

Comment nourrir votre bébé avec des

préparations commerciales pour nourrissons

Index PDF lié

Index

Cet index est interactif. Cliquez sur un numéro de page pour accéder directement à cette page. Pour revenir au même endroit dans l'index, utilisez la commande de retour située sous l'onglet « **View** » dans la barre d'outils, ou utilisez la clé Alt et la flèche gauche dans un environnement Windows, ou la clé Command et la flèche gauche dans un environnement Mac.

A

Aliments solides

commencer à en offrir à l'âge
de six mois 29, 34

début anticipé : attention 35

les mélanger à la préparation
pour nourrissons,
avertissement 8

Attachement et nourrir son bébé 30

B

Bouteilles, préparation des 9

maintien à une température
appropriée 12

servir la bouteille (donner
le boire) 31

stériliser la bouteille 10

Bouteilles préparées, conservation
des. *Voir* Conservation des
bouteilles préparées

C

Céréales

les mélanger à la préparation
pour nourrissons, attention 8

Choix de la préparation pour
nourrissons 2

Concentré liquide

préparation pour nourrissons
sous forme de 14

Conservation des bouteilles préparées

concentré liquide 14

en poudre 15

prête à l'emploi 13

Couches, nombre de couches
souillées par jour 27

Coût 4

Croissance, poussée de 29

D

Dormir avec la bouteille 32

Durée pendant laquelle nourrir le
bébé de préparation pour
nourrissons 5

E

Eau

de puits 19–20

plomb dans l' 20

préparation 16

sécurité et précautions 19–20

En poudre, préparation pour
nourrissons 15–18

Estomac, tailles de l' 24

F

Faim, signes de 26

Formation de liens affectifs et
attachement et nourrir son
bébé 30



Fournisseur de soins de santé 3
Fumer en nourrissant le bébé,
attention 32

I

Infection, risque d', préparation en
poudre 3

L

Laisser la bouteille au bébé
attention 32

Lait de vache entier
commencer à offrir du 5

M

Matériel et ustensiles pour préparer
la bouteille 9

Micro-ondes, attention 31

N

Nourrir son bébé
comment nourrir le bébé
30–31
fréquence 25
quantité à offrir au bébé 24–25
signes indiquant que le bébé a
faim/n'a plus faim 26

P

Plomb dans l'eau 20
Poussées de croissance 29
Préparation pour nourrissons
comment la choisir 2
coût 4
durée pendant laquelle en
offrir 5
en poudre, risque d'infection 3
préparer la préparation en
poudre 8–12, 15–18
préparer la préparation prête à
l'emploi 8–13

préparer la préparation sous
forme de concentré liquide
8–12, 14

quantité dont l'enfant a
besoin 24
rappels de préparation pour
nourrissons ii
réfrigération 12–14, 18
restants 33
résumé 39
sorties et voyages 12
soya, à base de 5
types 13–15

Prête à l'emploi, préparation pour
nourrissons 13

Prise de poids et croissance
28–29

Produits faisant l'objet de
rappels ii

Propreté 11, 31

R

Ressources (fournisseur de soins
de santé) 3

Restants de préparation pour
nourrissons 33

S

Sécurité et précautions 8

Sevrage de préparation pour
nourrissons 5

Signes de faim 26

Signes que le bébé mange
suffisamment 27

Soya, préparation pour
nourrissons à base de 5

Stérilisation 10–11

T

Tailles de l'estomac
du nourrisson 24



Comment nourrir votre bébé avec des

préparations commerciales pour nourrissons



Comment nourrir votre bébé avec des

préparations commerciales pour nourrissons

Le guide *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, soit uniquement avec la préparation ou en combinaison avec le lait maternel. Il vous informe sur ce qu'il vous faut savoir pour nourrir votre bébé de *la façon la plus sûre qui soit*.

Le guide est avant tout destiné aux parents qui ont un bébé né à terme et en bonne santé. Si votre enfant est prématuré ou a des besoins spéciaux, parlez d'abord à votre fournisseur de soins de santé.

Rappels et avertissements concernant les préparations pour nourrissons :

inspection.gc.ca/au-sujet-de-l-acia/salle-de-nouvelles/avis-de-rappel-d-aliments/fra/1299076382077/1299076493846



Il ou elle?

Nous utiliserons dans le guide le terme « bébé ». Bien que ce mot soit masculin, il s'applique aussi bien aux filles qu'aux garçons.

Table des matières

À propos des préparations pour nourrissons

Comment choisir une préparation pour nourrissons?	2
Combien les préparations pour nourrissons coûtent-elles?	4
Pendant combien de temps mon bébé devra-t-il être nourri avec des préparations pour nourrissons?	5

Comment préparer et conserver une préparation pour nourrissons

Importance de prendre des précautions	8
Ustensiles nécessaires pour préparer une bouteille avec une préparation pour nourrissons	9
Stérilisation des ustensiles	10
Préparation d'une bouteille avec une préparation pour nourrissons.....	12
• Préparation prête à utiliser	13
• Préparation concentrée liquide	14
• Préparation en poudre.....	15
Vérification que l'eau de puits est sans danger pour votre bébé.....	19
• Plomb.....	20

Nourrir votre bébé

Quantité de préparation pour nourrissons dont votre bébé a besoin ...	24
Signaux indiquant que votre bébé a faim	26
Comment savoir si votre bébé boit suffisamment.....	27
Prise de poids et croissance	28
Poussées de croissance.....	29
Comment procéder pour donner le boire à votre bébé.....	30
Quoi faire avec les restes de préparation pour nourrissons	33
Introduction des aliments solides à 6 mois	34

Pour plus d'information

Pour plus d'information	37
-------------------------------	----



À propos des préparations pour nourrissons

Comment choisir une préparation pour nourrissons?2

Combien les préparations pour nourrissons coûtent-elles?.....4

Pendant combien de temps mon bébé devra-t-il être nourri avec des préparations pour nourrissons?5



Comment choisir une préparation pour nourrissons?

