

Donner un supplément

Certaines familles pourraient avoir besoin de donner un supplément à leur bébé pour des raisons médicales, alors que d'autres décident d'en donner pour des raisons personnelles.

C'est quoi... donner un supplément?

C'est une pratique qui consiste à donner à votre bébé le lait que vous avez exprimé, du lait d'une banque de lait maternel ou de la formule pour nourrissons en plus de l'allaitement régulier.

Vos choix de suppléments

Voici les suppléments recommandés, dans l'ordre où vous devriez les essayer, s'ils sont disponibles :

1^{er} choix : Votre propre lait, fraîchement exprimé ou pompé

2^e choix : Votre propre lait congelé puis dégelé juste avant de l'utiliser

3^e choix : Le lait pasteurisé d'une donneuse, provenant d'une banque de lait certifiée

4^e choix : De la formule pour nourrissons achetée en magasin et préparée à partir de lait de vache (voir [Les préparations pour nourrissons](#))

Votre lait à vous : le meilleur

Votre propre lait, frais ou congelé (quand il n'y a pas de lait maternel frais disponible) est le meilleur moyen de nourrir votre bébé.

Si vous devez donner à votre bébé autre chose que votre propre lait

Option 1 – Lait maternel pasteurisé provenant d'une banque de lait maternel certifiée

Les banques de lait maternel certifiées ont une petite provision de lait qui est habituellement donné sous ordonnance aux bébés prématurés, très malades ou très à risque.

C'est quoi... du lait maternel pasteurisé d'une donneuse?

Il s'agit de lait maternel donné à une banque de lait maternel certifiée. Les donneuses sont choisies avec soin pour s'assurer qu'elles sont en bonne santé et que leur lait est sans danger. Le lait est pasteurisé pour éliminer les bactéries et les virus nocifs.



PRUDENCE!

Pour que votre bébé grandisse bien et reste en bonne santé, suivez toujours les directives sur les étiquettes lorsque vous faites de la préparation pour nourrissons ou que vous l'entreposez.

Option 2 – Préparation pour nourrissons achetée au magasin

Si vous n'arrivez pas à obtenir du lait d'une banque de lait maternel certifiée, votre autre choix est d'acheter de la préparation pour nourrissons à base de lait de vache. Ce produit offrira à votre enfant une nutrition complète. La formule pour nourrissons est disponible en trois variétés : liquide prêt à utiliser, liquide concentré et poudre.

Si votre bébé a moins de 2 mois et est né à 37 semaines ou moins, ou s'il pesait moins de 2,5 kg (5,5 lb) à la naissance, utilisez de la préparation liquide, prête à utiliser ou concentrée. La préparation en poudre n'est pas stérile et peut rendre votre bébé malade. Les préparations spécialisées ne devraient être utilisées que sur les recommandations de votre professionnel de la santé.

Avant de donner un supplément

Demandez conseil à votre professionnel de la santé avant de donner à votre bébé quoi que ce soit d'autre que votre propre lait. Ainsi, vous aurez en main toute l'information dont vous avez besoin pour nourrir votre enfant en toute sécurité.

Supplémenter l'alimentation de votre bébé avec d'autre lait ou de la formule pour nourrissons quand ce n'est pas nécessaire risque de réduire votre production de lait ou de provoquer l'engorgement de vos seins (voir [Problèmes d'allaitement les plus courants](#)). En plus de rendre l'allaitement plus difficile, cette pratique risque aussi d'affecter la santé de votre bébé.

Or, il est parfois nécessaire sur le plan médical de donner un supplément à votre bébé pour qu'il se nourrisse plus et ait plus d'énergie. Le plus important est que votre bébé soit nourri suffisamment et en toute sécurité – que ce soit à l'aide de lait maternel, de préparation pour nourrissons ou des deux. Parlez avec votre professionnel de la santé si cela vous inquiète de donner de la formule pour nourrissons à votre bébé.

Si vous donnez un supplément à votre bébé :

- Donnez votre propre lait à votre bébé le plus possible.
- Demandez l'aide de votre professionnel de la santé ou d'une conseillère en lactation afin que vos seins continuent de produire du lait même si vous n'allaites plus. Ainsi, vous aurez la possibilité de retourner pleinement à l'allaitement plus tard.
- Utilisez une cuillère ou un petit contenant sans couvercle, et non un biberon. Vous pouvez aussi utiliser un dispositif spécial pour l'alimentation des nourrissons si un professionnel de la santé vous le recommande.



