



Un guide pour
nourrir son bébé
avec une préparation
commerciale pour
nourrissons

Dans ce livret

	Page
Nourrir son bébé avec une préparation commerciale pour nourrissons	1
Le choix de biberons	2
Choisir une eau salubre	2
La stérilisation de l'équipement – le nécessaire	3
La stérilisation de l'équipement – les étapes	4
La stérilisation de l'eau	5
Conservation de l'eau stérile	5
Apprêter la préparation commerciale en liquide concentré	5
Apprêter la préparation commerciale prête à servir	8
Apprêter la préparation commerciale en poudre	9
Apprêter un biberon	9
Apprêter plus d'un biberon à la fois	11
Nourrir son bébé	12
Reconnaître quand nourrir son bébé	12
Se préparer à nourrir le bébé	13
Donner le biberon à votre bébé	14
Faire roter son bébé	15
Mettre fin à la tétée	16
Après chaque tétée	16
Nettoyer les gencives et les dents	16
Lorsque vous voyagez	17
Questions?	17

Nourrir son bébé avec une préparation commerciale pour nourrissons



Donnez à votre bébé une préparation enrichie de fer.

Demandez à votre médecin, sage-femme ou à un autre fournisseur de soins de santé laquelle des préparations serait la meilleure pour votre bébé.

Vérifiez toujours auprès de votre médecin, sage-femme ou fournisseur de soins de santé avant de changer la préparation de votre bébé.

N'utilisez pas une préparation en poudre, sauf sur avis contraire du médecin, de la sage-femme ou d'un autre fournisseur de soins de santé.

La préparation commerciale offre une bonne alimentation au bébé en pleine croissance, et ce, tout au long de sa première année. Au cours des six premiers mois, votre bébé n'a pas besoin d'autres aliments ou liquides, telles l'eau, les tisanes ou les céréales.

La préparation commerciale renferme de la vitamine D, donc votre bébé n'a pas besoin d'un supplément de vitamine D.

Il existe différentes préparations commerciales pour nourrissons. La plupart sont à base de lait de vache. La préparation à base de soya n'est pas habituellement recommandée. Il est préférable de donner à votre bébé une préparation à laquelle on y a ajouté du fer, c'est-à-dire enrichie de fer.

À l'âge de 6 mois, lorsque votre nourrisson se met à manger des aliments solides, il devra quand même recevoir une préparation commerciale jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.

Les types de préparations commerciales

Les préparations sont offertes sous trois formes :

- Le liquide concentré – à mélanger avec de l'eau
- La préparation liquide prête à servir – pas nécessaire de la mélanger avec de l'eau
- La poudre – à mélanger avec de l'eau

Celle en liquide concentré et celle prête à servir sont stériles jusqu'au moment d'ouvrir le contenant.

La préparation en poudre n'est pas stérile. Elle peut contenir des germes. Dans de rares cas, elle a rendu des bébés malades lorsqu'elle n'avait pas été préparée ou conservée convenablement.

Si votre bébé est malade ou âgé de moins de 2 mois et prématuré et ayant un poids faible à la naissance, n'utilisez pas la préparation en poudre, sauf sur les conseils de votre médecin, de la sage-femme ou un autre fournisseur de soin de santé.

Le choix de biberons

N'utilisez pas les biberons en plastique sans symbole, ni ceux avec le symbole suivant :



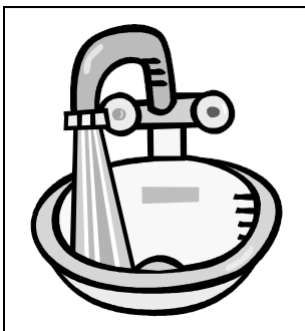
Santé Canada recommande d'utiliser des biberons qui ne contiennent pas de bisphénol A (BPA). Le BPA est une substance chimique utilisée dans la fabrication de certains plastiques. Les produits de plastique portant le numéro 7 dans le symbole de recyclage pourraient contenir du BPA. Le BPA pourrait nuire à votre bébé.