Choisir une préparation pour nourrissons peut être une décision difficile. Il existe en effet de nombreux types de préparations, et il faut penser à beaucoup de choses au moment d'acheter un produit particulier. Par exemple, il faut prendre en considération :

- les besoins de votre bébé,
- le coût qui varie selon les marques et les différents types de préparations pour nourrissons,
- les produits disponibles dans les magasins de votre localité,
- l'accès à une eau sans danger pour votre bébé,
- le temps et le travail nécessaires à la préparation des différentes préparations pour nourrissons.

Ne choisissez pas une préparation en fonction de la publicité. La loi exige que toutes les **marques** de préparations ordinaires pour nourrissons aient les mêmes ingrédients de base. Cela signifie que les produits des différentes marques sont essentiellement semblables bien qu'il puisse y avoir de petites différences entre eux.

Il existe cependant différents **types** de préparations pour nourrissons, par exemple à base de protéines du lait de vache, sans lactose, à base de soja et ainsi de suite.

Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions à ce sujet.

Fournisseur de soins de santé

Nous utilisons, dans le guide, l'expression « fournisseurs de soins de santé » pour désigner les personnes qui peuvent répondre à vos questions sur les préparations pour nourrissons. Il s'agit des professionnels suivants :

- Dentistes
- Médecins
- Sages-femmes
- Infirmières
- Infirmières praticiennes
- Pharmaciens
- Diététistes agréés

ATTENTION

Les préparations en poudre présentent un plus grand risque d'infection pour les bébés parce qu'elles ne sont pas stériles. Elles peuvent être contaminées par des bactéries, ce qui peut entraîner des infections qui mettent en danger la vie de votre bébé.

Tous les bébés sont à risque de contracter une infection en raison d'une préparation en poudre, mais pour certains bébés, le risque est encore plus élevé :

- bébés de moins de deux mois;
- bébés prématurés ou ayant un faible poids à la naissance;
- bébés ayant un système immunitaire affaibli;
- bébés dont la mère est séropositive pour le VIH.

Avant de donner à votre bébé une préparation pour nourrissons en poudre, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Combien les préparations pour nourrissons coûtent-elles?

Le type de préparation pour nourrissons qu'il faut mélanger à de l'eau coûte entre 860 \$ et 1800 \$ pour la première année. (Ces coûts sont basés sur les prix en Nouvelle-Écosse en 2007.)

Les préparations prêtes à l'emploi coûtent beaucoup plus cher, environ 4 560 \$ pour une année.

Dans certaines régions de la province, l'eau provenant des puits n'est pas assez bonne pour être mélangée aux préparations pour nourrissons. Si c'est le cas de l'eau de votre puits, vous devrez utiliser de l'eau d'une autre source pour la mélanger à la préparation pour nourrissons. Cela pourrait faire augmenter le coût. Vous trouverez plus d'information sur une eau sans danger pour votre bébé et sur les analyses d'eau à la page 19.

Pendant combien de temps mon bébé devra-t-il être nourri avec des préparations pour nourrissons?

La préparation pour nourrissons sera la principale source d'alimentation de votre bébé pour les 9 à 12 premiers mois de sa vie. À partir de 9 mois, vous pouvez commencer à remplacer graduellement sa préparation pour nourrissons par du lait de vache entier (3,25 %). Par exemple, vous pouvez donner du lait de vache à votre bébé dans une tasse avec ses repas et continuer à utiliser la préparation pour nourrissons pour les boires ordinaires. À 12 mois, votre bébé pourra boire du lait de vache entier. Il n'aura plus besoin de préparations pour nourrissons.

Votre bébé sera prêt à commencer à manger des aliments solides à l'âge de six mois. Vous trouverez des renseignements sur l'alimentation des bébés dans le guide **Tendres soins : De 6 à 12 mois**. Vous pouvez vous en procurer un exemplaire au bureau des Services de la santé publique de votre localité.

ATTENTION

Si vous donnez à votre bébé une préparation pour nourrissons à base de soja, il faudra continuer à lui en donner pendant ses deux premières années.

Les préparations pour nourrissons à base de soja sont différentes du lait de soja. **Ne remplacez pas** la préparation pour nourrissons à base de soja que vous donnez à votre bébé par du simple lait de soja avant d'en parler à votre fournisseur de soins de santé

Si votre famille utilise du lait de soja ou autre chose à la place du lait de vache, parlez-en à un diététiste agréé avant d'en donner à votre bébé.

Comment préparer et conserver une préparation pour nourrissons

Importance de prendre des précautions.....8

Ustensiles nécessaires pour préparer une bouteille
avec une préparation pour nourrissons.....9

Stérilisation des ustensiles 10

Préparation d'une bouteille avec une préparation
pour nourrissons 12

- Préparation prête à utiliser 13
- Préparation concentrée liquide 14
- Préparation en poudre..... 15

Vérification que l'eau de puits est sans danger
pour votre bébé 19

- Plomb 20



Importance de prendre des précautions

Les renseignements contenus dans le présent guide sont basés sur ce qui est le plus sûr pour votre bébé d'après la recherche de pointe.

Certains de ces renseignements sont nouveaux et peuvent différer de ce qu'autres personnes vous disent. Ce qui est recommandé peut différer de la façon dont, par le passé, vous avez préparé les bouteilles d'autres bébés avec une préparation pour nourrissons. Toutefois, ces renseignements sont basés sur l'information la plus à jour que nous avons pu trouver.

