



Comment nourrir votre bébé avec des préparations commerciales pour nourrissons

Comment nourrir votre bébé avec des préparations commerciales pour nourrissons

a été créé pour les parents qui ont pris la décision éclairée de nourrir leur bébé avec une préparation pour nourrissons.

Il vous informe sur ce qu'il vous faut savoir pour nourrir votre bébé de la façon la plus sûre qui soit.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site :

https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/gens_en_sante/content/allaitement_maternel_initiative/nourrir_votre_bebe.html



ISBN 978-1-4605-0969-2 - (français édition imprimée)

ISBN 978-1-4605-0972-2 - (PDF : édition française)

13600-01-2022

Table des matières

Choisir une préparation commerciale pour nourrissons.....	1
Préparer la préparation commerciale pour nourrissons.....	2
Première étape - Nettoyer et stériliser les accessoires.....	2
Deuxième étape - Stériliser l'eau.....	3
Troisième étape - Lire les instructions sur la boîte.....	4
Quatrième étape - Préparer les biberons.....	5
Cinquième étape - Entreposer et transporter les préparations commerciales pour nourrissons de façon sécuritaire.....	7
Nourrir votre bébé au biberon.....	8
Le contact peau à peau est bénéfique pour tous.....	9
Quelle quantité de préparation votre bébé a-t-il besoin?.....	10
Signes que votre bébé se nourrit bien.....	11
Les poussées de croissance.....	11
Planifier en cas d'urgence.....	11
Pour plus d'information.....	12

Choisir une préparation commerciale pour nourrissons

Il y a plusieurs choix de préparations commerciales pour nourrissons. Les préparations commerciales pour nourrissons à base de lait de vache sont les produits standards pour les bébés nés à terme et en santé, qui ne sont pas allaités exclusivement. Toutes les marques de préparation commerciale régulières contiennent les mêmes ingrédients de base.

Si vous avez une histoire familiale d'allergies alimentaires ou si vous croyez que votre bébé ne tolère pas bien la préparation commerciale, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Les préparations commerciales pour nourrissons se vendent sous trois formes :

En liquide prêt à servir

- Stérile à l'achat
- La plus facile à utiliser – pas besoin d'ajouter d'eau
- Coûte la plus cher

En liquide concentré

- Stérile à l'achat
- Plus facile à utiliser et plus sécuritaire que la préparation en poudre
- Doit être mélangée à de l'eau bouillie
- Coûte environ le même prix que la préparation en poudre une fois diluée

En poudre

- Non stérile à l'achat
- Exige plus de précautions que le liquide concentré au moment de la dilution
- Plus de risque de contamination car demande plus de manipulations
- Doit être mélangée à de l'eau bouillie qui est encore très chaude.

MISE EN GARDE

Les préparations commerciales en **poudre NE sont PAS STÉRILES** et peuvent contenir des bactéries dangereuses.

Pour les bébés nés prématurément, ayant un faible poids à la naissance ou ayant un faible système immunitaire, il est recommandé d'utiliser les préparations liquides à moins d'avis contraire d'un médecin.

MISE EN GARDE

Des recettes pour faire des préparations maison sont partagées sur l'internet et par certains praticiens qui donnent des conseils en santé. Veuillez prendre note que les préparations maison ne sont pas recommandées. Ces mélanges peuvent contenir des bactéries dangereuses et des quantités inappropriées de nutriments pouvant ainsi conduire à la malnutrition et rendre votre bébé malade.

REMARQUE : Les bébés qui ne sont pas nourris au lait maternel auront besoin de préparations commerciales pour nourrissons jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois. À partir de l'âge de 9 mois, vous pourrez commencer à remplacer progressivement les préparations commerciales par du lait de vache entier (3,25% M.G.) servi dans une tasse. Il n'est pas nécessaire de lui donner des aliments solides, comme des céréales pour nourrissons, avant l'âge de six mois.