N'utilisez pas de biberons en plastique sans symbole, puisqu'il n'y a aucune façon de déterminer avec certitude s'ils sont faits de polycarbonate ou non.

Utilisez toujours des biberons en verre ou des biberons en plastique sur lesquels il est indiqué « sans bisphénol A ».

Pour obtenir plus de renseignements sur le BPA, appeler le bureau de santé au 905-546-3550.

Choisir une eau salubre



Vous pouvez utiliser de l'eau du robinet, de l'eau de puits ayant fait l'objet d'analyses et de l'eau en bouteille pour apprêter la préparation commerciale. Tous ces types d'eau doivent être stérilisés.

L'eau du robinet constitue le meilleur choix (filtrez l'eau du robinet si la tuyauterie de votre maison est en plomb). Faites couler l'eau du robinet d'eau froide pendant au moins 2 minutes avant de l'utiliser. Cela permet d'éliminer les dépôts de minéraux de votre tuyauterie. N'utilisez pas d'eau qui a été adoucie. Elle pourrait avoir une teneur en sel trop élevée.

Si vous utilisez l'eau de puits : faites-la analyser pour la présence de bactéries, de nitrates, de plomb, de fluor et d'autres minéraux pour vous assurer qu'elle est salubre. Pour déterminer comment faire analyser votre eau de puits, composez le 905-546-2189 pour parler à un inspecteur de la santé publique.

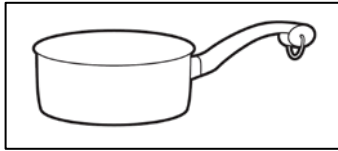
L'eau en bouteille est un choix plus coûteux. Lisez l'étiquette. Choisissez une eau en bouteille à faible teneur en minéraux ou de l'eau spéciale pour nourrissons. L'eau doit être stérilisée.

Ne vous servez pas d'eau minérale, distillée, aromatisée, vitaminée ou carbonisée pour apprêter la préparation commerciale.

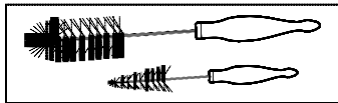
La stérilisation de l'équipement – le nécessaire

Stérilisez toujours l'équipement avant d'apprêter la préparation commerciale.

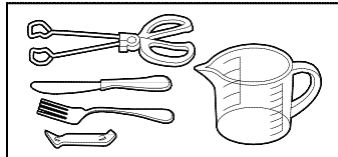
Stérilisez tout l'équipement utilisé pour apprêter la préparation commerciale. La stérilisation tue les germes qui peuvent rendre votre bébé malade. Stérilisez toujours l'équipement avant d'apprêter la préparation commerciale. Réunissez tout l'équipement.



Grande casserole sans couvercle.



Brosse pour tétines et biberons.

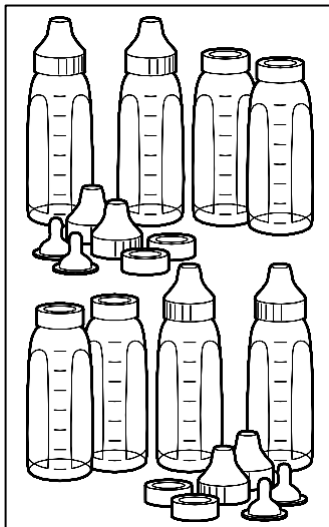


Pincettes et ouvre-boîte.

Tasse à mesurer en verre.

Fourchette, si vous utilisez une préparation commerciale en liquide concentré ou en poudre.

Couteau, si vous utilisez une préparation en poudre.

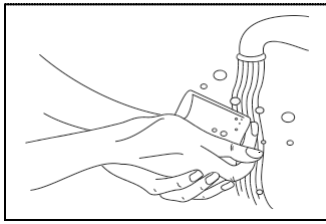


Pour préparer suffisamment de biberons pour une journée, il vous faut de 6 à 8 biberons, tétines, capuchons et bagues.

Choisissez des tétines appropriées à l'âge de votre bébé. Pendant les trois premiers mois, utilisez une tétine à « écoulement lent ». Elle a un seul trou qui permet un débit d'une goutte par seconde. N'agrandissez pas le trou. Jetez les tétines lorsqu'elles deviennent collantes ou usées.

Si vous utilisez des sacs jetables, ne stérilisez que les tétines, les bagues et les capuchons. Jetez les sacs en plastique après chaque utilisation.

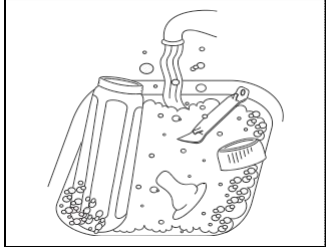
La stérilisation de l'équipement – Les étapes



Étape 1

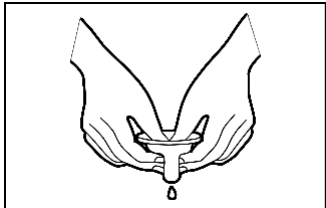
Lavez-vous les mains à l'eau tiède savonneuse. Nettoyez et désinfectez* la surface de travail.

- * Pour désinfecter : Mélangez 5 mL (1 c. à thé) d'agent de blanchiment domestique et 750 mL (3 tasses) d'eau. Placez la solution dans un vaporisateur. Vaporisez le comptoir et essuyez-le avec une serviette propre.



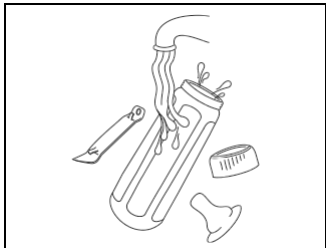
Étape 2

Lavez tout l'équipement à l'eau chaude et savonneuse.



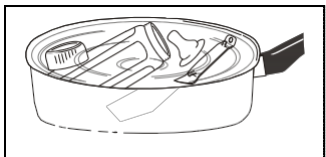
Étape 3

Assurez-vous que le trou des tétines n'est pas bloqué. Si les tétines sont collantes ou usées, jetez-les à la poubelle.



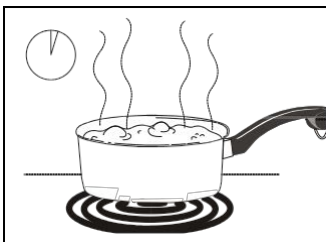
Étape 4

Rincez bien le tout.



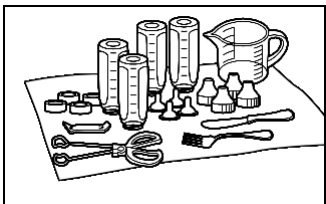
Étape 5

Placez l'équipement dans une casserole. Recouvrez le tout d'eau.



Étape 6

Portez l'eau à ébullition dans une grosse casserole. Faites bouillir le tout pendant 2 minutes. Retirez l'équipement à l'aide de pinces stérilisées.

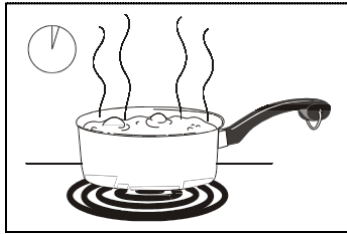


Étape 7

Placez-le sur un essuie-tout propre et laissez le tout sécher à l'air et refroidir à la température de la pièce avant de l'utiliser.

La stérilisation de l'eau

Stérilisez toujours l'eau utilisée pour apprêter la préparation commerciale.



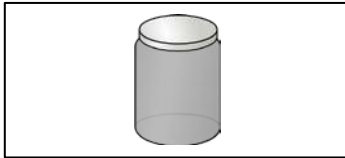
Si vous devez mélanger la préparation, stérilisez de l'eau d'abord. Faire bouillir l'eau la rend stérile et sécuritaire. Si vous utilisez de l'eau en bouteille, elle doit également être stérilisée.

Utilisez l'eau provenant du robinet d'eau froide. Laissez l'eau couler pendant 2 minutes avant de l'utiliser.

Faites chauffer au moins 1 litre (4 tasses) d'eau dans une casserole jusqu'à ébullition **et continuez à bouillir à gros bouillons pendant 2 minutes.**

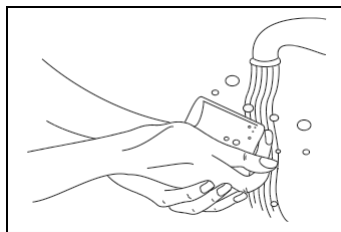
N'utilisez pas une bouilloire qui s'éteint avant que l'eau n'ait bouilli pendant 2 minutes.

Conservation de l'eau stérile



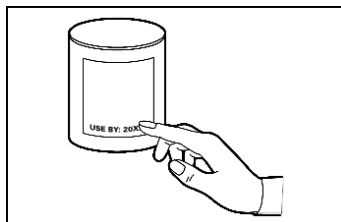
Conservez l'eau bouillie dans un récipient stérilisé pendant 1 journée (24 heures) à température de la pièce ou jusqu'à 3 jours (72 heures) au réfrigérateur.

Apprêter la préparation commerciale en liquide concentré

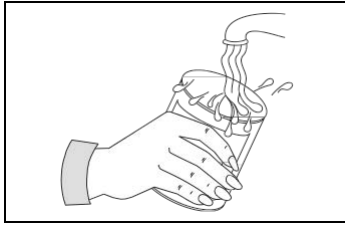


Lavez-vous les mains à l'eau tiède et savonneuse.

Vérifier que la boîte n'est pas bosselée. N'utilisez pas la préparation si la boîte est bosselée ou endommagée.



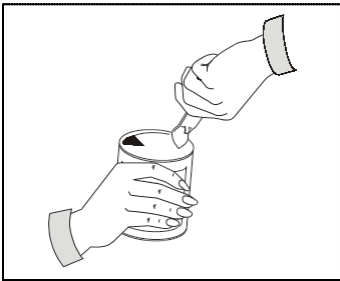
Vérifiez que le mot « concentré » paraît sur l'étiquette. Vérifiez la date d'expiration « Exp. » sur la boîte. N'achetez pas et n'utilisez pas une préparation après cette date.



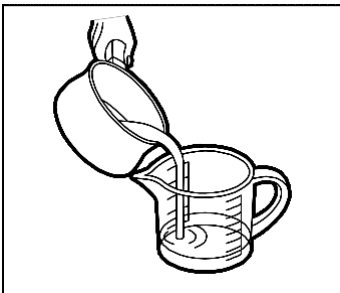
Lavez le couvercle de la boîte à l'eau chaude.



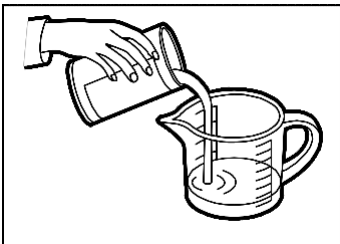
Secouez la boîte.



Ouvrez la boîte à l'aide de l'ouvre-boîte stérilisé.



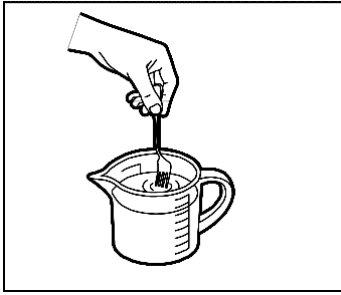
Versez l'eau stérilisée dans la tasse à mesurer stérilisée. Ne mesurez pas l'eau dans le biberon, vous obtiendriez une mesure inexacte.



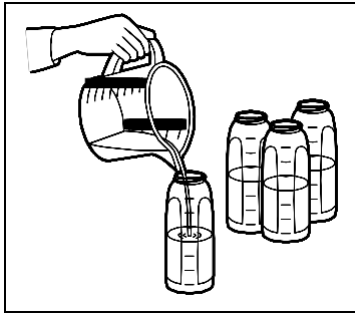
Ajoutez une quantité égale de préparation liquide concentrée.

Cela peut nuire à votre bébé si vous n'ajoutez pas assez d'eau ou si vous en ajoutez trop.

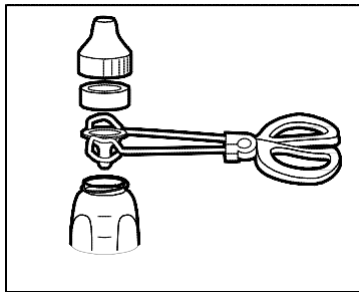
Mesurez soigneusement. Le fait d'utiliser une quantité insuffisante ou trop grande d'eau peut nuire à votre bébé.



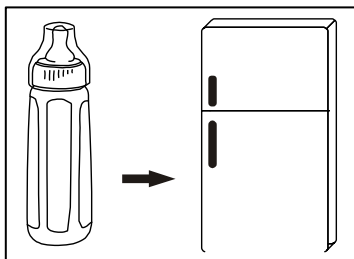
Mélangez bien à l'aide de la fourchette stérilisée.



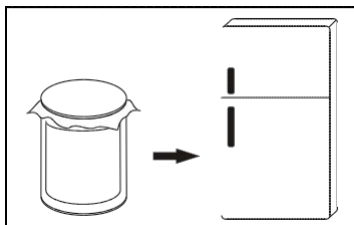
Versez la préparation dans les biberons.



Utilisez les pinces stérilisées pour mettre les tétines, les bagues et les capuchons sur les biberons. Ensuite, serrez les bagues avec vos mains.



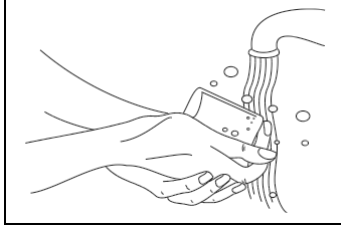
Mettez immédiatement les biberons au réfrigérateur.
Utilisez la préparation apprêtée dans un délai de 24 heures.



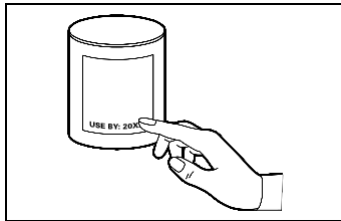
S'il reste du liquide concentré, couvrez la boîte et conservez-la au réfrigérateur. Mettez-la immédiatement au réfrigérateur.

Utilisez le liquide restant dans le délai recommandé par le fabricant.

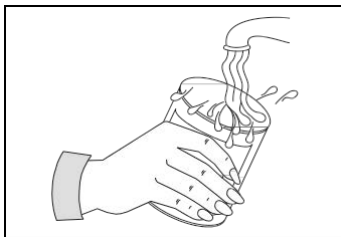
Apprêter la préparation prête à servir



Lavez-vous les mains à l'eau tiède et savonneuse.



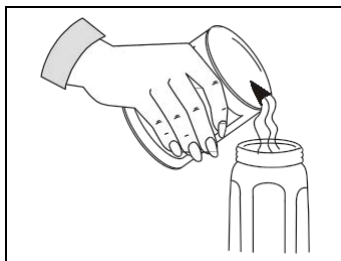
Vérifier que la boîte n'est pas bosselée. N'utilisez pas la préparation si la boîte est bosselée ou endommagée. Vérifiez la date d'expiration « Exp. » sur la boîte. N'achetez pas et n'utilisez pas une préparation après cette date.