Suivez attentivement les directives pour la stérilisation des ustensiles et la façon de préparer une bouteille avec la préparation pour nourrissons. **S'il y a une différence entre les directives contenues dans le présent guide et celles sur le contenant de la préparation que vous utilisez, suivez les directives qui sont les plus prudentes.**

La santé de votre bébé dépend du soin que vous prenez.

À consulter

Vous avez besoin d'une eau propre et sans danger pour préparer le mélange à base de préparation pour nourrissons.

Jusqu'à ce que votre bébé ait 6 mois, **toute** l'eau utilisée dans les préparations pour nourrissons doit être bouillie.

Il n'est pas sécuritaire d'utiliser de l'eau de puits dans la préparation pour nourrissons si elle n'a pas été vérifiée. Vous trouverez des renseignements sur la façon de vous assurer que l'eau de votre puits est sans danger à la page 19.

ATTENTION

Il n'est pas prudent de mélanger dans la bouteille de votre bébé **tout autre** aliment ou toute autre boisson avec la préparation pour nourrissons.

Cela comprend les céréales.

Mettre des céréales dans la bouteille de votre bébé n'aidera pas ce dernier à dormir. De plus, votre bébé pourrait s'étouffer.

Ustensiles nécessaires pour préparer une bouteille avec une préparation pour nourrissons

Tout ce que vous utilisez pour préparer une bouteille avec une préparation pour nourrissons doit pouvoir être mis dans l'eau bouillante.

- **Bouteilles :** Vous pouvez utiliser soit des bouteilles soit des sacs jetables pour bouteilles.
 - Si vous utilisez des bouteilles, il vous faudra :***
 - de 6 à 8 bouteilles avec les capuchons et les bagues à visser,
 - de 10 à 12 tétines.
 - Si vous utilisez des sacs jetables, il vous faudra :***
 - de 6 à 8 porte-bouteilles avec les bords, les capuchons et les tétines,
 - des sacs jetables pour bouteilles.
- **une brosse pour bouteilles et une brosse pour tétines,**
- **une tasse à mesurer en verre et un ouvre-boîte,**
- pour les préparations en poudre, vous aurez également besoin d'un **couteau** (pour avoir une portion rase) et d'une **fourchette** (pour mélanger),
- **une grande casserole avec un couvercle,**
- **des pinces de cuisine,**
- **un bloc réfrigérant et un sac isotherme ou une glacière** pour conserver les bouteilles déjà remplies bien au froid quand vous sortez avec votre bébé.

Infos complémentaires...

Quel que soit le type de tétines que vous utilisez, vous devez les remplacer dès qu'elles changent de couleur ou qu'elles deviennent collantes ou fissurées.

Stérilisation des ustensiles

Jusqu'à ce que votre bébé ait 6 mois, stérilisez chaque fois **tout** ce que vous utilisez pour préparer le mélange à base de préparation pour nourrissons, c'est-à-dire la tasse à mesurer, l'ouvre-boîte, les pinces de cuisine, de même que les bouteilles et les tétines.

1. Lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon. Essuyez-les avec une serviette propre ou un essuie-tout jetable.
2. Lavez toutes les parties des bouteilles (sauf les sacs jetables) à l'eau chaude savonneuse. Lavez tout ce que vous allez utiliser. Rincez comme il faut.
3. Mettez tout dans une grande casserole et couvrez d'eau. Mettez le couvercle sur la casserole.
4. Amenez à ébullition. Laissez bouillir pendant au moins 2 minutes.
5. Retirez du feu. Laissez refroidir. Laissez tout dans la casserole couverte jusqu'à ce que vous soyez prête à remplir les bouteilles.
6. Quand vous êtes prête, servez-vous des pinces stérilisées pour sortir tout ce qu'il y a dans la casserole. Égouttez les ustensiles sur un linge à vaisselle propre ou du papier essuie-tout.

Quand votre bébé a 6 mois, vous n'avez plus besoin de tout stériliser. Continuez à vous laver les mains et à laver dans de l'eau chaude et savonneuse tout ce que vous utilisez pour préparer le mélange. Rincez comme il faut.

Infos complémentaires...

Il est important de laver et de faire bouillir les bouteilles, les tétines ainsi que tout ce que vous utilisez pour préparer le mélange à base de préparation pour nourrissons. Cela réduit les risques d'exposer votre bébé aux germes qui causent la diarrhée et des vomissements qui, à leur tour, peuvent entraîner la déshydratation et rendre votre bébé très malade.

En plus de stériliser votre équipement, vous devez aussi utiliser un espace propre pour préparer la préparation pour nourrissons de votre bébé.

Avant de mélanger la préparation, lavez le comptoir où vous travaillerez avec de l'eau et du savon. Ensuite, désinfectez le comptoir à l'aide d'un pulvérisateur désinfectant que vous avez acheté ou d'une solution d'eau et de produit javellisant.

Si vous utilisez un pulvérisateur désinfectant que vous avez acheté, suivez les directives attentivement. Assurez-vous de laisser le produit reposer sur le comptoir suffisamment longtemps pour qu'il soit efficace.

Pour préparer une solution javellisante, mélangez :

- $\frac{3}{4}$ de c. à thé de liquide à blanchir au chlore
- 1 litre d'eau

Versez la solution dans un flacon pulvérisateur.

Pour utiliser la solution javellisante :

- Pulvériser la solution sur le comptoir.
- Laissez-la agir pendant 3 minutes.
- Essuyez le comptoir à l'aide de papier essuie-tout propre imbibé d'eau froide.
- Asséchez en tapotant à l'aide de papier essuie-tout ou laissez le comptoir sécher à l'air.

Les solutions javellisantes peuvent perdre leur efficacité au fil du temps. Préparez une nouvelle solution chaque jour.



Préparation d'une bouteille avec une préparation pour nourrissons

Il existe de nombreux types de préparations pour nourrissons, souvent avec des instructions différentes pour ce qui est des quantités et du mélange. La façon la plus sécuritaire de préparer le mélange pour votre bébé est **de suivre à la lettre les instructions sur le contenant de préparation pour nourrissons.**

Vérifiez l'endos de l'étiquette pour des instructions détaillées sur la façon de mesurer la quantité de préparation et d'eau à utiliser. Si vous n'utilisez pas la quantité exacte d'eau et de préparation, votre bébé pourrait être très malade ou ne pas grandir comme il devrait.

Vérifiez la date de péremption sur l'emballage avant d'acheter ou d'utiliser la préparation pour nourrissons.

Ne donnez pas à votre bébé une préparation pour nourrissons dont la date de péremption est dépassée.

ATTENTION

Conservez les bouteilles préparées avec une préparation pour nourrissons au froid.

Si vous sortez ou voyagez avec votre bébé, vous devez garder les bouteilles au froid jusqu'au moment de vous en servir. Conservez toujours les bouteilles préparées dans un sac isotherme ou une glacière avec un bloc réfrigérant.

Utilisez les bouteilles dans les deux heures qui suivent le moment où vous les avez mises dans le sac isotherme ou la glacière.

Préparation prête à utiliser

Il n'est pas nécessaire de mélanger la préparation prête à utiliser. Un contenant donne 1 ou 2 bouteilles, selon la quantité que votre bébé prend à chaque boire.

Jusqu'à ce que votre bébé ait 6 mois, suivez les directives fournies aux pages 10 et 11 pour stériliser votre équipement et nettoyer votre espace de travail.

Conservation des bouteilles préparées _____

- Gardez les bouteilles préparées au réfrigérateur.
- Utilisez-les dans les 24 à 48 heures qui suivent, selon les directives sur le contenant. Après 48 heures, ne les donnez pas à votre bébé. Préparer de nouvelles bouteilles.

Conservation des contenants de préparation pour nourrissons déjà ouverts _____

- Couvrez hermétiquement les contenants déjà ouverts et mettez-les au réfrigérateur.
- Utilisez-les dans les 24 à 48 heures qui suivent, selon les directives sur le contenant.

Préparation concentrée liquide

Quantité que vous pouvez mélanger à la fois

- Vous pouvez préparer assez de bouteilles pour une journée à la fois.

Mode de préparation

- Jusqu'à ce que votre bébé ait 6 mois, suivez les directives fournies aux pages 10 et 11 pour stériliser votre équipement et nettoyer votre espace de travail.
- Suivez les instructions sur le contenant pour savoir quelle quantité d'eau et de préparation pour nourrissons utiliser. Utilisez une tasse à mesurer et non une bouteille pour mesurer les liquides. L'indication des mesures sur les bouteilles ne sont pas toujours exactes.
- **Jusqu'à ce que votre bébé ait 6 mois**, mélangez la préparation pour nourrissons avec de l'eau que vous avez fait bouillir pendant au moins une minute puis fait refroidir. Vous devez faire bouillir l'eau du robinet et l'eau embouteillée. Si vous utilisez l'eau d'un puits, vous devrez faire bouillir l'eau tant et aussi longtemps que vous donnerez à votre bébé de la préparation pour nourrissons. **Rappelez-vous** que l'eau de puits doit être analysée pour détecter la présence de bactéries et connaître son contenu chimique. Pour plus d'information, allez à la page 19.

Conservation des bouteilles préparées

- Gardez les bouteilles préparées au réfrigérateur.
- Utilisez-les dans les 24 à 48 heures qui suivent, selon les directives sur le contenant. Après 48 heures, ne les donnez pas à votre bébé. Préparer de nouvelles bouteilles.

Conservation des contenants de préparation pour nourrissons déjà ouverts

- Couvrez hermétiquement les contenants déjà ouverts et mettez-les au réfrigérateur.
- Utilisez-les dans les 24 à 48 heures qui suivent, selon les directives sur le contenant.

Préparation en poudre

ATTENTION

Le présent livret vous indique comment utiliser une préparation pour nourrissons en toute sécurité.

Les préparations en poudre présentent un plus grand risque d'infection pour les bébés parce qu'elles ne sont pas stériles. Elles peuvent être contaminées par des bactéries, ce qui peut entraîner des infections qui mettent en danger la vie de votre bébé.

Tous les bébés sont à risque de contracter une infection en raison d'une préparation en poudre, mais pour certains bébés, le risque est encore plus élevé :

- bébés de moins de deux mois;
- bébés prématurés ou ayant un faible poids à la naissance;
- bébés ayant un système immunitaire affaibli;
- bébés dont la mère est séropositive pour le VIH.

Avant de donner à votre bébé une préparation pour nourrissons en poudre, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Quantité que vous pouvez préparer à la fois

- **Si vous utilisez une préparation en poudre, il est plus prudent de préparer une bouteille à la fois.** La préparation en poudre ne peut pas être stérilisée et peut contenir une petite quantité de bactéries. Une fois la préparation en poudre mélangée, les bactéries peuvent se développer dans le liquide et rendre votre bébé malade. Il est plus prudent d'utiliser immédiatement une bouteille préparée avec une préparation en poudre.

Si vous devez préparer plus d'une bouteille à la fois, vous trouverez les instructions à la page 17.

ATTENTION

Il est nécessaire de préparer l'eau avec prudence avant de la mélanger avec une préparation en poudre. Ceci inclut l'eau de puits, l'eau du robinet et l'eau en bouteille.

Utilisez toujours de l'eau chaude pour mélanger avec une préparation en poudre – au moins 70 °C (158 °F). L'eau doit être chaude lorsque vous la mélangez avec la préparation en poudre pour pouvoir éliminer toute bactérie qui peut se trouver dans la poudre.

Pour préparer l'eau :

- Faites bouillir au moins un litre d'eau pendant une minute. Laissez-la refroidir à la température ambiante pendant un maximum de 15 à 20 minutes avant de l'utiliser.
- Si vous avez un thermomètre à cuisson, servez-vous-en pour vérifier que la température de l'eau est d'au moins 70 °C (158 °F).
- Si vous n'avez pas de thermomètre à cuisson, l'eau sera suffisamment chaude pour éliminer les bactéries si elle est refroidie à la température ambiante (sur le comptoir) pendant un maximum de 15 à 20 minutes.

Si vous n'êtes pas en mesure de faire bouillir de l'eau, par exemple en cas de panne d'électricité ou si vous voyagez, préparez des bouteilles et nourrissez votre enfant immédiatement. Jetez toute préparation que votre bébé ne consomme pas.

N'oubliez pas : L'eau de puits doit faire l'objet de tests pour vérifier son contenu en bactéries, en produits chimiques et en minéraux. Pour plus d'information, consultez la page 19.

Préparation d'une bouteille à la fois

- Suivez les directives fournies aux pages 10 et 11 pour stériliser votre équipement et nettoyer votre espace de travail. Ceci inclut la stérilisation de la cuiller qui se trouve dans le contenant de préparation en poudre. Ne laissez pas la cuiller dans le contenant. Lavez et stérilisez la cuiller avant chaque utilisation.
- Suivez les instructions sur le contenant pour savoir quelle quantité d'eau et de préparation pour nourrissons utiliser. Servez-vous d'une tasse à mesurer et non d'une bouteille pour mesurer l'eau. Les mesures sur les bouteilles ne sont pas toujours exactes. Utilisez la cuiller qui se trouve dans le contenant de préparation en poudre pour mesurer la préparation.
- Mélangez la préparation avec de l'eau que vous aurez fait bouillir à au moins 70 °C (158 °F). (Consultez la page 16 pour obtenir des directives sur la préparation de l'eau).
- Refroidissez la bouteille rapidement à l'aide d'eau froide ou de glace. Assurez-vous que l'eau froide ne touche pas le dessus de la bouteille parce que l'eau du robinet n'est pas stérile et pourrait s'infiltrer dans la bouteille.
- Nourrissez votre bébé dès que la bouteille est prête.

Préparation de plus d'une bouteille à la fois

- Suivez les directives fournies aux pages 10 et 11 pour stériliser votre équipement et nettoyer votre espace de travail. Ceci inclut la stérilisation de la cuiller qui se trouve dans le contenant de préparation en poudre. Ne laissez pas la cuiller dans le contenant. Lavez et stérilisez la cuiller avant chaque utilisation.
- Suivez les instructions sur le contenant pour savoir quelle quantité d'eau et de préparation pour nourrissons utiliser. Servez-vous d'une tasse à mesurer et non d'une bouteille pour mesurer l'eau. Les mesures sur les bouteilles ne sont pas toujours exactes. Utilisez la cuiller qui se trouve dans le contenant de préparation en poudre pour mesurer la préparation.

- Mélangez la préparation avec de l'eau que vous aurez fait bouillir à au moins 70 °C (158 °F). (Consultez la page 16 pour obtenir des directives sur la préparation de l'eau).
- Refroidissez les bouteilles rapidement à l'aide d'eau froide ou de glace. Assurez-vous que l'eau froide ne touche pas le dessus de la bouteille parce que l'eau du robinet n'est pas stérile et pourrait s'infiltrer dans la bouteille.

Conservation des bouteilles préparées

- Mettez immédiatement les bouteilles remplies et refroidies au réfrigérateur. Utilisez-les dans les 24 heures qui suivent. Après 24 heures, jetez toute préparation non consommée.

Conservation des contenants de préparation pour nourrissons déjà ouverts

- Couvrez hermétiquement les contenants de préparation en poudre qui sont ouverts et mettez-les dans un endroit élevé qui est frais et sec.
- Utilisez les préparations en poudre dans un délai d'un mois après avoir ouvert les contenants ou avant la date d'expiration, selon la première des deux éventualités. Lorsque vous ouvrez un contenant, indiquez la date.

Infos complémentaires...

Si vous mélangez de la préparation pour nourrissons pour nourrir votre bébé immédiatement, vous pouvez utiliser de l'eau que vous avez déjà fait bouillir **SAUF si votre bébé est à plus grand risque :**

- Bébé de moins de deux mois
- Bébé prématuré ou ayant un faible poids à la naissance
- Bébé ayant un système immunitaire affaibli
- Bébé dont la mère est séropositive pour le VIH

Vous pouvez conserver de l'eau bouillie à température ambiante dans un contenant stérile et couvert pendant 24 heures.

Vérification que l'eau de puits est sans danger pour votre bébé

Pour que la préparation de nourrissons que vous donnez à votre bébé ne présente aucun danger, il faut que vous utilisiez une eau qui soit sans danger pour votre bébé.

Le ministère de l'Environnement de la Nouvelle-Écosse recommande de faire analyser l'eau de votre puits tous les six mois pour savoir si elle contient des bactéries et tous les deux ans pour connaître son contenu chimique.

Il est bon de faire analyser l'eau d'un puits au printemps après la fonte des neiges. Vous devriez aussi la faire analyser après une inondation.

L'eau de puits peut contenir des niveaux élevés de produits chimiques et de minéraux, par exemple des nitrates, des nitrites, de l'arsenic, du fluorure, de l'uranium et du plomb. Elle peut aussi contenir des niveaux élevés de bactéries. Les bactéries, les produits chimiques et les minéraux peuvent être néfastes pour les bébés. Les bactéries peuvent être éliminées en faisant bouillir l'eau, mais ce n'est pas le cas pour les minéraux et les produits chimiques.

Si les analyses révèlent que l'eau de votre puits n'est pas sans danger, vous avez plusieurs options. Vous pouvez :

- traiter l'eau pour la rendre sans danger pour votre bébé;
- trouver une source d'eau qui ne présente aucun danger, par exemple l'eau provenant du puits d'un voisin, qui a été analysée et déclarée sans danger;
- utiliser de l'eau embouteillée pour la mélanger à la préparation pour nourrissons.

Si vous n'êtes pas en mesure de faire analyser votre eau de puits, ne l'utilisez pas dans la préparation pour nourrissons. Utilisez plutôt de l'eau en bouteille ou de l'eau de puits qui a été vérifiée.

Beaucoup de puits ont une eau qui ne présente aucun danger, mais vous ne saurez pas si c'est le cas du vôtre à moins de faire analyser son eau. Pour savoir quels tests vous devez faire faire, comment procéder et ce que les résultats signifient, communiquez avec le ministère de l'Environnement de la Nouvelle-Écosse au 1-877-9ENVIRO (1-877-936-8476). Pour en savoir plus sur le contenu chimique et les minéraux qu'on trouve dans l'eau de puits, consultez le livret **L'eau de votre puits : La qualité chimique de l'eau**. Vous le trouverez à :

novascotia.ca/nse/water/docs/wellwaterbookletFrench3.pdf

ATTENTION

Il n'est pas prudent d'utiliser une eau de puits ayant des concentrations élevées de produits chimiques ou de minéraux pour la mélanger à une préparation pour nourrissons, même si vous la faites bouillir.

Faire bouillir l'eau ne diminue pas la quantité de produits chimiques ou de minéraux. Au contraire, le fait de la faire bouillir concentrera **davantage** les produits chimiques et les minéraux, ce qui pourrait causer du tort à votre bébé.

Par contre, faire bouillir l'eau de puits peut réduire la quantité de bactéries qu'elle contient.

Même si votre eau de puits a été analysée et qu'elle est sans danger, vous devriez toujours la faire bouillir avant de la mélanger à de la préparation pour nourrissons étant donné que la quantité de bactéries dans l'eau de puits peut changer entre les analyses.

N'utilisez pas l'eau de sources naturelles ou de sources situées le long des routes. Ces sources d'eau n'ont pas été analysées et l'eau ne peut pas être consommée en toute sécurité, particulièrement pour les bébés.

Plomb

Que votre eau vienne d'un puits ou d'un réservoir municipal, Santé Canada recommande que vous laissiez couler l'eau du robinet pendant environ cinq minutes tous les matins, ou que vous tiriez la chasse d'eau, s'il y a du plomb dans les conduites, les pompes ou la tuyauterie. Cela permet d'éliminer tous les résidus de plomb et de cuivre qui peuvent s'accumuler pendant la nuit.

L'eau chaude capte plus de plomb et de minéraux présents dans la tuyauterie que l'eau froide. Utilisez toujours l'eau du robinet d'eau froide pour boire, cuisiner, remplir la bouilloire et ajouter à la préparation de nourrissons.

Certaines municipalités en Nouvelle-Écosse savent quelles maisons sont alimentées en eau par un tuyau de plomb. Vous pouvez téléphoner à votre fournisseur d'eau municipal pour demander s'il sait si vos tuyaux sont en plomb.



Nourrir votre bébé

Quantité de préparation pour nourrissons dont votre bébé a besoin.....	24
Signaux indiquant que votre bébé a faim	26
Comment savoir si votre bébé boit suffisamment	27
Prise de poids et croissance.....	28
Poussées de croissance	29
Comment procéder pour donner le boire à mon bébé?	30
Quoi faire avec les restes de préparation pour nourrissons	33
Introduction des aliments solides à 6 mois.....	34



Quantité de préparation pour nourrissons dont votre bébé a besoin

Chaque bébé a un poids et une taille qui lui sont propres, mais tous les bébés ont un ventre minuscule.



L'estomac d'un nouveau-né est à peu près gros comme une cerise.



Après 3 ou 4 jours, l'estomac d'un bébé est à peu près gros comme une noix de Grenoble.



Après 5 ou 6 jours, l'estomac d'un bébé est à peu près gros comme un abricot.



Entre 1 et 3 semaines, l'estomac d'un bébé est à peu près gros comme un œuf.

Information sur la taille de l'estomac du bébé adaptée avec l'autorisation du Centre de ressources Meilleur départ

Étant donné que l'estomac d'un bébé ne peut pas contenir beaucoup de nourriture à la fois, les bébés doivent être nourris souvent, le jour comme la nuit. La plupart des nouveau-nés ont besoin d'être nourris à des intervalles d'une à trois heures. Il y a des bébés qui doivent être nourris plusieurs fois pendant la nuit et d'autres qui n'ont pas besoin de l'être aussi souvent.

La quantité de préparation pour nourrissons dont votre bébé a besoin chaque fois que vous le nourrissez dépend de son âge et de son degré d'activité.

Tous les bébés sont différents. Ils boivent donc des quantités différentes de préparation pour nourrissons. Il est normal qu'un bébé en veille plus ou moins qu'un autre.

De plus, votre bébé peut absorber chaque fois une quantité différente de préparation pour nourrissons. Il est normal que votre bébé ne veille pas toujours boire la même quantité.

Il n'est pas nécessaire de préparer un horaire pour les boires de votre bébé. Avec le temps, chaque bébé acquiert son propre rythme. Par exemple, un nouveau-né boit très peu à chaque boire et demandera à être nourri plus souvent. Avec le temps, il commencera à boire plus à chaque boire et demandera moins souvent à être nourri.

Observez les signaux qu'il vous donne. Un boire n'est pas une question de quantité ou de durée. Un boire commence quand votre bébé vous signale qu'il a faim et finit quand il vous signale qu'il n'a plus faim. Vous trouverez à la page suivante des renseignements sur les signaux qui vous indiquent que votre bébé a faim ou qu'il est rassasié.



Signaux indiquant que votre bébé a faim

Votre bébé a de nombreuses façons de vous indiquer qu'il a faim ou qu'il est rassasié. On parle de signaux.

Votre bébé indique qu'il a faim :

- en tenant les mains ou les poings sur sa poitrine;
- en suçant ses doigts ou son poing;
- en se tournant vers vous la bouche ouverte;
- en faisant un petit bruit sec avec ses lèvres;
- en sortant la langue;
- en faisant des bruits de succion;
- en pleurant.

Votre bébé indique qu'il est rassasié :

- en détournant la tête;
- en fermant la bouche;
- en relâchant les mains et les bras;
- en tombant endormi.

Ne forcez pas votre bébé à finir sa bouteille. Observez les signaux qu'il vous donne. Ils vous indiqueront quand il a faim et quand il est rassasié. En laissant votre bébé décider quand il a faim et quand il est rassasié vous l'aider à développer des habitudes alimentaires saines.

Comment savoir si votre bébé boit suffisamment

Vous saurez que votre bébé boit suffisamment quand :

- **il est heureux après son boire;**
- **il mouille ou souille ses couches chaque jour.** À mesure que son estomac grossira, votre bébé mouillera sa couche plus souvent. La première journée, il mouillera sa couche peut-être une fois. Puis, chaque jour de la première semaine, il mouillera sa couche un peu plus souvent. Après la première semaine, il devrait mouiller sa couche entre 6 à 10 fois par jour;
- **il grandit et prend du poids.**



Prise de poids et croissance

Il est normal pour un bébé de perdre un peu de poids durant les premiers jours qui suivent sa naissance. À 2 ou 3 semaines, la plupart des bébés reprennent le poids perdu et pèsent le même poids qu'à leur naissance.

De la naissance à l'âge de trois mois, la plupart des bébés prennent entre 675 et 900 grammes par mois (entre 1 ½ lb et 2 lbs).

Entre 4 et 6 mois, la plupart des bébés prennent environ 450 et 560 grammes (entre 1 lb et 1 ¼ lb).

En plus de prendre du poids, votre bébé grandit. Vous remarquerez que ses petits pyjamas de nouveau-né ne lui feront pas longtemps.

Rappelez-vous que chaque bébé grandit à son propre rythme. Si vous vous posez des questions sur le développement de votre bébé, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Poussées de croissance

Pendant certaines périodes, les bébés grandissent très rapidement. Chez la plupart des bébés, ces poussées de croissance se produisent à environ 10 jours, 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois.

Ces poussées de croissance ne durent en général que quelques jours.

Pendant une poussée de croissance, votre bébé aura très faim et voudra être nourri plus souvent qu'à l'habitude.

Observez les signaux qu'il vous donne. Il vous fera savoir quand il a faim et de quelle quantité il a besoin.

À consulter

Durant une poussée de croissance, il est normal que votre bébé veuille être nourri plus souvent et qu'il veuille davantage de préparation pour nourrissons.

Cela ne signifie pas qu'il est prêt à manger des aliments solides. Le corps de votre bébé ne sera pas prêt avant l'âge de 6 mois. Vous trouverez des renseignements sur l'introduction des aliments solides à la page 34.



Comment procéder pour donner le boire à votre bébé

Donner le boire à son bébé est un moment spécial. C'est le temps de le serrer dans vos bras, d'avoir du plaisir et de créer des liens avec lui.

Tenez toujours votre bébé dans vos bras quand vous lui donner une bouteille.

- Tenez-le tout contre vous. Les bébés aiment le contact peau contre peau.
- Regardez-le dans les yeux.
- Souriez-lui, parlez-lui et chantez-lui des chansons.

Quand vous nourrissez votre bébé, ses frères et sœurs peuvent profiter de ces moments pour établir des liens avec lui. Ils peuvent s'asseoir près de vous pour prendre une collation. Ils peuvent parler au bébé ou lui chanter une chanson. Vous pouvez également leur raconter une histoire.

À consulter

Vous trouverez de l'information sur l'importance de créer un lien fort avec votre bébé dans la section « Enseignez à votre bébé à aimer » du guide ***Tendres soins : De la naissance à 6 mois***

Votre bébé veut que vous sachiez...

*Tiens-moi tout contre toi quand tu me nourris.
Regarde-moi dans les yeux et dis-moi que tu m'aimes.*

Pour donner le boire à votre bébé :

1. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Essuyez-les avec une serviette propre.
2. Pour réchauffer une bouteille qui vient de sortir du réfrigérateur, utilisez un chauffe-bouteille ou un bol d'eau chaude. Ne la réchauffez pas plus de 15 minutes. Secouez la bouteille pour vous assurer que la préparation est réchauffée uniformément. Ne réchauffez pas une bouteille plus d'une fois.
3. Testez la préparation pour vous assurer qu'elle n'est pas trop chaude. Faites tomber une goutte sur votre poignet. La préparation doit être tiède, c'est-à-dire ni chaude ni froide.
4. Tournez la bouteille à l'envers. La préparation devrait tomber goutte à goutte de la tétine.
5. Tenez votre bébé tout contre vous et regardez-le dans les yeux. Tenez-le de façon à ce que sa tête soit plus haute que son ventre.
6. Tenez la bouteille de façon à ce que la tétine reste pleine.
7. Quand votre bébé boit plus lentement ou semble mal à l'aise, faites-le roter, puis présentez-lui la bouteille de nouveau.
8. Ne forcez pas votre bébé à finir sa bouteille. Laissez-le décider lui-même quand il en a assez.

ATTENTION

Ne réchauffez pas la bouteille dans un four à micro-ondes même si vous avez des bouteilles qui peuvent aller dans ce type de four.

