bébé : pendant une urgence](#). Les renseignements présentés ci-dessous peuvent vous aider à vous préparer à faire face à des situations comme des tempêtes, des inondations, des incendies incontrôlés, des tremblements de terre, des pannes de courant et des évacuations.

Contenu de la trousse d'urgence

Quelles fournitures d'allaitement dois-je prévoir pour mon bébé?

Dans votre trousse d'urgence, prévoyez suffisamment de provisions pour nourrir votre bébé pour une période d'au moins 3 à 7 jours. Vérifiez votre trousse tous les mois pour vous assurer que vous disposez de suffisamment de fournitures pour répondre aux besoins actuels de votre bébé en pleine croissance. Remplacez les produits dont la date de péremption approche par des produits plus récents.

Pensez ajouter les articles suivants à votre trousse selon la manière dont vous nourrissez votre bébé.

Pour tous les modes d'alimentation :

- un exemplaire imprimé de la fiche [HealthLinkBC n° 69g Nourrir votre bébé : pendant une urgence](#);
- du désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool, au cas où vous n'auriez pas accès à du savon et de l'eau potable pour vous laver les mains.

Allaitement :

- des compresses d'allaitement jetables, si nécessaire, en cas d'écoulement de lait.

Lait exprimé :

- un exemplaire imprimé du document [Donner toutes les chances à son bébé : Exprimer votre lait \(PDF, 2,2 MB\)](#);
- des gobelets jetables. Ils peuvent servir à nourrir votre bébé ou à recueillir le lait exprimé, notamment en l'absence d'eau potable pour nettoyer les fournitures;
- des biberons et des tétines;
- des récipients ou des sacs de conservation de lait maternel;
- une glacière équipée de sachets réfrigérants pouvant être congelés pour conserver le lait en vue d'une utilisation ultérieure;
- de l'eau en bouteille, du savon à vaisselle et de l'eau de Javel pour nettoyer et désinfecter les fournitures d'allaitement;
- si vous utilisez un tire-lait, un tire-lait manuel peut s'avérer utile en cas de panne de courant. Si vous possédez un tire-lait électrique, emportez toutes les pièces du

tire-lait, le cordon d'alimentation et des piles de rechange;

- un récipient destiné à contenir les fournitures d'allaitement propres.

Préparation pour nourrisson :

- dans la mesure du possible, il est préférable d'utiliser de la préparation pour nourrisson prête à l'emploi, en portions individuelles. En situation d'urgence, il s'agit du type de préparation le plus sûr, car il ne nécessite ni fourniture propre ni eau potable;
- si vous emportez des contenants de préparation pour nourrisson prêts à l'emploi de plus grand format, vous aurez besoin de fournitures pour nourrir votre bébé. Dans un autre récipient, placez des gobelets jetables ou des biberons et des tétines, du savon à vaisselle et de l'eau en bouteille destinés au nettoyage, ainsi que de l'eau de Javel pour la désinfection.

Si vous emportez de la préparation pour nourrisson sous forme de concentré liquide ou de poudre, vous aurez besoin de ce qui suit :

- de l'eau en bouteille (en quantité suffisante pour préparer le lait en poudre et nettoyer le matériel);
- des biberons et des tétines;
- une tasse à mesurer;
- un thermomètre pour aliment (pour la préparation pour nourrisson en poudre);
- des gobelets jetables. Ils sont particulièrement utiles lorsqu'il n'y a pas d'eau potable pour nettoyer les biberons et les tétines;
- du savon à vaisselle pour nettoyer les fournitures et de l'eau de Javel pour les désinfecter;
- un moyen de faire bouillir de l'eau. Par exemple, un réchaud de camping à un brûleur avec du combustible, des allumettes ou un briquet, ainsi qu'une casserole avec un couvercle. N'utilisez pas de réchaud de camping à l'intérieur;

- un récipient destiné à contenir les fournitures d'allaitement propres.

Allaitement :

L'allaitement peut contribuer à préserver la santé de votre bébé lors d'une situation d'urgence. Il peut également vous aider, vous et votre bébé, à demeurer sereins lors d'événements stressants.

Pourquoi l'allaitement est-il important lors d'une situation d'urgence?

L'allaitement est le moyen le plus sûr de nourrir votre bébé en cas d'urgence. Voici pourquoi :

- il n'est pas nécessaire de disposer de fournitures propres, d'eau potable, ni d'électricité. Il se peut que vous n'y ayez pas accès lors d'une situation d'urgence;
- le lait humain contient des anticorps qui protègent votre bébé contre les microbes. Il s'agit notamment de microbes qui peuvent causer le rhume, des infections, des diarrhées et des vomissements.

L'allaitement contribue également à :

- fournir à votre bébé une source fiable de nutrition et d'hydratation. S'il a moins de six mois, il n'a besoin que de lait humain, même par temps chaud;
- la libération d'hormones qui vous aident, vous et votre bébé, à vous sentir calmes;
- maintenir ou augmenter votre production de lait.

Exprimer son lait à la main

Devrais-je apprendre à exprimer mon lait à la main dans l'éventualité d'une situation d'urgence?

Bien que l'allaitement soit l'option la plus sûre lors d'une situation d'urgence, il peut arriver que cette option ne soit pas envisageable. L'expression manuelle du lait est une compétence importante à acquérir si :

- vous êtes séparé(e) de votre bébé de manière inattendue;

- vous utilisez actuellement une pompe. Cela nécessite des fournitures et, dans certains cas, de l'eau potable et de l'électricité. Il se peut que vous n'y ayez pas accès lors d'une situation d'urgence;
- vous n'avez pas allaité votre bébé depuis un certain temps et souhaitez recommencer (relactation).

Il faut du temps pour apprendre à exprimer son lait à la main, mais cette technique devient progressivement plus facile. Si vous avez besoin d'aide pour exprimer votre lait, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé, à une infirmière de santé publique ou à une consultante en lactation.

La Colombie-Britannique dispose de banques de lait réglementées. Dans certaines situations d'urgence, il est possible d'avoir accès à du lait de donneuses. Si votre bébé est nourri au lait humain provenant d'une donneuse, parlez à votre professionnel de santé ou communiquez avec la [BC Women's Provincial Milk Bank](#) afin de savoir comment une situation d'urgence pourrait affecter ces services.

Pour obtenir de plus amples renseignements

- Préparez une trousse d'urgence et un sac d'évacuation :
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/build-an-emergency-kit-and-grab-and-go-bag/fr>
- Guides et ressources d'urgence de PreparedBC :
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/guides-and-resources>

- Commencer à exprimer son lait humain :
<https://www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/get-started-expressing-breastmilk>
- Perinatal Services BC : Échange informel (entre pairs) de lait humain :
http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf

Remarque terminologique :

L'allaitement à la poitrine et le lait humain sont des termes de plus en plus courants. Les parents transmasculins ou non binares les emploient fréquemment pour décrire la façon dont ils nourrissent leur bébé avec leur corps. Dans ce document, nous utilisons les termes « allaitement à la poitrine », « allaitement au sein » et « lait humain » afin de représenter et d'inclure tous les parents.