À RETENIR

Si vous pensez à donner un supplément, assurez-vous d'avoir toute l'information qu'il vous faut pour prendre une décision éclairée avant d'aller de l'avant. Discutez-en avec votre professionnel de la santé ou avec une infirmière en santé publique, ou appelez HealthLink BC au 811 pour obtenir des conseils.

Donner votre lait en trop à la BC Women's Provincial Milk Bank (Banque de lait maternel des femmes de la C.-B.)

Si vous avez trop de lait et que vous souhaitez le donner, avisez votre médecin ou votre sage-femme, consultez bcwomensmilkbank.ca ou composez le 604 875-3743.

Que penser du partage du lait maternel?

C'est quoi... le partage informel (d'une personne à l'autre) du lait maternel?

Cette pratique consiste à partager du lait maternel non contrôlé et non pasteurisé avec des amis, d'autres membres de la famille ou des groupes de partage de lait maternel dans la communauté ou en ligne.

Les parents qui souhaitent donner du lait maternel à leur bébé, mais qui sont incapables d'en produire assez pour répondre aux besoins de leur enfant songent parfois à se tourner vers le partage de lait maternel. Mais avant de donner à votre bébé du lait d'une donneuse informelle (non contrôlée), renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé sur les risques et les avantages de le faire.



PRUDENCE!

Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie et la Human Milk Banking Association of North America ne recommandent pas le partage du lait maternel avec des amis ou des membres de la famille, ou dans le cadre de groupes de partage de lait maternel. Le lait maternel partagé de manière informelle ne fait l'objet d'aucun contrôle et n'est pas pasteurisé pour y éliminer les bactéries et les virus nocifs.

Quels sont les risques?

Le lait partagé de manière informelle ne fait l'objet d'aucun contrôle et n'est pas pasteurisé. Les risques qu'il comporte sont les suivants :

- Des virus comme le VIH ou ceux de l'hépatite B et C peuvent être transmis à votre bébé. Les donneuses peuvent même ignorer qu'elles sont porteuses de certains virus ou de certaines bactéries.
- Si les donneuses fument ou consomment de l'alcool, ou si elles prennent des médicaments sur ordonnance ou en vente libre, des produits à base de plantes, ou des drogues dures, des substances nocives pourraient se retrouver dans le lait et nuire à votre bébé (voir [La caféine](#), [le tabac](#), [l'alcool](#), [les drogues et l'allaitement](#)).
- Si le lait n'est pas recueilli et entreposé correctement, des bactéries pourraient s'y développer et rendre votre bébé malade.
- Du lait maternel non contrôlé provenant de donneuses risque d'être mélangé à de l'eau, à du lait de vache ou à autre chose sans que vous le sachiez.

Réduire les risques

Vous songez à utiliser le partage informel du lait maternel? Voici ce qu'il faut faire pour réduire les risques :

- évitez d'acheter du lait maternel par Internet
- renseignez-vous autant que vous pouvez sur la santé et les habitudes de vie de la donneuse
- utilisez uniquement le lait maternel provenant d'une personne de votre famille ou d'une amie proche
- limitez le nombre de donneuses auprès de qui vous vous approvisionnez
- rencontrez régulièrement la donneuse en personne
- demandez à votre professionnel de la santé quels tests ou examens la donneuse devrait subir et demandez à la donneuse de transmettre les résultats de ces tests à votre professionnel de la santé
- assurez-vous que le lait est manipulé, entreposé et qu'il vous est expédié de manière la plus sécuritaire possible
- apprenez comment entreposer et réchauffer correctement le lait maternel (voir [Exprimer votre lait](#))



LE SAVIEZ-VOUS?

Il n'est pas prouvé que traiter le lait maternel à domicile (en le faisant chauffer rapidement) élimine les bactéries et les virus dangereux qui pourraient rendre votre bébé malade.

Pour en savoir plus sur le partage informel du lait maternel, consultez perinatalservicesbc.ca/Documents/GuidelinesStandards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf.