



# LES PRÉPARATIONS POUR NOURRISSONS : CE QU'IL FAUT SAVOIR





# INITIATIVE AMIS DES BÉBÉS ONTARIO

Adapté avec la permission de Health Nexus.

# COMMENT UTILISER CE LIVRET

Certaines familles envisagent parfois d'avoir recours à des préparations pour nourrissons, que ce soit de façon exclusive ou en complément à l'allaitement. Cette décision peut être prise pour des raisons médicales ou personnelles. Ce livret aidera les parents, les familles, les gardiennes et les éducateurs à préparer, à donner et à conserver les préparations pour nourrissons de façon sécuritaire. L'information présentée est destinée aux bébés nés à terme et en santé. Ce livret décrit les risques et les coûts qui sont associés aux préparations pour nourrissons. Les familles pourront ainsi prendre une décision éclairée à ce sujet.

## Après avoir pris connaissance de ce livret, vous pourrez :

- Prendre une décision éclairée.
- Préparer trois types de préparations pour nourrissons en toute sécurité.
- Nourrir votre bébé en fonction des signes de la faim qu'il présente.
- Ranger et transporter les préparations en toute sécurité.

## Le terme « préparation pour nourrissons » est utilisé tout au long de ce livret. Voici d'autres façons d'appeler ce produit :

- Lait artificiel pour bébés.
- Substitut du lait maternel.
- Formule pour bébés.
- Préparation lactée.
- Préparation commerciale pour nourrissons.
- Lait fabriqué pour nourrissons.
- Lait non humain.

# TABLE DES MATIÈRES

Vous envisagez d'avoir recours aux préparations pour nourrissons? .....	2
Donner un complément à un bébé allaité .....	4
Comment choisir une préparation pour nourrissons .....	5
Nettoyer les biberons et le matériel.....	6
Stériliser les biberons et le matériel .....	7
Choisir l'eau à utiliser dans les préparations .....	8
Comment stériliser l'eau et choisir le type de préparations et le matériel pour nourrir votre bébé au biberon.....	9
Préparer les préparations liquides prêtes à servir .....	10
Préparer les préparations liquides concentrées.....	11
Préparer les préparations en poudre .....	12
Conserver les préparations de façon sécuritaire .....	14
Réchauffer les préparations avant de les servir.....	15
Quand nourrir votre bébé .....	16
Comment donner le biberon à votre bébé .....	17
Nourrir votre bébé selon les signes qu'il vous envoie .....	18
Nourrir votre bébé qui grandit .....	20
Transporter les préparations pour nourrissons .....	20
Pour en savoir plus .....	21

## VOUS ENVISAGEZ D'AVOIR RECOURS AUX PRÉPARATIONS POUR NOURRISSONS?

L'Organisation mondiale de la Santé, Santé Canada, les Diététistes du Canada et la Société canadienne de pédiatrie recommandent d'allaiter les bébés et les jeunes enfants. L'allaitement maternel exclusif est recommandé pendant les six premiers mois. Il est souhaitable de poursuivre celui-ci jusqu'à deux ans ou plus, accompagné d'aliments complémentaires appropriés.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles des parents choisissent de donner des préparations pour nourrissons à leur bébé. Les parents peuvent nourrir leur bébé à l'aide de préparations seulement ou à l'aide de préparations et de lait maternel. Donner des préparations à leur bébé n'est peut-être pas leur premier choix. Si vous devez offrir à votre bébé allaité une alimentation complémentaire, consultez la page 4.

Les parents peuvent se sentir mal à l'aise ou même coupables de donner des préparations pour nourrissons à leur bébé. Si vous vous sentez ainsi, vous trouverez peut-être utile de parler à un fournisseur de soins de santé.

Si l'utilisation de préparations est la bonne décision pour vous et pour votre bébé, il est important que vous ayez toute l'information nécessaire pour vous sentir à l'aise avec votre plan. Si vous espérez revenir à l'allaitement, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé ou une consultante en lactation afin de vous aider à mettre en place un plan et du soutien pour y parvenir.

Lorsque votre bébé a faim, il est important de le nourrir en toute sécurité et d'arrêter lorsqu'il a reçu suffisamment de nourriture. Cela vous aidera à développer des liens étroits et affectueux avec lui, que vous lui donniez du lait maternel, une préparation commerciale pour nourrisson ou les deux.



Toutes les familles qui envisagent de nourrir leur bébé à l'aide de préparations pour nourrissons doivent disposer d'informations pour prendre leur décision.

### Conséquences sur la santé

- La plupart des parents qui allaitent ont du mal à reprendre l'allaitement après avoir commencé à donner à leur enfant des préparations commerciales pour nourrissons.
- Donner à un bébé une préparation commerciale pour nourrissons peut nuire à la production de lait maternel et donc à l'allaitement.
- Les enfants qui ne sont pas allaités sont exposés à un plus grand risque d'otites, de problèmes respiratoires et de diarrhée. Ils sont aussi plus touchés par le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Plus tard, ils sont plus à risque d'avoir des problèmes de santé tels que l'embonpoint et l'obésité, et des maladies chroniques telles que le diabète.
- Les parents qui donnent naissance et qui n'allaitent pas sont plus à risque d'avoir des problèmes de santé tels que des saignements post-partum, le diabète de type 2, le cancer du sein et le cancer de l'ovaire.



Il se peut que les parents qui allaitent aient les seins pleins et douloureux dans les premiers jours suivant le début de l'utilisation de préparations pour nourrissons. Il y a plusieurs mesures de confort dont vous pouvez discuter avec votre fournisseur de soins de santé. Celles-ci comprennent l'utilisation de compresses froides, l'expression manuelle effectuée doucement et l'utilisation de médicaments anti-inflammatoires pour soulager la douleur.

### Rappels de préparations

Des erreurs peuvent se produire lors de la fabrication des préparations pour nourrissons à l'usine. Par exemple, le produit peut entrer en contact avec des bactéries, certains ingrédients peuvent être omis ou remplacés par d'autres. Le site Web Canadiens en santé dresse la liste des rappels et avis de sécurité. Vous pouvez chercher le numéro du lot des boîtes de préparations pour nourrissons que vous avez sur ce site Web. Pour consulter le site et vous inscrire afin de recevoir les avis, rendez-vous sur <http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php>.

**Si vous choisissez de nourrir votre bébé à l'aide de préparations pour nourrissons, utilisez ce livret pour avoir l'information nécessaire pour préparer, conserver et transporter les préparations, et pour nourrir votre bébé en toute sécurité.**

**Veillez prendre connaissance de ce livret avec votre fournisseur de soins de santé, une infirmière, une infirmière de la santé publique, une consultante en lactation, un diététiste ou un autre professionnel.**

## DONNER UN COMPLÉMENT À UN BÉBÉ ALLAITÉ

Certains bébés ont besoin de plus de calories. Il faut alors leur donner un complément. Le lait maternel constitue dans ce cas la meilleure option. Il peut être exprimé manuellement ou à l'aide d'un tire-lait. Lorsque vous donnez des préparations à un bébé allaité, votre production de lait peut être diminuée. L'utilisation de préparations pour nourrissons en complément peut faire en sorte que vous cessiez d'allaiter avant le moment où vous aviez prévu de le faire. Il peut être difficile de recommencer à allaiter après avoir arrêté.



Alimentation à l'aide d'un gobelet ouvert

**Voici une liste de compléments que vous pouvez utiliser s'ils sont accessibles, par ordre de priorité :**

1. Votre propre lait maternel, fraîchement exprimé à la main ou à l'aide d'un tire-lait.
2. Votre propre lait maternel congelé et décongelé juste avant l'utilisation.
3. Du lait humain pasteurisé (lait maternel) provenant d'une banque de lait, si c'est possible. Il se pourrait que certaines banques aient juste assez de lait pour les bébés qui ont des besoins spéciaux, comme les prématurés.
4. Les préparations commerciales pour nourrissons à base de lait de vache.

La plupart des bébés nourris à l'aide de substituts du lait maternel se portent mieux lorsqu'ils reçoivent des préparations à base de lait de vache. Les préparations spécialisées devraient seulement être utilisées si elles sont recommandées par votre fournisseur de soins de santé.

Plusieurs parents se servent d'un biberon pour donner un complément. Les bébés nourris au biberon trouvent parfois plus difficile de boire au sein.

Vous pouvez donner un complément à votre bébé à l'aide de l'une des méthodes qui suivent. Demandez l'aide d'un professionnel compétent pour choisir celle qui est la plus appropriée.

- Gobelet (ouvert, sans couvercle) ou cuillère.
- Dispositif d'aide à l'allaitement, qui consiste en une sonde allant jusqu'à votre mamelon.
- Alimentation au doigt, qui consiste en une sonde fixée à votre doigt propre.
- Dispositifs d'alimentation plus spécialisés.

Vous trouverez, à la page 9 de ce livret, de l'information sur le matériel nécessaire pour nourrir un bébé au biberon et, à la page 17, sur la façon de nourrir votre bébé au biberon.

**Vous songez à avoir recours aux préparations pour nourrissons? Pensez à ce qui suit.**

- Donnez à votre bébé autant de lait maternel que possible.
- Cherchez à obtenir l'aide de spécialistes pour maintenir votre production de lait et améliorer l'allaitement.
- Essayez d'allaiter ET d'utiliser les préparations pour nourrissons en complément.
- Donnez à votre bébé du lait maternel exprimé et des préparations pour nourrissons.

**Ressources pour favoriser l'allaitement :**

- Services offerts dans votre communauté, comme les ateliers sur l'allaitement ou le soutien entre parents. Vous pouvez obtenir plus d'informations du bureau des Services de la santé publique de votre région : [www.nshealth.ca/public-health-offices](http://www.nshealth.ca/public-health-offices).
- Ligue La Leche, au <http://allaitement.ca>.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé s'il y a une consultante en lactation que vous pourriez rencontrer dans votre région.
- 811 Nouvelle-Écosse : <https://811.novascotia.ca/?lang=fr> ou composez le 811

# COMMENT CHOISIR UNE PRÉPARATION POUR NOURRISSONS

## Recommandations pour choisir un type de préparation :

- Les préparations à base de lait de vache sont recommandées pour la majorité des bébés nourris de cette façon. La plupart des préparations sont à base de lait de vache et enrichies en nutriments.
- Les préparations à base de soya ne sont PAS recommandées, sauf pour les bébés atteints de certains problèmes de santé précis. Il arrive que certains parents décident d'utiliser des préparations à base de soya pour des raisons personnelles, culturelles ou religieuses.
- **N'utilisez PAS de préparations maison NI de lait ordinaire** de vache ou d'autres animaux. Ces produits ne contiennent pas les quantités adéquates de nutriments. Ils pourraient nuire à votre bébé.
- Suivez à la lettre les instructions sur l'emballage pour connaître les quantités d'eau et de préparation nécessaires. Évitez d'ajouter plus d'eau pour diluer une préparation ou moins d'eau pour l'épaissir. Cela peut être dangereux pour la santé de votre bébé.
- Les préparations dites biologiques, composées de prébiotiques, de probiotiques, de protéines partiellement hydrolysées ou enrichies en ADH ne sont PAS nécessaires. Aucune étude n'a pu prouver leur utilité.
- Les bébés nourris à l'aide de préparations du commerce doivent continuer à en boire jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois. Les préparations dites « de suite » ne sont PAS nécessaires.

## Il existe trois types de préparations pour nourrisson :

- Prêtes à servir – pas besoin d'ajouter d'eau.
- Liquides concentrées – à mélanger avec de l'eau stérilisée.
- En poudre – à mélanger avec de l'eau stérilisée.

Les préparations prêtes à servir et les préparations liquides concentrées sont stériles jusqu'à ce que la boîte soit ouverte. Les préparations en poudre ne sont pas stériles et peuvent contenir des bactéries dangereuses pouvant rendre votre bébé malade.

Les bébés les plus vulnérables aux infections devraient boire des préparations liquides stériles, comme celles prêtes à boire ou concentrées.

### Les bébés les plus à risque de développer une infection causée par les préparations pour nourrissons en poudre sont :

- Les bébés qui sont nés prématurément (avant 37 semaines de grossesse) et qui ont moins de deux mois.
- Les bébés qui avaient un poids insuffisant à la naissance (moins de 2 500 g) et qui ont moins de deux mois.
- Les bébés dont le système immunitaire est affaibli.

**Pour savoir si votre bébé présente plus de risques d'infection, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.**

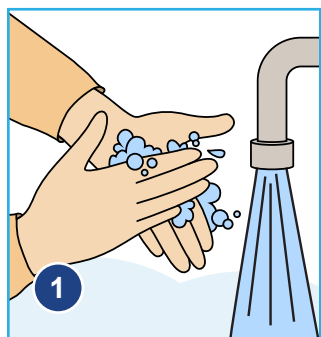
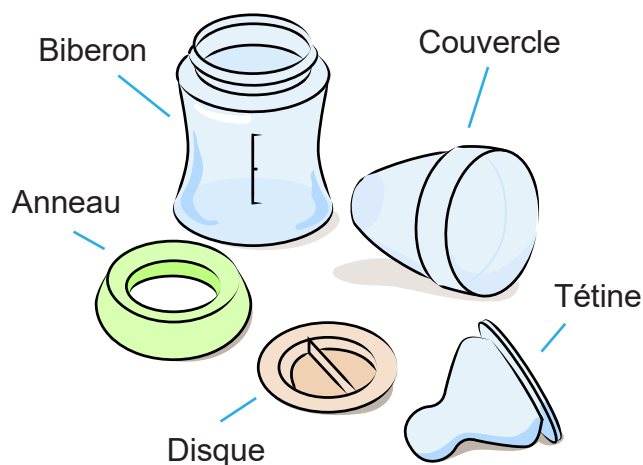
**Lisez les pages qui suivent pour en savoir plus sur la façon de préparer les préparations pour nourrissons et de les donner à votre bébé.**



## NETTOYER LES BIBERONS ET LE MATÉRIEL

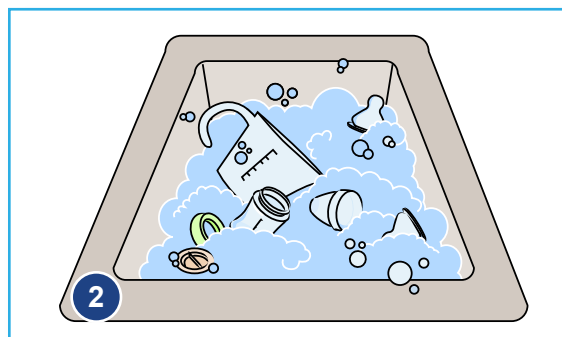
Assurez-vous de toujours nettoyer les biberons et le matériel nécessaire à l'alimentation des *bébé*s de tous âges nourris à l'aide de préparations. Cela permettra d'éliminer les particules de préparation ou de saleté invisibles avant la stérilisation.

Servez-vous de biberons de verre ou de plastique sans bisphénol A (BPA). Assurez-vous qu'aucune pièce n'est craquée ou décolorée et qu'aucun morceau lâche ne menace de se détacher.

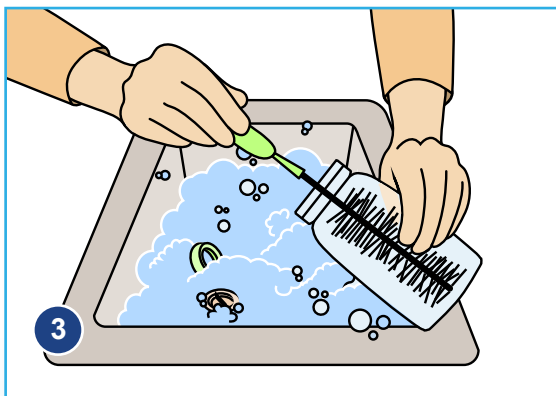


Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Nettoyez l'évier et la surface de travail avec un chiffon propre, de l'eau et du savon. Vous devriez ensuite désinfecter le comptoir en mélangeant 5 ml (1 cuillère à thé) de

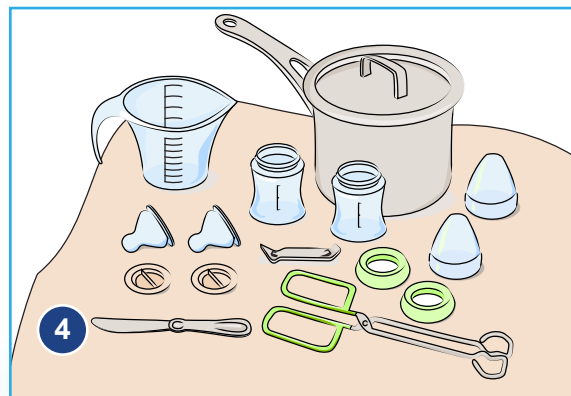
javellisant domestique à 750 ml (3 tasses) d'eau. Versez cette solution dans un vaporisateur, en posant une étiquette sur la bouteille. Vaporisez le produit sur votre comptoir, puis essuyez celui-ci à l'aide d'une serviette propre.



Lavez les biberons, les tétines, les anneaux, les couvercles, les disques, le contenant gradué, l'ouvre-boîte (s'il y a lieu), les ustensiles et les pinces dans de l'eau chaude savonneuse. Au besoin, lavez aussi les contenants qui seront utilisés pour conserver l'eau stérilisée.



Dotez-vous d'une brosse pour bouteilles qui servira seulement à nettoyer le matériel utilisé pour nourrir votre bébé. Frottez l'intérieur des biberons et des tétines pour vous assurer qu'il ne reste aucune trace de préparation.



Rincez le matériel abondamment à l'eau chaude. Posez les biberons et les autres pièces sur une serviette propre, étendue sur une surface nettoyée, pour qu'ils sèchent à l'air. Vous êtes maintenant prêt à stériliser ce matériel.



# STÉRILISER LES BIBERONS ET LE MATÉRIEL

Vous devez stériliser les biberons, le matériel et l'eau utilisée dans les préparations pour nourrissons de tous âges. Aucune étude n'a été réalisée pour déterminer le moment où la stérilisation n'est plus nécessaire. Il est donc plus sûr de continuer à stériliser l'eau et le matériel tant et aussi longtemps que votre bébé boit des préparations.

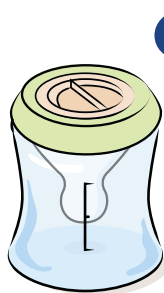
Pour stériliser les biberons et le matériel une fois lavés :

- 1 Remplissez d'eau une grande marmite. Ajoutez :
  - les biberons;
  - les tétines;
  - les anneaux;
  - les couvercles
  - les disques;
  - le biberon ou le contenant gradué (Vérifiez que le biberon ou le contenant vous donne des quantités exactes.);
  - le couteau avec une lame plate d'un côté;
  - l'ouvre-boîte (s'il y a lieu) et les ustensiles;
  - des pinces, en laissant la poignée hors de l'eau.



Assurez-vous que tout le matériel est recouvert d'eau. Vérifiez aussi qu'il n'y a pas de bulles d'air dans l'eau.

- 2 Portez l'eau à l'ébullition. Laissez-la bouillir pendant deux minutes, sans couvrir la marmite.
- 3 Utilisez les pinces stérilisées pour enlever les biberons et autres pièces de l'eau. Secouez l'eau en trop. Laissez le matériel sécher à l'air sur une serviette propre. Vous pourrez ensuite l'utiliser.



- 4 Si le matériel n'est pas utilisé immédiatement, laissez-le sécher et rangez-le dans un endroit propre. Vous pouvez, par exemple, le placer sur une serviette propre et sèche sur le comptoir et le recouvrir d'une deuxième serviette. Vous pouvez aussi ranger le matériel dans un sac de plastique neuf. Ne touchez pas l'intérieur des diverses pièces qui seront en contact avec la préparation. Assemblez les tétines, les couvercles et les anneaux. Placez les tétines à l'intérieur des biberons jusqu'à ce que vous soyez prêt à les utiliser pour qu'elles restent propres.

L'utilisation d'un **stérilisateur pour la maison** acheté en magasin, par exemple un stérilisateur pour micro-ondes, est sans danger. Lisez bien les instructions du fabricant pour vous assurer que les plastiques et les métaux peuvent y être stérilisés sans risque. Une simple marmite sur la cuisinière est tout aussi efficace. **Par contre, les lave-vaisselle ne stérilisent généralement pas le matériel nécessaire aux préparations.**

Si vous utilisez du matériel jetable, **lavez tous les morceaux réutilisables**, comme les tétines et les couvercles, avant de les stériliser. Les sacs neufs sont propres et prêts à l'emploi. Ils ne peuvent toutefois être utilisés qu'une seule fois.

**Les mélangeurs automatiques de préparations pour nourrissons à utiliser à la maison ne sont PAS recommandés.** L'eau utilisée par ces appareils peut être stagnante pendant un long moment, ce qui favorise la croissance des bactéries. L'eau chauffée n'atteint pas une température suffisamment élevée pour tuer les bactéries qui peuvent se trouver dans les préparations en poudre. De plus, ces appareils n'assurent pas un mélange uniforme des préparations en poudre.

## CHOISIR L'EAU À UTILISER DANS LES PRÉPARATIONS

**Vous pouvez utiliser sans danger l'eau provenant des sources suivantes, après l'avoir stérilisée (voir la page 9), pour les préparations liquides concentrées ou en poudre.**

- Eau du robinet de votre village ou de votre ville.
- Eau embouteillée que vous achetez.
- Eau de puits testée régulièrement. Les taux de bactéries et de nitrates de cette eau doivent être sécuritaires. Assurez-vous que la concentration de l'eau de puits en nitrates est inférieure à 45 mg/l (ou à 10 mg/l s'il est question d'azote des nitrates). Si l'eau a une teneur élevée en nitrates, la bouillir ne fera que concentrer cette substance davantage. Une forte concentration en nitrates est très dangereuse pour les bébés âgés de moins de six mois. Téléphonnez ou envoyez un courriel au bureau de santé de votre région au sujet de l'utilisation de l'eau de puits dans les préparations pour nourrissons, ou pour toute question relative à votre approvisionnement en eau.

**Soyez prêt pour les urgences, comme une panne de courant qui dure ou une tempête. En cas d'urgence, les nourrissons et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables. Il est important d'avoir un plan pour savoir comment vous nourrirez votre bébé en cas de panne de courant ou de manque d'eau potable, ou si vous devez évacuer votre maison. Pour être prêt, ayez une trousse d'urgence contenant le nécessaire pour nourrir votre bébé, y compris une préparation commerciale pour nourrissons prête à l'emploi pour 72 heures.**

**Pour en savoir plus sur le contenu de la trousse d'urgence et sur ce qu'il faut faire pour vous préparer à nourrir votre bébé lors d'une situation d'urgence, consultez la page « Public Health Parenting Supports » du site Web de Santé Nouvelle-Écosse. Étant donné que ce site Web est accessible uniquement lorsqu'il y a de l'électricité, assurez-vous de le consulter avant une tempête.**

**Si un avis d'ébullition d'eau est émis dans votre communauté, achetez de l'eau et stérilisez-la (voir la page 9). Certaines régions sont aux prises avec des problèmes d'algues bleues. Si une grande quantité d'algues se trouvent dans votre région, utilisez de l'eau embouteillée que vous aurez stérilisée au préalable pour ajouter aux préparations pour nourrissons. L'eau du robinet portée à ébullition n'est PAS sécuritaire.**

### Note :

- Soyez prudent lorsque vous manipulez de l'eau chaude ou bouillante.
- Les appareils domestiques de traitement de l'eau ne remplacent pas la nécessité de stériliser l'eau donnée aux bébés.
- Utilisez l'eau froide du robinet. Pour plus de sécurité, faites d'abord couler l'eau froide pendant deux minutes pour laisser les toxines s'écouler. L'eau chaude du robinet peut contenir des métaux toxiques, comme du plomb provenant des tuyaux. S'il y a des tuyaux de plomb dans votre domicile, utilisez un filtre ou un autre dispositif, comme recommandé au <http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-fra.php>. Pour des préparations sans danger, l'eau doit être portée à ébullition. Faire bouillir de l'eau ayant une forte teneur en plomb augmentera encore plus la concentration du métal.

### N'utilisez PAS ces types d'eau dans les préparations pour nourrissons :

- L'eau adoucie, qui est riche en sodium.
- L'eau minérale, qui est riche en sodium et en d'autres minéraux.
- L'eau gazéifiée – l'eau gazéifiée ou aromatisée n'est pas appropriée pour les bébés. L'eau gazéifiée peut aussi contenir du sel ajouté.
- L'eau puisée dans des endroits où la teneur en fluorure est naturellement élevée (plus élevée que ce qui est recommandé, soit 1,5 mg/l).

### On ignore si les types d'eau qui suivent sont sans danger. Il ne faut donc PAS les utiliser.

- Eau purifiée.
- Eau distillée.
- Eau traitée par osmose inverse.
- Eau désionisée.
- Eau déminéralisée.
- Eau pour bébés spécialisée.

**Note : Utilisez des préparations liquides prêtes à servir si vous ne disposez pas d'une source d'eau sécuritaire.**

# COMMENT STÉRILISER L'EAU ET CHOISIR LE TYPE DE PRÉPARATIONS ET LE MATÉRIEL POUR NOURRIR VOTRE BÉBÉ AU BIBERON

**Vous devez stériliser l'eau qui sera utilisée dans les préparations pour nourrissons de tous âges. Aucune étude n'a été réalisée pour déterminer le moment où la stérilisation n'est plus nécessaire. Il est donc plus sûr de continuer à stériliser l'eau et le matériel tant et aussi longtemps que votre bébé boit des préparations.**

## **Pour préparer l'eau qui sera utilisée dans les préparations :**

- Portez l'eau à ébullition dans une marmite sur la cuisinière. Laissez-la bouillir à gros bouillons pendant deux minutes. Évitez d'utiliser une bouilloire qui s'éteindra avant que l'eau n'ait bouilli pendant deux minutes.
- **Si vous utilisez des préparations liquides concentrées :**
  - Faites bouillir l'eau pendant deux minutes et laissez-la refroidir avant de la mélanger à la préparation.
  - L'eau peut aussi être stérilisée en la faisant bouillir pendant deux minutes, puis rangée. L'eau stérilisée peut être conservée dans un contenant stérile et fermé de façon hermétique pendant 24 heures à la température ambiante, ou 2 ou 3 jours au réfrigérateur. Donnez à votre bébé une préparation dont la température est près de celle du corps.
- **Si vous utilisez des préparations en poudre :**
  - Faites bouillir l'eau à gros bouillons pendant deux minutes. Assurez-vous que l'eau est à au moins 70 °C avant de la mélanger à la préparation. (Un litre d'eau qui refroidit pendant environ 30 minutes sera à 70 °C. Ce temps peut toutefois varier selon le type de marmite et la quantité d'eau utilisés.) L'eau dont la température est de moins de 70 °C ne sera pas assez chaude pour tuer les bactéries nocives présentes dans la préparation. Laissez la préparation mélangée refroidir rapidement jusqu'à ce qu'elle atteigne la température du corps avant de la donner à votre bébé.
  - Si votre bébé n'est pas considéré comme « à risque », comme décrit aux pages 5 et 12 de ce livret, vous pouvez mélanger la préparation en poudre à de l'eau qui a été stérilisée, refroidie et conservée dans un contenant stérile fermé de façon hermétique. **La préparation doit alors être donnée au bébé immédiatement.**

## **Pour choisir des boîtes de préparations :**

- Assurez-vous que le contenant n'est ni bosselé ni bombé. Cela pourrait signifier que la préparation n'est plus bonne à la consommation.
- Vérifiez aussi la date de péremption indiquée sur la boîte. N'utilisez pas la préparation après cette date.

## **Pour choisir les biberons et accessoires :**

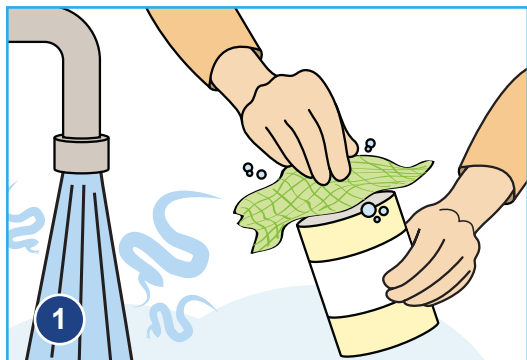
Portez attention à votre bébé et utilisez une tétine qui lui permet de se nourrir calmement, sans difficulté. Pour en savoir plus sur les signes de faim et de stress, consultez la page 18. Pensez à ce qui suit :

- Les tétines peuvent être de formes et de tailles différentes.
- Le débit d'une tétine correspond à la vitesse à laquelle le lait ou la préparation s'écoule. La taille du trou et le débit diffèrent d'une tétine à l'autre, même si les tétines proviennent d'un même emballage.
- Différentes tétines conviennent mieux à différentes périodes. Achetez un emballage et portez attention à votre bébé. Il devrait être calme au moment du boire. Si votre bébé a des problèmes, essayez un différent type de tétine.
- Les tétines des biberons peuvent être faites de divers matériaux.
- Vérifiez souvent les tétines. Remplacez-les lorsqu'elles sont craquées, collantes, déchirées ou décolorées. Remplacez aussi celles dont le trou s'est agrandi et qui laissent la préparation s'écouler trop rapidement.

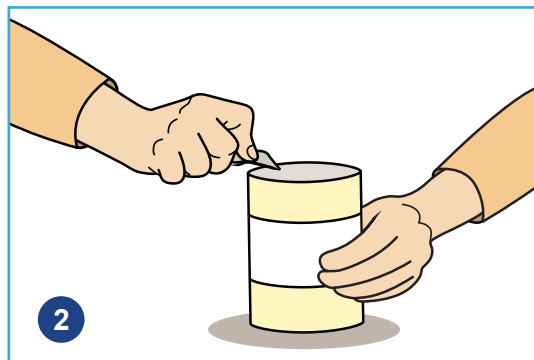
## PRÉPARER LES PRÉPARATIONS LIQUIDES PRÊTES À SERVIR

Les préparations liquides prêtes à servir sont les plus *sécuritaires*, surtout pour les prématurés, les nourrissons de faible poids à la naissance, les bébés malades ou les bébés dont le système immunitaire est affaibli. Ces préparations sont stériles.

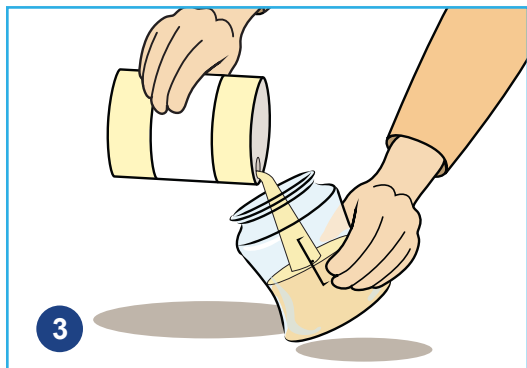
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau. Désinfectez votre comptoir selon les instructions présentées à la page 6.
- Assurez-vous d'avoir tout le matériel stérile à votre portée (voir les pages 6 et 7).



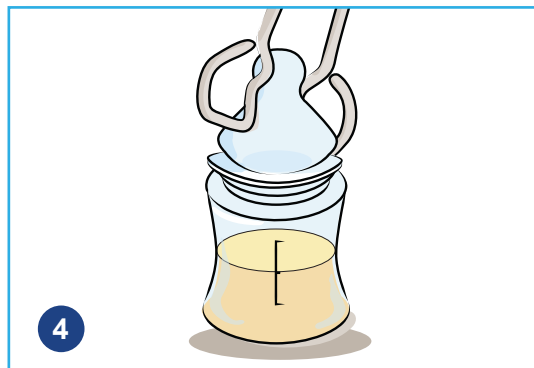
Nettoyez le dessus de la boîte à l'aide d'un chiffon propre, d'eau chaude et de savon.



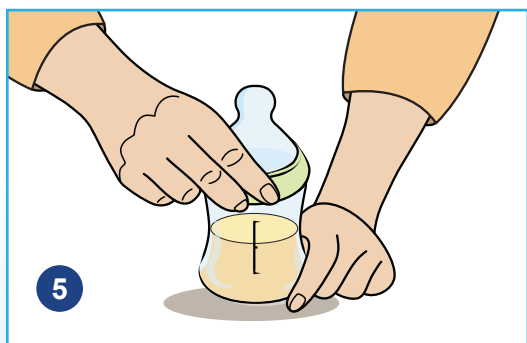
Secouez la boîte ou la bouteille vigoureusement, puis ouvrez-la à l'aide d'un ouvre-boîte stérilisé si nécessaire.



Versez la préparation directement dans un biberon propre et stérilisé. **N'ajoutez pas d'eau.**



Utilisez des pinces stérilisées pour prendre la tétine, le couvercle et l'anneau et les placer sur le biberon.



Serrez l'anneau avec vos mains. Prenez garde de ne pas toucher la tétine.

**Lisez les instructions présentées plus loin dans ce livret pour connaître la bonne façon et le bon moment de nourrir votre bébé.**

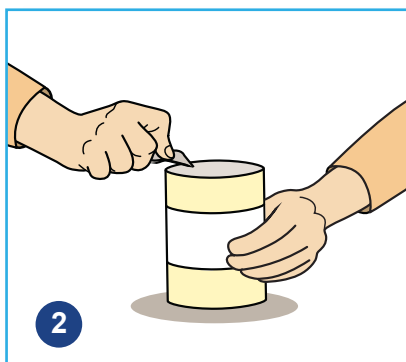
# RÉPARER LES PRÉPARATIONS LIQUIDES CONCENTRÉES

Les préparations liquides concentrées sont stériles. Lorsqu'elles sont mélangées à de l'eau selon les instructions, elles occupent le deuxième rang en matière de sécurité pour votre bébé.

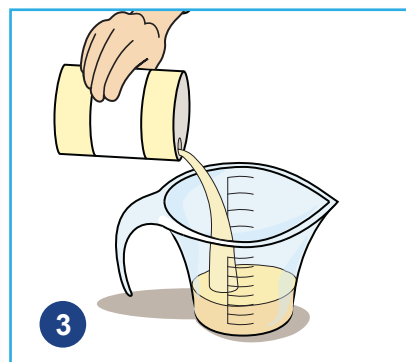
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau chaude. Désinfectez votre comptoir selon les instructions présentées à la page 6.
- Assurez-vous d'avoir tout le matériel stérile à votre portée (voir les pages 6 et 7).



1 Nettoyez le dessus de la boîte à l'aide d'un chiffon propre, d'eau chaude et de savon.



2 Secouez la boîte vigoureusement, puis ouvrez-la à l'aide d'un ouvre-boîte stérilisé si nécessaire.



3 Mesurez la quantité de préparation voulue dans un contenant gradué stérilisé. Lisez le mode d'emploi pour connaître les quantités de préparation et d'eau à utiliser.



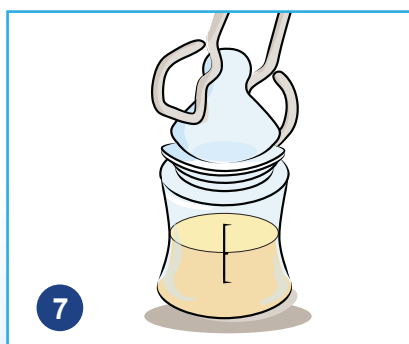
4 Ajoutez l'eau stérilisée refroidie à la température ambiante.



5 Mélangez doucement à l'aide d'un ustensile stérilisé.



6 Versez la préparation dans un biberon stérilisé.



7 Utilisez des pinces stérilisées pour prendre la tétine, l'anneau et le couvercle.



8 Serrez l'anneau avec vos mains. Prenez garde de ne pas toucher la tétine.

**Lisez les instructions présentées plus loin dans ce livret pour connaître la bonne façon et le bon moment de nourrir votre bébé.**

## PRÉPARER LES PRÉPARATIONS EN POUDRE

Les préparations en poudre ne sont pas stériles; dans certains cas, elles ont rendu certains bébés malades. Il est essentiel de les préparer correctement pour réduire le risque que votre bébé tombe malade. Le prix des préparations liquides concentrées vendues en caisse et celui des préparations en poudre sont semblables une fois les préparations mélangées (voir la page 3).

Les bébés les plus vulnérables aux infections devraient boire des préparations liquides stériles, comme celles prêtes à boire ou concentrées. **Voici les bébés les plus vulnérables aux infections causées par les préparations pour nourrissons en poudre :**

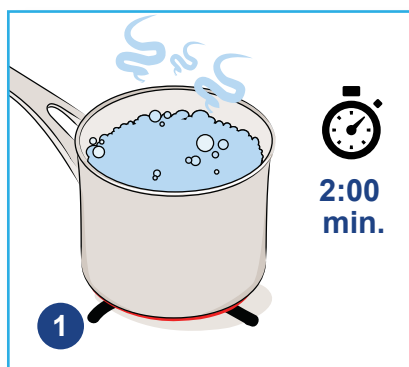
- Les bébés qui sont nés prématurément (avant 37 semaines de grossesse) et qui ont moins de deux mois.
- Les bébés qui avaient un poids insuffisant à la naissance (moins de 2 500 g) et qui ont moins de deux mois.
- Les bébés dont le système immunitaire est affaibli.

Vous ne savez pas si vous pouvez donner une préparation en poudre à votre bébé? Vérifiez alors auprès de votre fournisseur de soins de santé. Si vous devez absolument donner une préparation en poudre à un bébé présentant l'une des caractéristiques ci-dessus, il est essentiel que vous suiviez à la lettre les instructions indiquées.

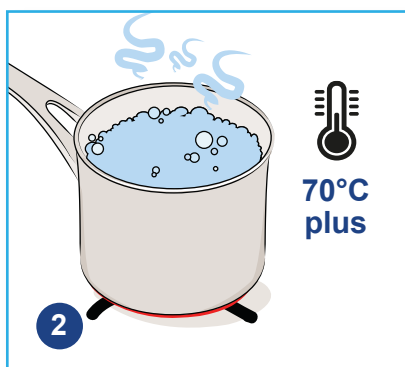
### Instructions :

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau. Désinfectez votre comptoir selon les instructions présentées à la page 6.
- Assurez-vous d'avoir tout le matériel stérile à votre portée (voir les pages 6 et 7).

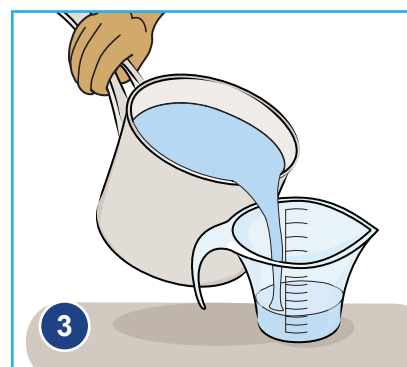
**Utilisez de l'eau chaude stérilisée pour reconstituer les préparations en poudre. Il est préférable de servir la préparation dès qu'elle est refroidie après l'avoir mélangée.**



Faites bouillir l'eau pendant deux minutes. Éteignez le feu et laissez l'eau refroidir un peu, en évitant qu'elle descende à moins de 70 °C. Vous pouvez utiliser un thermomètre de cuisson propre pour vérifier sa température.

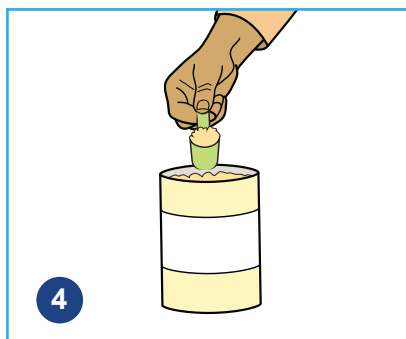


Reconstituez la préparation quand l'eau atteint au moins 70 °C. **La température de l'eau doit être supérieure à 70 °C pour tuer les bactéries nocives pouvant se trouver dans la poudre.** Si l'eau bouillie est laissée à la température ambiante pendant plus de 30 minutes, vous devrez la réchauffer jusqu'à ce qu'elle atteigne à nouveau 70 °C ou plus avant de la mélanger à la préparation.

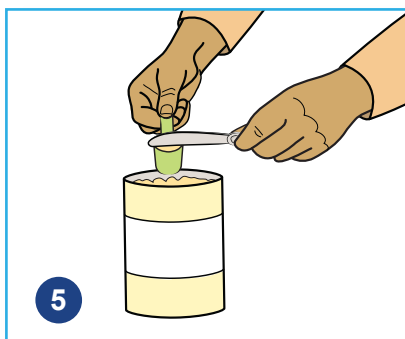


Lisez le mode d'emploi de la préparation. Cela vous indiquera les quantités d'eau et de préparation nécessaires. Versez la quantité d'eau stérilisée requise dans un contenant gradué stérilisé dont vous avez vérifié l'exactitude. La graduation indiquée sur les contenants, et même les biberons, ne donne pas toujours la quantité exacte.

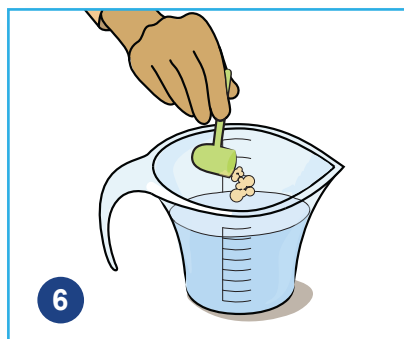
## PRÉPARER LES PRÉPARATIONS EN POUDRE (SUITE)



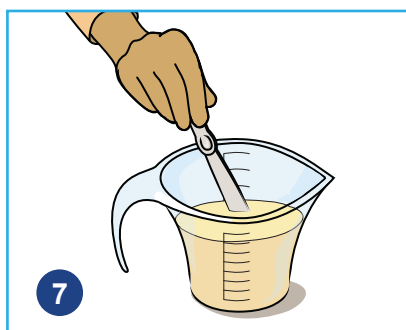
4 Mesurez la quantité requise de préparation en poudre. Servez-vous de la cuillère se trouvant dans la boîte.



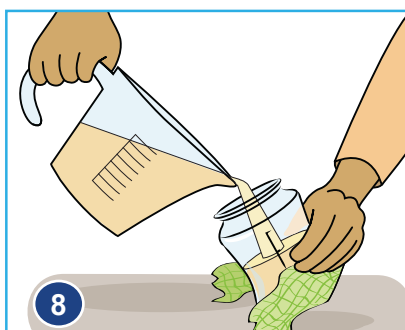
5 Ne tassez pas la poudre dans la cuillère. Enlevez l'excédent à l'aide du côté plat de la lame d'un couteau stérilisé.



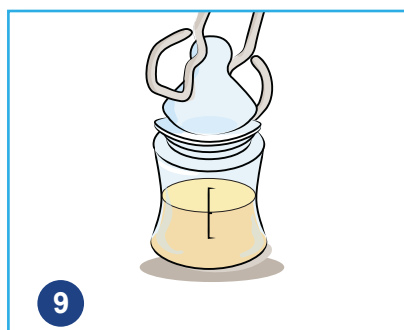
6 Ajoutez la poudre à l'eau stérilisée dans le contenant ou le biberon.



7 Mélangez avec un ustensile stérilisé ou secouez le biberon jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.



8 Versez la quantité nécessaire à un boire dans un biberon stérilisé. Si vous avez utilisé un contenant pour préparer le mélange, versez la quantité de préparation nécessaire dans un biberon stérilisé.



9 Saisissez la tétine, l'anneau et le couvercle avec les pinces stérilisées et placez-les sur le biberon.

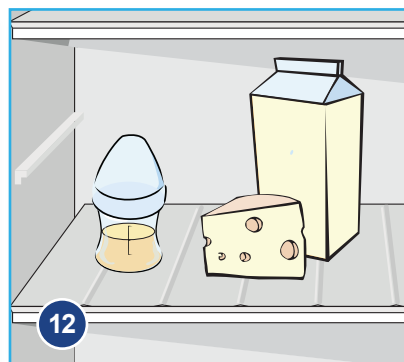


10 Serrez l'anneau avec vos mains. Secouez le biberon vigoureusement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

**Si votre bébé n'est pas considéré comme « à risque » (voir au haut de la page 12), vous pouvez mélanger la préparation en poudre à de l'eau qui a été stérilisée et refroidie. La préparation doit alors être donnée au bébé immédiatement.**



11 Faites refroidir rapidement le biberon en le passant sous l'eau froide du robinet. Vous pouvez aussi le placer dans un contenant rempli d'eau froide. Vous pourrez nourrir votre bébé lorsque la préparation aura atteint la température du corps ou de la pièce.



12 Il est préférable de mélanger ce type de préparations juste avant de la servir. Si, pour une raison ou une autre, ce n'est pas possible, mettez le mélange que vous venez de préparer au réfrigérateur. Vous devrez l'utiliser dans les 24 heures. **Lisez les instructions présentées plus loin dans ce livret pour connaître la bonne façon et le bon moment de nourrir votre bébé.**

## CONSERVER LES PRÉPARATIONS DE FAÇON SÉCURITAIRE

- Il est préférable d'utiliser les préparations dès qu'elles sont prêtes.
- Si vous devez conserver les préparations pour plus tard, apposez une étiquette sur la boîte. Vous pourrez y inscrire la date et l'heure à laquelle elle a été ouverte.

### Préparations liquides prêtes à servir ou concentrées :

#### – Conservées dans le contenant :

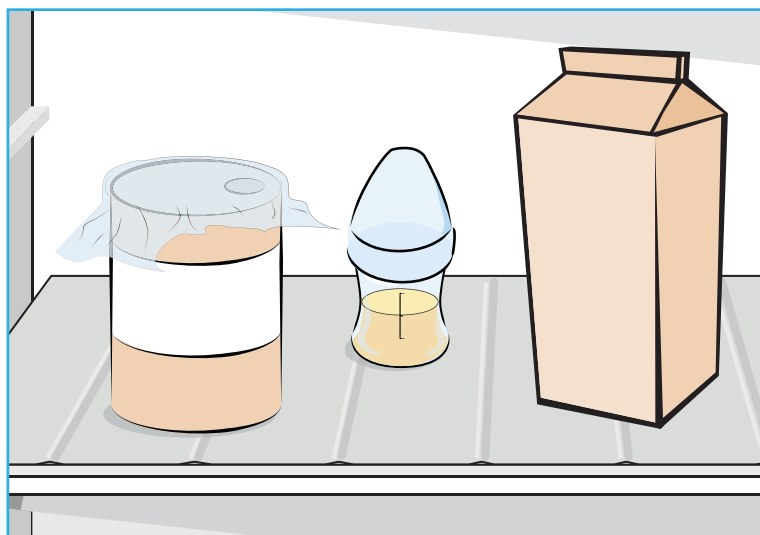
- Recouvrez les boîtes d'un couvercle ou d'une pellicule de plastique.
- Gardez au réfrigérateur les boîtes de préparations liquides prêtes à servir ou concentrées qui ont été ouvertes.
- Jetez les boîtes après 48 heures, ou au moment indiqué sur l'étiquette.

#### – Conservées dans un biberon :

- Gardez les biberons remplis de préparation dans le réfrigérateur pendant un maximum de 24 heures.
- Jetez les préparations après 24 heures.
- Placez les biberons à l'arrière du réfrigérateur pour qu'ils restent plus froids.

### Préparations en poudre :

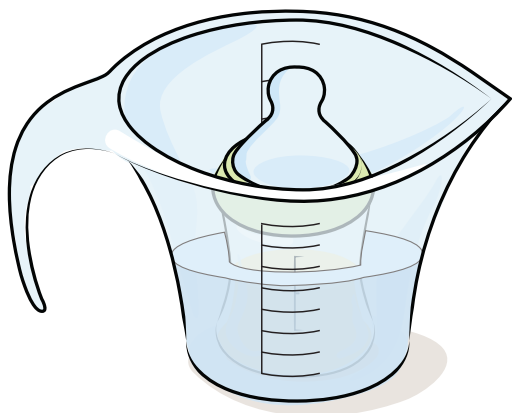
- Gardez au réfrigérateur pendant un maximum de 24 heures les biberons non utilisés contenant de la préparation.
- Assurez-vous que les boîtes de poudre ouvertes sont fermées hermétiquement et conservées dans un endroit frais et sec (pas au réfrigérateur).
- Vous avez un mois pour utiliser la préparation en poudre une fois la boîte ouverte. Assurez-vous aussi de ne pas dépasser la date de péremption.



**Ne congelez jamais une préparation pour nourrissons en vue d'une utilisation ultérieure. Cela pourrait changer sa texture et sa valeur nutritive.**

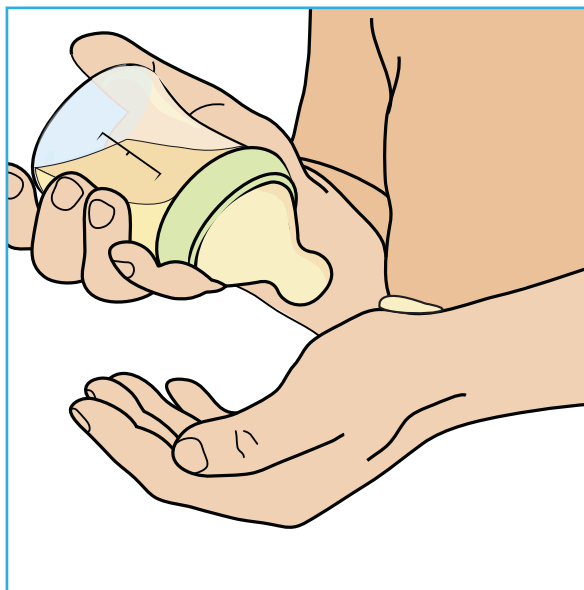


# RÉCHAUFFER LES PRÉPARATIONS AVANT DE LES SERVIR



## Réchauffer

- Sortez la préparation du réfrigérateur juste avant de la servir à votre bébé.
  - Plusieurs bébés préfèrent une préparation servie à la température du corps (chaude), mais d'autres la préfèrent plus froide. Les deux façons sont acceptables. Votre bébé vous fera savoir ce qu'il préfère.
  - Réchauffez le biberon rempli de préparation dans un contenant rempli d'eau chaude ou dans un chauffe-biberon. Assurez-vous de garder la tétine hors de l'eau.
  - **Ne réchauffez pas les biberons au four à micro-ondes.** Cela crée des « zones chaudes » dans la préparation qui peuvent brûler la bouche de votre bébé.
  - Réchauffez le biberon 15 minutes au maximum en l'agitant plusieurs fois.
- 
- Assurez-vous, avant la tétée, que la préparation n'est pas trop chaude. Si la préparation est trop chaude, refroidissez-la en mettant le biberon sous l'eau froide ou dans un bol rempli d'eau froide et de glace.
  - Agitez le biberon 1 à 2 fois puis déposez quelques gouttes à l'intérieur de votre poignet. La préparation devrait être légèrement chaude, mais pas trop.
  - Une fois la préparation réchauffée, donnez-la immédiatement à votre bébé.
  - **Ne réchauffez pas la préparation à nouveau durant un boire. Vous ne devez pas non plus réfrigérer un biberon partiellement terminé.**
  - **Le biberon devrait être donné dans les deux heures après avoir été réchauffé, ou de la façon indiquée sur la boîte de préparation.**
  - **Jetez toute préparation qui reste après deux heures.**



## QUAND NOURRIR VOTRE BÉBÉ

La plupart des bébés boivent au moins huit fois par jour au cours des premiers mois de leur vie. Cela ne veut pas dire qu'ils se nourrissent toutes les trois heures. Ils boivent quand ils ont faim. Ils voudront aussi boire durant la nuit. Il est donc normal de les nourrir pendant la nuit, et ce, pendant plusieurs mois. Les bébés plus âgés n'auront peut-être pas besoin d'être nourris aussi souvent. Il est important de suivre et de respecter ce que votre bébé vous dit. Voici les signes que vous envoie votre bébé. Fiez-vous à son comportement.

**Gardez votre bébé avec vous, que vous soyez à l'hôpital ou à la maison. Votre bébé devrait dormir dans son propre lit dans la même chambre que vous pendant six mois, et être assez proche de vous pour que vous puissiez l'atteindre facilement. Cette mesure est préférable pour les raisons suivantes :**

- Cela vous permet de voir quand votre bébé a faim.
- Cela vous permet de vous familiariser avec votre nouveau rôle de parent.
- Cela réduit le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

**Votre bébé vous montrera qu'il a faim. Il est important de comprendre les signes qu'il vous envoie. Il est préférable de nourrir votre bébé dès les premiers signes de la faim.**

**Nourrissez votre bébé dès que vous remarquez les premiers signes de la faim. En voici quelques exemples.**

- Étirements et mouvements des bras.
- Mouvements rapides des yeux sous les paupières.
- Ouverture de la bouche, bâillements, claquements des lèvres.
- Tête tournée vers vous ou vers ce qui touche sa joue, la bouche ouverte (réflexe des points cardinaux).

Il s'agit d'un bon moment pour nourrir votre bébé.

**Votre bébé agit de la façon suivante? C'est qu'il a vraiment faim.**

- Mains portées à la bouche.
- Mouvements rappelant le fait de téter ou de lécher.
- Agitation.
- Faibles gazouillis ou soupirs, qui deviennent de plus en plus forts.

**Finalement, voici des signes plus tardifs de la faim, qui montrent que votre bébé a extrêmement faim :**

- Irritabilité.
- Pleurs.
- Agitation.
- Épuisement.
- Assoupissement.

Si votre bébé manifeste des signes tardifs de la faim, vous devez peut-être le calmer ou le laisser dormir un peu avant de le nourrir. Le contact peau à peau contre votre poitrine est un bon moyen de le calmer.



Premiers signes de la faim : ouverture de la bouche, bâillements, claquements des lèvres.

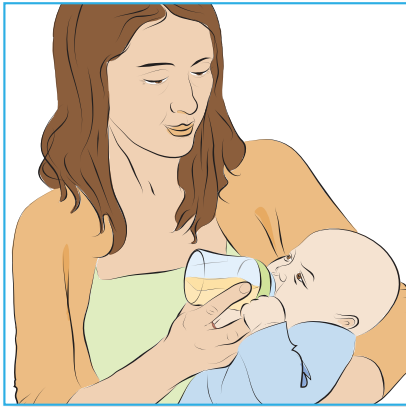


Signes d'une faim modérée : agitation, soupirs qui deviennent plus forts.



Signes tardifs de la faim : irritabilité, pleurs, agitation

# COMMENT DONNER LE BIBERON À VOTRE BÉBÉ



- Serrez votre bébé dans vos bras ou tenez-le contre vous lorsque vous le nourrissez. Le boire devrait être un moment spécial.
- **Tenez votre bébé droit**, la tête plus élevée que le reste de son corps. Assurez-vous de soutenir sa tête.
- Placez la tétine du biberon sous la lèvre inférieure et attendez que votre bébé vous « invite » à mettre le biberon dans sa bouche. Il répondra à ce contact en ouvrant la bouche bien grand. Assurez-vous qu'une bonne partie de la tétine se trouve dans la bouche de votre bébé. La bouche de votre bébé sera ainsi grande ouverte sur une grande partie de la tétine pendant le boire. Évitez de simplement pousser la tétine du biberon dans la bouche de votre bébé.
- Inclinez légèrement le biberon de façon à ce qu'il soit presque à l'horizontale. Votre bébé pourra ainsi contrôler plus facilement l'écoulement de la préparation. La présence d'un peu d'air dans la tétine n'entraînera aucun problème pour votre bébé.
- **Ne calez pas le biberon pour le tenir en place et ne mettez pas votre bébé au lit avec un biberon.** Votre bébé pourrait alors boire trop ou trop peu. Il pourrait aussi s'étouffer, développer des caries dentaires ou des otites. **Il est aussi important de tenir et de toucher votre bébé pendant que vous le nourrissez.**
- Changez le bras avec lequel vous tenez votre bébé d'un boire à l'autre. Cela aidera votre bébé à développer ses muscles lorsqu'il tourne la tête pour vous regarder.
- Le boire est un moment spécial. Profitez du temps passé avec votre bébé, parlez-lui, faites-lui des sourires, chantez-lui des chansons et serrez-le contre vous.

## Contact peau à peau

Tenez votre nouveau-né contre votre peau tous les jours. Continuez de pratiquer le contact peau à peau avec votre bébé souvent durant les premiers mois.

### Des études montrent qu'un contact peau à peau fréquent entraîne de nombreux bienfaits.

- Permet à votre bébé de se sentir en sécurité.
- Garde votre bébé au chaud.
- Stabilise la fréquence cardiaque, la respiration et la glycémie de votre bébé après sa naissance.
- Aide votre bébé à rester calme et diminue ses pleurs.
- Vous permet de savoir quand votre bébé a faim.
- Aide les parents, les membres de la famille et les bébés à mieux se comprendre.
- Facilite la socialisation de votre bébé.
- Est bénéfique pour le développement du cerveau.
- Diminue les symptômes de dépression post-partum chez le parent.



Les partenaires et les autres membres de la famille peuvent également profiter de contacts peau à peau avec le bébé. Exercez-vous au moment de donner le biberon, lors du bain, quand le bébé a un comportement plus difficile ou à tout autre moment.

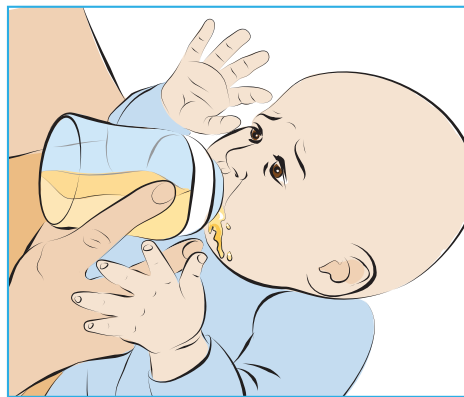
## NOURRIR VOTRE BÉBÉ SELON LES SIGNES QU'IL VOUS ENVOIE

Faites en sorte de nourrir votre bébé à une vitesse qui lui convient. Votre bébé devrait être calme au moment du boire. Assurez-vous que son visage, ses mains et ses bras sont détendus, surtout une fois qu'il a commencé à boire. Ne précipitez pas ce moment. Prenez votre temps et ne forcez pas votre bébé à boire plus qu'il ne le souhaite.

Il est important de porter attention aux signes envoyés par votre bébé. Surveillez les signes d'inconfort ou de stress durant le boire.

### Voici certains signes de stress que votre bébé pourrait manifester durant le boire.

- Le lait s'écoule de sa bouche.
- Il s'étouffe ou a des haut-le-cœur en buvant.
- Il boit une grande quantité de lait ou avale rapidement son lait, sans respirer entre les gorgées.
- Il respire rapidement ou fait de gros efforts pour reprendre son souffle.
- Il claque des lèvres ou pousse de petits cris.
- Il se tortille ou se débat au moment du biberon.
- Il repousse le biberon avec ses mains ou sa langue, ou détourne la tête.
- Des marques de stress apparaissent sur son front.



Si votre bébé montre des signes de stress lorsque vous le nourrissez, ralentissez le débit pendant un certain temps ou arrêtez-vous. **Permettez à votre bébé de prendre une pause** en inclinant le biberon de façon à ce qu'il y ait moins de lait dans la tétine, ou même pas du tout pendant un court moment. Vous pouvez aussi retirer le biberon de sa bouche. Serrez alors votre bébé contre vous, faites-lui faire un rot et portez attention aux signes vous montrant qu'il est prêt à recommencer à boire.

Recommencez à faire boire votre bébé quand celui-ci respire de façon détendue et qu'il vous demande le biberon. Surveillez les signes montrant qu'il a faim (voir la page 16). Si votre bébé manifeste ces signes, continuez à le nourrir. S'il ne les manifeste plus, mettez fin au boire.

Si votre bébé continue à montrer des signes de stress durant les boires, assurez-vous que le matériel utilisé lui convient. Par exemple, la tétine que vous utilisez laisse peut-être le lait s'écouler trop rapidement. Si vous avez de la difficulté à régler le problème, cherchez de l'aide auprès d'un professionnel compétent.

### Arrêtez de nourrir votre bébé quand celui-ci vous montre qu'il n'a plus faim. Voici certains signes que votre bébé pourrait alors vous envoyer.

- Il ralentit la tétée ou l'arrête complètement
- Il ferme la bouche.
- Il détourne la tête.
- Il repousse le biberon ou la personne qui le nourrit.
- Il s'endort et ne souhaite plus continuer à boire.

N'insistez pas pour que votre bébé termine son biberon. Portez attention aux signes de la faim qu'il vous envoie. Laissez-le décider de la quantité de lait qu'il veut boire. Répondez à ses besoins.

Il est possible que votre bébé continue de faire des petits mouvements de tétée après avoir été nourri. Il s'agit d'un comportement normal.

### Conseils pour que votre bébé régurgite moins

Les conseils suivants peuvent aider votre bébé à régurgiter moins souvent. Si malgré ces conseils votre bébé régurgite encore trop, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

- Faites souvent rotter votre bébé pendant les tétées.
- Faites téter votre bébé lentement.

- Pendant la tétée, tenez votre bébé dans vos bras.
  - Ne posez pas le biberon sur un support.
  - Ne mettez pas votre bébé dans un siège pour nourrissons.
- Afin de réduire la quantité d'air qu'avale votre bébé, essayez un nouveau type de biberon ou utilisez une tétine munie d'une ouverture plus petite.
- Donnez à votre bébé de petites quantités de nourriture.
- Après une tétée, limitez les jeux qui entraînent des mouvements brusques.

### Le rot

- Essayez pendant quelques minutes de faire faire un rot à votre bébé à mi-chemin durant le boire. Réessayez à la toute fin.
- Le rot permet de faire remonter l'air avalé pendant le boire.

### Signes que votre bébé a besoin de faire un rot :

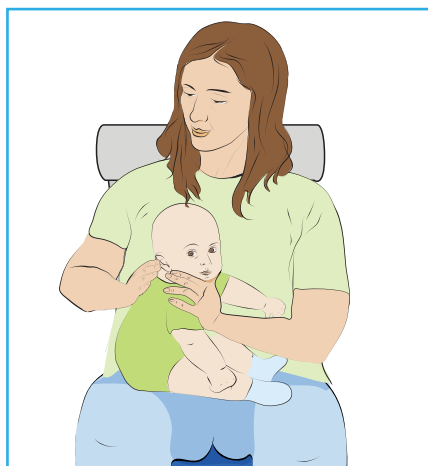
- Il cambre le dos.
- Il est grognon ou agité.
- Il s'éloigne du biberon.
- Il ralentit ou arrête la tétée.



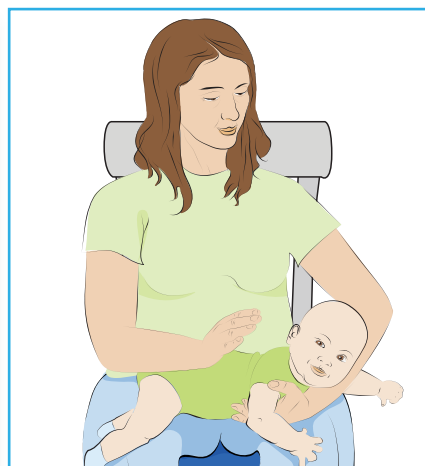
**Faites faire un rot à votre bébé en tapotant doucement son dos du creux de votre main. Vous pouvez essayer les positions ci-dessous.**



Tenez votre bébé bien droit, par-dessus votre épaule.



Placez votre bébé en position assise sur vos cuisses. Penchez-le légèrement vers l'avant en vous assurant de soutenir sa mâchoire avec votre main.



Placez votre bébé sur le ventre, sur vos cuisses.

### Après le boire :

- Jetez la préparation qui n'a pas été bue. Il ne faut pas réutiliser, réchauffer ou réfrigérer la préparation restante pour plus tard. Des bactéries dangereuses peuvent commencer à se développer dans ces restants après deux heures.
- Rincez le biberon et ses diverses pièces tout de suite après le boire.
- Nettoyez les gencives de votre bébé à l'aide d'un linge propre, chaud et humide après chaque boire.
- Lorsque votre bébé grandit, essuyez ses gencives et brossez-lui les dents pour prévenir les caries. Dès l'âge d'un an, il est important de commencer à l'amener chez un professionnel de la santé bucco-dentaire, comme un dentiste ou un hygiéniste dentaire.

## NOURRIR VOTRE BÉBÉ QUI GRANDIT

### Nourrir votre bébé la première semaine :

- Les premiers jours suivant la naissance, l'estomac de votre bébé est très petit. Votre bébé aura seulement besoin de toutes petites quantités de préparation à chaque boire.
- Lorsqu'il est question de la quantité bue et de la fréquence des boires, chaque bébé est différent. Nourrissez votre bébé dès qu'il montre qu'il a faim. Consultez la page 18 pour en savoir plus sur les signes de la faim. Avec le temps, vous arriverez plus facilement à reconnaître ces signes.
- N'essayez pas de forcer votre bébé à terminer un biberon ou à boire une certaine quantité de préparation. Les bébés sont comme les adultes : ils ne veulent pas toujours recevoir la même quantité à chaque boire. Il est préférable de donner de petites quantités plus souvent.
- Votre bébé boira des quantités de plus en plus grandes durant les premières semaines à mesure qu'il grandit.
- Il se peut que les parents se demandent s'ils nourrissent trop, ou trop peu, leur bébé. Répondez aux signes de la faim que vous envoie votre bébé. Si vous avez des questions, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de l'alimentation de votre bébé, discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

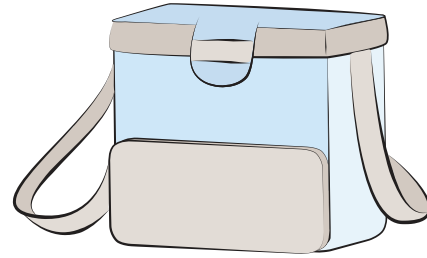
### Nourrir votre bébé après la première semaine :

- Attendez-vous à ce que votre bébé boive souvent durant le premier mois environ. Les boires seront sans doute plus espacées par la suite. Votre bébé boira alors chaque fois des quantités de plus en plus grandes.
- Nourrissez votre bébé en fonction des signes qu'il vous envoie, et non en fonction de quantités déterminées.
- Les poussées de croissance sont fréquentes lorsque votre bébé atteint l'âge de trois semaines, de six semaines, de trois mois et de six mois. Votre bébé voudra alors peut-être boire de plus grandes quantités de préparation, ou être nourri plus souvent.
- Consultez votre fournisseur de soins de santé pour savoir si votre bébé a besoin d'un supplément de vitamine D.
- Plusieurs fournisseurs de soins de santé se servent de courbes de croissance pour faire le suivi du poids et de la taille de votre bébé. Essayez de ne pas comparer votre bébé à celui des autres. Les bébés grandissent à des rythmes différents. Vous pouvez consulter les courbes de croissance des bébés à l'adresse [www.dietitians.ca/Dietitians-Views/Prenatal-and-Infant/WHO-Growth-Charts.aspx](http://www.dietitians.ca/Dietitians-Views/Prenatal-and-Infant/WHO-Growth-Charts.aspx). Vous pouvez aussi lire le feuillet intitulé *Est-ce que mon enfant grandit bien?*

## TRANSPORTER LES PRÉPARATIONS POUR NOURRISSONS

- Si vous prévoyez une absence de 2 heures ou moins, placez la préparation dans un sac isotherme ou dans une glacière avec un sachet réfrigérant. Utilisez la préparation dans les 2 heures.
- Si vous prévoyez d'être absent de la maison pendant plus de 2 heures, la meilleure option est d'apporter, si possible, une préparation pour nourrissons prête à l'emploi qui n'est pas ouverte.
- Si possible, placez la préparation au réfrigérateur dès votre arrivée à destination. S'il n'y a pas de réfrigérateur à votre destination, conservez la préparation dans le sac isotherme jusqu'à l'heure de la tétée.

- Toute préparation sortie du réfrigérateur pendant plus de 2 heures doit être jetée.
- Le biberon peut être remis au réfrigérateur jusqu'à 24 heures à compter de sa préparation, à condition que vous puissiez répondre « oui » à chacune des affirmations suivantes :



1. Le biberon a été conservé au froid pendant le déplacement.
2. Le biberon est sorti du réfrigérateur depuis moins de 2 heures.
3. Le bébé n'a pas tété au biberon, ne serait-ce qu'un petit peu.

### Pour plus de renseignements sur les préparations et l'alimentation de votre bébé, veuillez consulter les ressources suivantes :

- Reconstitution et manipulation d'une préparation en poudre pour nourrissons : [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/lait-et-preparation-pour-nourrissons/reconstitution-et-manipulation-preparation-poudre-pour-nourrissons.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/lait-et-preparation-pour-nourrissons/reconstitution-et-manipulation-preparation-poudre-pour-nourrissons.html).
- Préparations pour nourrissons : [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/soins-nourrissons/preparations-pour-nourrissons.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/soins-nourrissons/preparations-pour-nourrissons.html).
- Informations sur la nutrition du Centre de ressources Meilleur départ : <https://resources.beststart.org/fr/product-category/sujets-de-ressources/nutrition/>.
- Contactez le bureau des Services de la santé publique de votre région : [www.nshealth.ca/public-health-offices](http://www.nshealth.ca/public-health-offices)
- Recommandations sur la préparation et la manipulation des préparations en poudre pour nourrissons (PPN) : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-fra.php).
- Autres services locaux : \_\_\_\_\_

---



---



---

**Merci d'avoir pris le temps de lire l'information présentée dans ce livret. Il s'agit de l'une des nombreuses façons pour vous de montrer tout l'amour que vous portez à votre bébé.**



Pour obtenir la version ontarienne du document, veuillez communiquer avec Best Start au 1-800-397-9567, à [beststart@healthnexus.ca](mailto:beststart@healthnexus.ca) ou à [www.beststart.org](http://www.beststart.org)