Préparer la préparation commerciale pour nourrissons

Pour maintenir votre bébé en santé, il est important de suivre ces étapes importantes pour préparer la préparation commerciale de façon sécuritaire :

Première étape - Nettoyer et stériliser les accessoires

Chaque fois que vous préparez de la préparation commerciale :

1. Lavez-vous les mains et votre surface de travail, y compris l'évier, avec de l'eau tiède savonneuse.



2. Lavez **tous** les accessoires à l'eau chaude savonneuse et rincez-les bien.

Voici les accessoires dont vous aurez besoin : tasse à mesurer en verre, ouvre-boîte, fourchette, couteau, pinces, biberons, anneaux, tétines et capuchons.



3. **Tous** les accessoires doivent être stérilisés. Placez tous les accessoires nettoyés dans une grande casserole.

Recouvrez-les d'eau.

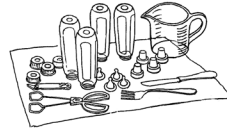
Portez le tout à ébullition et laissez bouillir **pendant 2 minutes**.



4. Retirez tous les accessoires de la casserole avec des pinces stérilisées.

Placez-les sur un linge propre et laissez-les sécher à l'air.

Si les accessoires ne sont pas utilisés immédiatement, recouvrez-les d'un linge propre.



REMARQUE :

- La stérilisation est une méthode pour tuer les germes. La stérilisation des accessoires et de l'eau lors de la préparation des biberons aide à prévenir que votre bébé ne tombe malade.
- Remplacez les tétines dès qu'elles changent de couleur ou qu'elles deviennent collantes ou fissurées.
- Si vous utilisez des sacs à biberons jetables, jetez-les après chaque utilisation; il n'est pas sécuritaire de les laver et de les réutiliser.
- Utilisez si possible des biberons en verre ou des biberons en plastique sans BPA (Bisphénol A).

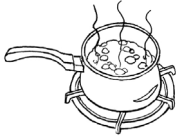
MISE EN GARDE

Il n'y a **PAS** d'âge à laquelle il est sécuritaire d'arrêter de stériliser les accessoires ou de stériliser l'eau lors de la préparation des biberons.

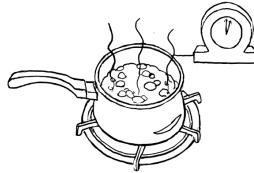
Deuxième étape – Stériliser l'eau

Vous devez toujours stériliser l'eau que vous utilisez pour préparer des préparations commerciales pour nourrissons en liquide concentré ou en poudre :

1. Versez de l'eau **froide** dans une casserole propre. Amener l'eau à ébullition.



2. Faites bouillir l'eau à gros bouillons **pendant deux minutes** mais pas plus.



MISE EN GARDE

Une ébullition plus longue n'est pas recommandée, car elle pourrait augmenter la quantité de plomb, de cuivre et de nitrates à un niveau qui n'est pas bon pour votre bébé.

NOTE: Laissez refroidir l'eau mais sa température ne **devrait pas être moins que 70°C** si vous l'utilisez pour la mélanger avec une préparation en poudre. C'est important pour tuer les bactéries dangereuses qui peuvent être présentes dans la **poudre**.

L'eau peut être refroidie à température ambiante si vous l'utilisez pour la mélanger avec une préparation en **liquide concentré**.



Types d'eau que vous pouvez utiliser

- **L'eau du robinet provenant du réseau municipal**
- **L'eau embouteillée** mais pas l'eau gazéifiée, minérale, vitaminée, distillée ou aromatisée. Il n'y a **AUCUN** avantage à utiliser de l'eau embouteillée si l'eau de votre robinet est potable.
- **Eau de puits** : Si vous utilisez de l'eau de puits, assurez-vous de faire analyser l'eau tous les six mois pour savoir si elle contient des bactéries et une fois par année pour connaître son contenu chimique et ce par un laboratoire certifié. N'utilisez l'eau que si l'analyse confirme qu'elle est sécuritaire. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'analyse de l'eau de puits, communiquez avec le bureau de la Direction de la protection de la santé de votre région.

MISE EN GARDE

Utilisez le robinet d'eau **FROIDE**. Par précaution, faites d'abord couler l'eau froide pendant deux minutes pour évacuer les toxines. L'eau chaude du robinet peut contenir des toxines provenant de métaux, comme le plomb des tuyaux.

REMARQUE : TOUS les types d'eau doivent être stérilisés avant de préparer une préparation commerciale pour nourrissons : l'eau du robinet provenant du réseau municipal, l'eau de puits et l'eau embouteillée.

REMARQUE : Si vous n'avez pas accès à une source d'eau sécuritaire, utilisez une préparation liquide prête à servir.

Troisième étape - Lire les instructions sur la boîte

1. Vérifiez la boîte de préparation commerciale attentivement.

N'utilisez pas la préparation commerciale si la date « d'expiration » est passée ou si la boîte est bosselée ou déformée.



2. Lavez le dessus de la boîte de préparation commerciale à l'eau tiède.

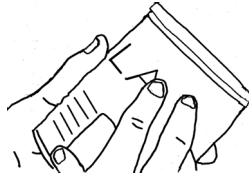
Agitez la boîte s'il s'agit d'une préparation liquide.

Ouvrez la boîte avec l'ouvre-boîte stérilisé.



3. Chaque marque de préparation commerciale a ses propres instructions.

Lisez attentivement les instructions sur la boîte pour connaître les quantités de préparation commerciale et d'eau à utiliser.



MISE EN GARDE

L'ajout d'une trop grande ou d'une trop petite quantité d'eau à une préparation en liquide concentré ou en poudre peut rendre votre bébé malade. Utilisez une tasse à mesurer, et non pas un biberon, pour mesurer les liquides.

MACHINES AUTOMATIQUES POUR PRÉPARATION EN POUDDRE POUR NOURRISSONS – ATTENTION!

Les machines automatiques pour préparation en poudre pour nourrissons ne sont pas recommandées. Ces machines ne sont pas efficaces pour mélanger uniformément les préparations en poudre. Cela signifie qu'il est possible que votre bébé n'ait pas l'apport nutritif attendu. De plus, lorsque l'eau est chauffée, elle n'est pas assez chaude pour éliminer les bactéries qui pourraient se trouver dans la préparation en poudre. Des cas de moisissures dans la tubulure de la machine ont également été signalés.

Quatrième étape - Préparer les biberons

Maintenant que vos accessoires et votre eau sont stérilisés, vous pouvez préparer les biberons. N'oubliez pas que votre surface de travail doit être propre.

Préparer des biberons avec une préparation liquide prête à servir

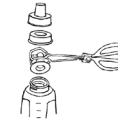
Accessoires requis :

- Biberons stérilisés
- Tétines, anneaux et capuchons stérilisés
- Pincès stérilisés

1. Versez la quantité de préparation nécessaire pour un boire dans chaque biberon.
N'AJOUTEZ PAS D'EAU.



2. Prenez la tétine, l'anneau et le capuchon avec les pincès et placez-les sur le biberon. Serrez-les ensuite avec vos mains.



3. Placez les biberons au réfrigérateur. Utilisez les biberons dans les 24 heures qui suivent.



Préparer des biberons avec une préparation en liquide concentré

Accessoires requis :

- Tasse à mesurer en verre stérilisée
- Eau stérilisée
- Fourchette stérilisée
- Biberons stérilisés
- Tétines, anneaux et capuchons stérilisés
- Pincès stérilisés

1. Versez la quantité d'eau dont vous avez besoin dans la tasse à mesurer.



2. Ajoutez à l'eau la même quantité de préparation liquide concentrée.



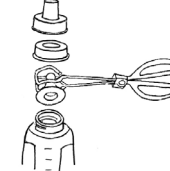
3. Mélangez bien à l'aide d'une fourchette.



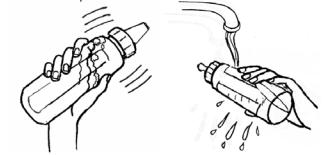
4. Versez la quantité de préparation nécessaire pour un boire dans chaque biberon.



5. Prenez la tétine, l'anneau et le capuchon avec les pincès et placez-les sur le biberon. Serrez-les ensuite avec vos mains.



6. Secouez bien les biberons. Refroidissez-les rapidement sous l'eau froide du robinet. Assurez-vous que l'eau ne touche pas le haut des biberons. Placez les biberons au réfrigérateur. Utilisez-les dans les 24 heures qui suivent.



Préparer des biberons avec une préparation en poudre (UNIQUEMENT pour les bébés en santé et nés à terme)

Accessoires requis :

- Tasse à mesurer en verre stérilisée
- Thermomètre
- Eau **très chaude** stérilisée
- Couteau stérilisé
- Fourchette stérilisée
- Biberons stérilisés
- Tétines, anneaux et capuchons stérilisés
- Pincès stérilisés

1. Versez la quantité d'eau très chaude dont vous avez besoin dans la tasse à mesurer. Faites attention de ne pas vous brûler.



2. Remplir de poudre la cuillère à mesurer fournie. Égaliser avec un couteau.



3. Ajoutez le nombre de cuillères de poudre requises à l'eau.



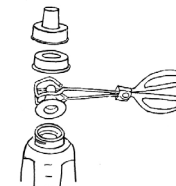
4. Mélangez bien à l'aide d'une fourchette. Mélangez jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute.



5. Versez la quantité de préparation équivalente à un boire dans chaque biberon.



6. Prenez la tétine, l'anneau et le capuchon avec les pincès et placez-les sur le biberon. Serrez-les ensuite avec vos mains.



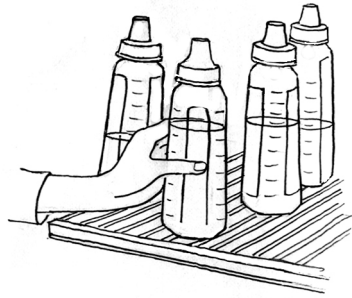
7. Secouez bien les biberons. Refroidissez-les rapidement sous l'eau froide du robinet. Assurez-vous que l'eau ne touche pas le haut des biberons. Placez les biberons au réfrigérateur. Utilisez-les dans les 24 heures qui suivent.



Cinquième étape -Entreposer et transporter les préparations commerciales pour nourrissons de façon sécuritaire

Entreposage des biberons préparés

- Après avoir fait le mélange de la préparation commerciale, refroidissez rapidement les biberons sous l'eau froide du robinet et placez-les immédiatement au réfrigérateur.
- Ne gardez pas les biberons de préparation commerciale dans la porte du réfrigérateur. Gardez-les sur les tablettes, car cette partie du réfrigérateur est plus froide.
- Utilisez les biberons préparés et réfrigérés dans les 24 heures (1 jour).
- Ne jamais congeler de préparation commerciale pour nourrissons, peu importe le type, car la congélation modifie la texture et le goût.



Entreposage des boîtes de préparation commerciale pour nourrissons déjà ouvertes

Préparations prêtes à servir et en liquide concentré :

- Fermez hermétiquement les boîtes.
- Placez-les au réfrigérateur et non au congélateur.
- Utilisez dans les 24-48 heures (1 à 2 jours) qui suivent, selon les directives sur la boîte.



Préparation en poudre :

- Entreposez les boîtes de préparation en poudre dans un endroit frais et sec, pas au réfrigérateur, ni au congélateur.
- Assurez-vous que le couvercle est bien fermé.
- Utilisez la préparation en poudre dans le mois suivant l'ouverture de la boîte et avant l'échéance de la date d'expiration.

Transport des biberons préparés

- Assurez-vous que le biberon a été refroidi au réfrigérateur avant de le transporter.
- Transportez le biberon dans une glacière avec des blocs réfrigérants pendant une durée maximale de deux heures.

Pour plus d'information, référez-vous à la page 11 : Planifier en cas d'urgence.

Nourrir votre bébé au biberon

- Observez votre bébé et non l'horloge pour savoir s'il a faim.
- Tiédifier la préparation pour nourrissons :
 - » Si vous voulez faire chauffer le biberon avant de nourrir votre bébé, tenez le biberon sous l'eau chaude du robinet ou placez-le dans l'eau chaude pendant un maximum de 15 minutes. Assurez-vous que l'eau n'atteigne pas l'anneau du biberon. Agitez le biberon pour en chauffer le contenu de façon uniforme. N'utiliser **jamais** le four à micro-onde ou la cuisinière pour chauffer le biberon et ne faites **jamais** chauffer le biberon plus d'une fois.
 - » Quand vous utilisez un biberon fraîchement préparé qui est encore chaud, assurez-vous de bien le refroidir pour ne pas brûler votre bébé. Tenez le biberon sous l'eau froide du robinet ou placez-le dans l'eau froide pendant un maximum de 15 minutes. Assurez-vous que l'eau n'atteigne pas l'anneau du biberon. Agitez le biberon pour en refroidir le contenu de façon uniforme.
- Vérifiez la température de la préparation en laissant tomber quelques gouttes sur votre poignet. La préparation devrait être tiède, mais pas chaude.
- Tenez toujours votre bébé près de vous en position semi assise quand il boit son biberon.
- Tenez le biberon à un angle incliné pour que la tétine soit toujours pleine de préparation.
- Ne calez jamais le biberon pour nourrir le bébé et ne le laissez pas tenir le biberon lui-même sans le surveiller. N'ajoutez **jamais** de céréales dans le biberon.
- Les plus jeunes bébés ont besoin de faire un rot plus souvent. Faites faire un rot à votre bébé au milieu et à la fin du boire.
- Arrêtez de nourrir votre bébé quand il montre des signes qu'il n'a plus faim. Ne le forcez pas à terminer son biberon. Vous l'aidez ainsi à adopter de saines habitudes alimentaires.
- Une fois le boire du bébé commencé, il faut utiliser le biberon dans les deux heures qui suivent et jeter tout restant.
- Ne laisser jamais votre bébé au lit avec un biberon. Ceci augmente les risques de carie dentaire, d'infection d'oreille, d'étouffement et de trop nourrir votre bébé.



Le moment du boire est une belle occasion pour créer un lien avec votre bébé. Regardez votre bébé et n'hésitez pas à le tenir contre vous, peau-à-peau. Il se sentira en sécurité et aimé.

Le contact peau à peau est bénéfique pour tous!

Accueillez votre bébé à la manière des Amis des bébés : avec le contact peau à peau!

Un contact peau à peau ininterrompue pendant les premières heures de vie de votre bébé sera bénéfique pour tous.

Bienfaits pour le bébé :

- contribue à stabiliser la température corporelle, la respiration, la glycémie et le rythme cardiaque,
- réduit le stress,
- renforce le système immunitaire,
- aide le bébé à reconnaître votre rythme cardiaque, votre odeur et votre voix,
- aide le bébé à se sentir en sécurité et favorise des comportements alimentaires naturels.

Pour les mères, les parents ou les fournisseurs de soins :

- vous aide à créer un sentiment d'attachement avec le bébé,
- réduit le stress,
- vous aide à savoir quand le bébé a faim,
- favorise le rétablissement et la libération saine d'hormones.

Le contact peau à peau est important pour la croissance et le développement des bébés de tous âges. Il contribue également à atténuer la douleur lors des analyses sanguines et des piqûres.

Lors d'un contact peau à peau, il est important de toujours suivre ces mesures de sécurité :

- Vous pouvez voir le visage du bébé.
- La tête du bébé est vers le haut (en position de « reniflement ») et non avec le visage vers le bas.
- Le nez et la bouche du bébé ne sont pas couverts.
- La tête du bébé est tournée vers un côté.
- Le cou du bébé est droit, pas plié.
- Les épaules, les hanches et la poitrine du bébé vous font face.
- Les jambes du bébé sont en position de grenouille.
- Le dos du bébé est recouvert avec des couvertures.

Tout le monde gagne à faire du contact peau à peau.

ATTENTION :

Si vous avez sommeil, placez le bébé dans sa couchette ou en contact peau à peau avec quelqu'un qui est alerte. Ne risquez pas de tomber endormi avec le bébé en contact peau à peau.

Quelle quantité de préparation votre bébé a-t-il besoin?

L'estomac d'un bébé n'a pas une grande capacité, c'est pourquoi vous devez nourrir votre bébé souvent, le jour comme la nuit. La quantité de préparation dont votre bébé aura besoin à chaque boire variera en fonction de son âge et de son niveau d'activité.

Taille de l'estomac d'un bébé



La taille de l'estomac d'un nouveau-né est semblable à celle d'une cerise. Votre nouveau-né boira très souvent de petites quantités de préparation, environ 15 ml (½ oz) pour commencer, et il augmentera progressivement à 60 ml (2 oz) à chaque boire.



D'une à trois semaines après sa naissance, l'estomac de votre bébé sera de la taille d'un œuf. Les bébés doivent pouvoir s'alimenter chaque fois qu'ils ont faim. Tous les bébés sont différents et le nombre de fois par jour où ils manifestent leur faim peut varier d'un bébé à l'autre.

Vous n'avez pas à établir un horaire des boires pour votre bébé. Avec le temps, votre bébé fixera son propre horaire. Suivez les **signes** que vous donne votre bébé. Nourrissez-le lorsqu'il montre des signes de faim et arrêtez le boire lorsqu'il montre des signes qu'il n'a plus faim.

Signes que votre bébé a faim : Signes que votre bébé n'a plus faim :

- Il tient ses mains ou ses poings sur sa poitrine.
- Il suce ses doigts et son poing.
- Il se tourne vers vous la bouche ouverte.
- Il fait des bruits de claquement avec ses lèvres.
- Il sort la langue.
- Il fait des bruits de succion.
- Ses mains et ses bras sont détendus.
- Il s'endort.
- Il ferme sa bouche.
- Il se détourne du biberon.

Les pleurs sont un signe tardif de la faim. Les pleurs sont un signe tardif de la faim.

Signes que votre bébé se nourrit bien

- Il est satisfait après avoir bu.
- Il grandit et prend du poids.
- Il mouille ou salit des couches tous les jours. Au fur et à mesure que votre bébé grandit et boit davantage, il mouille de plus en plus de couches. Après la première semaine, votre bébé devrait mouiller ou salir de 6 à 10 couches par jour.

Les poussées de croissance

Il y a des périodes où les bébés grandissent très rapidement. Pour la plupart des bébés, ces poussées de croissance surviennent environ à :

- 10 jours
- 3 semaines
- 6 semaines
- 3 mois
- 6 mois

Les poussées de croissance ne durent habituellement que quelques jours. Durant une poussée de croissance, votre bébé boira plus de préparation et c'est normal. Éviter d'introduire des aliments solides parce que votre bébé fait une poussée de croissance.

Planifier en cas d'urgence : perte de courant et insalubrité de l'eau

Élaborez un plan pour nourrir votre bébé de façon sécuritaire. Préparez une trousse d'urgence comprenant :

- Un approvisionnement pour au moins 72 heures en préparation pour nourrissons prête à servir. Les petits contenants sont préférables, car les grands contenants doivent être réfrigérés après ouverture. Vérifiez la date d'expiration avant d'utiliser. Vérifiez mensuellement si la trousse n'est pas utilisée.
- Ouvre-boîte.
- Biberons stérilisés, ou une boîte de sacs à biberons jetables et biberons.
- Tétines stériles compatibles avec les biberons.
- Un désinfectant pour les mains. Conservez la trousse dans un endroit qui sera facile d'accès en cas d'urgence.

Sachez où vous rendre si vous devez quitter la maison (famille, amis, centre de réchauffement).

Message clés concernant l'alimentation sécuritaire des nourrissons lors de situations d'urgence :

- Si vous êtes sans électricité ou sans eau salubre, utilisez une portion individuelle de préparation pour nourrissons prête à servir.
- Quand vous préparez la préparation pour nourrissons, faites bouillir de l'eau deux minutes, mais pas plus. Si vous ne pouvez pas faire bouillir de l'eau, utilisez une portion individuelle de préparation pour nourrissons prête à servir.
- Quand vous entreposez les préparations pour nourrissons, les biberons préparés doivent être réfrigérés à 4 °C (40 °F) et utilisés dans les 24 heures.

POUR PLUS D'INFORMATION

- Pour des renseignements sur comment nourrir votre bébé, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou le bureau de santé publique. Vous pouvez aussi téléphoner à Télé-soin au 811.
- Pour de l'information sur les rappels des préparations commerciales pour nourrissons, allez à : <http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php?cat=99> Lorsqu'un lot de préparation est contaminé, la compagnie fait un rappel.



- Préparation aux situations d'urgence et intervention: l'alimentation sécuritaire des nourrissons
https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/gens_en_sante/content/allaitement_maternel_initiative/nourrir_votre_bebe.html