Les fours à micro-ondes ne réchauffent pas les liquides de façon uniforme. La préparation pourrait être en partie froide et en partie tellement chaude qu'elle pourrait brûler la bouche de votre bébé.

ATTENTION

Il n'est pas prudent d'appuyer une bouteille contre quelque chose, que ce soit le berceau, le siège d'auto, la poussette ou toute autre chose. Votre bébé pourrait s'étouffer.

Il n'est jamais prudent de coucher votre bébé avec une bouteille. Dormir avec une bouteille peut causer une infection de l'oreille et la carie du biberon.

Vous trouverez des renseignements sur la façon de prendre soin de la bouche et des dents de votre bébé dans le guide **Tendres soins : De la naissance à 6 mois** et **Tendres soins : De 6 à 12 mois**.

Infos complémentaires...

Ne fumez pas quand vous nourrissez votre bébé ou quand vous vous en occupez. Votre bébé doit vivre dans une maison sans fumée.

Pour obtenir des renseignements sur la cigarette, l'alcool et les drogues en général, consultez le guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Quoi faire avec les restes de préparation pour nourrissons

Votre bébé devrait avoir une nouvelle bouteille à chaque boire.

Après chaque boire, **jetez** la préparation qui reste dans la bouteille.

Il y a deux raisons pour cela.

- La préparation pour nourrissons a été à la température de la pièce ou à une température plus élevée. Les germes se multiplient facilement dans les liquides chauds.
- Quand vous nourrissez votre bébé, les germes présents dans sa bouche se mélangent à la préparation. Si vous ne jetez pas la préparation, les germes en question s'y multiplieront.

Pour éviter d'avoir à jeter de la préparation pour nourrissons, mettez-en seulement une petite quantité dans chaque bouteille. Si votre bébé en veut plus, vous pouvez toujours utiliser une deuxième bouteille.



Introduction des aliments solides à 6 mois

Les parents se sentent souvent poussés à donner des aliments solides à leur bébé. Les bébés ne devraient pas manger d'aliments solides avant l'âge de 6 mois.

Quand vous donnez des aliments solides trop tôt à votre bébé, son estomac est vite rempli. Alors votre bébé n'a plus de place et ne boit pas beaucoup de sa préparation pour nourrissons. Cela signifie que votre bébé n'en aura pas assez pour avoir tous les éléments nutritifs dont il a besoin.

Six mois, c'est peut-être plus tard que l'âge auquel vos parents vous ont donné des aliments solides pour la première fois. D'autres personnes peuvent aussi vous dire autre chose. Mais il y a de bonnes raisons pour attendre que votre bébé ait 6 mois.

- À l'âge de six mois, les bébés sont capables d'apprendre à avaler, à mastiquer et à se saisir d'aliments solides.
- Le corps des bébés âgés de 6 mois est prêt pour des aliments solides.
- À l'âge de six mois, les bébés ont besoin d'aliments qui contiennent du fer.

Jusqu'à l'âge de six mois, les éléments nutritifs contenus dans la préparation pour nourrissons sont plus importants pour la croissance et le développement des bébés que tout autre élément nutritif qu'ils pourraient tirer des aliments solides.

Vous trouverez des renseignements sur la façon d'introduire les aliments solides dans l'alimentation de votre bébé dans le guide **Tendres soins : De 6 à 12 mois**. Vous pouvez vous en procurer un exemplaire au bureau des Services de la santé publique de votre localité.

Infos complémentaires...

Donner des aliments solides à votre bébé ne l'aidera pas à faire ses nuits.

Le fait de commencer tôt à donner des aliments solides à votre bébé ne signifie pas qu'il se développe plus rapidement que d'autres bébés.

Ce n'est pas parce que votre bébé tend la main vers les aliments que vous mangez qu'il est prêt à consommer des aliments solides. Les bébés tendent les mains vers presque tout ce qu'ils voient, pas seulement de la nourriture.





Pour plus d'information

Pour des renseignements sur comment nourrir votre bébé, communiquez avec :

- un bureau des Services de la santé publique,
- un centre de ressources familiales,
- un fournisseur de soins de santé.

Vous trouverez les coordonnées des bureaux des Services de la santé publique et des centres de ressources familiales à la fin de tous les livrets de la série ***Tendres soins***.

Pour obtenir de l'information sur l'alimentation de votre bébé dans une situation d'urgence, par exemple lors d'une inondation ou d'un ouragan, consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être à l'adresse novascotia.ca/dhw/environmental/floods.asp (en anglais seulement).





Résumé sur les préparations pour nourrissons

- Lavez-vous les mains avant de préparer une bouteille ou de nourrir votre bébé.
- Nettoyez et désinfectez votre espace de travail.
- Nettoyez et désinfectez tout l'équipement jusqu'à ce que votre bébé ait 6 mois.
- Respectez le mode d'emploi à la lettre.
- Assurez-vous que l'eau de votre puits est sans danger pour votre bébé.
- Ne réchauffez pas une bouteille dans un four à micro-ondes, même si la bouteille peut être réchauffée dans ce type de four.
- Conservez au réfrigérateur les bouteilles qui sont prêtes.
- Si votre bébé ne finit pas sa bouteille, jetez ce qui reste.
- Utilisez un bloc réfrigérant pour garder les bouteilles froides quand vous sortez avec votre bébé.

Observez les signaux que vous donne votre bébé. Un boire n'est pas une question de quantité ou de durée. Un boire commence quand votre bébé vous signale qu'il a faim. Il finit quand il vous signale qu'il est rassasié.



Comment nourrir votre bébé avec des

préparations commerciales pour nourrissons



2015

Le ministère de la Santé et du Bien-être de la Nouvelle-Écosse assure la promotion, la protection et le soutien de l'allaitement. Le guide *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 commerciale.

05116/SEP15 REV15-16


NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Also available in English