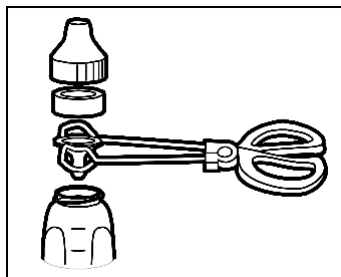
Lavez le couvercle de la boîte à l'eau chaude.



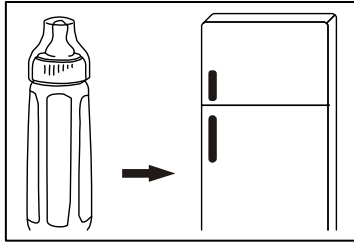
Secouez la boîte.
Ouvrez la boîte à l'aide de l'ouvre-boîte stérilisé.



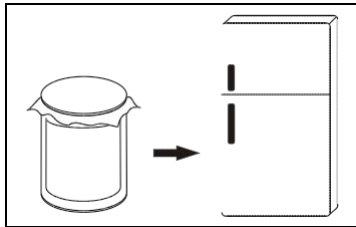
Versez la quantité de préparation nécessaire à une tétée dans chaque biberon stérilisé.
N'y ajoutez pas d'eau!



Utilisez les pinces stérilisées pour mettre les tétines, les bagues et les capuchons sur les biberons. Ensuite, serrez les bagues avec vos mains.



Mettez immédiatement les biberons au réfrigérateur.
Utilisez la préparation apprêtée dans un délai d'un jour (24 heures).



S'il vous reste de la préparation liquide, couvrez la boîte ouverte et mettez-la immédiatement au réfrigérateur.

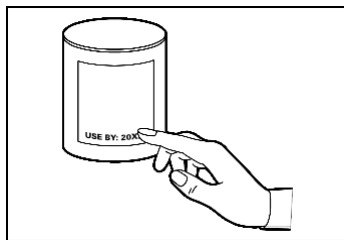
Utilisez-la dans le délai recommandé par le fabricant.

Apprêter la préparation en poudre

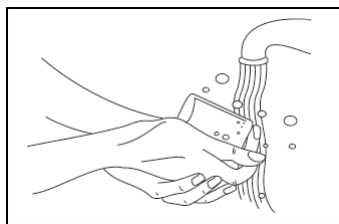
Apprêter 1 biberon

Il est préférable d'apprêter 1 biberon à la fois et de nourrir le bébé immédiatement.

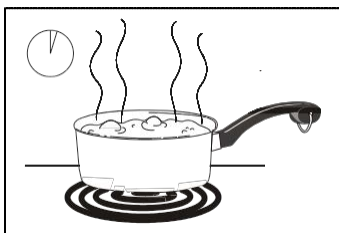
N'utilisez pas de préparation en poudre sauf sur l'avis de votre médecin, de votre sage-femme ou d'un autre fournisseur de soins de santé.



Vérifier que la boîte n'est pas bosselée. N'utilisez pas la préparation si la boîte est bosselée ou endommagée. Vérifier la date d'expiration (« Exp ») sur la boîte. N'achetez pas ni n'utilisez pas une préparation après cette date.



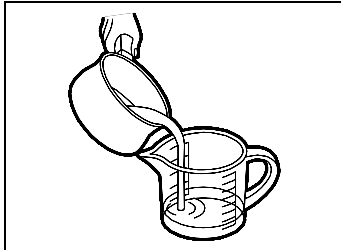
Lavez-vous les mains à l'eau tiède savonneuse.



Faites bouillir l'eau à **gros bouillons dans une casserole et continuez à la faire bouillir à gros bouillons pendant 2 minutes**. N'utilisez pas une bouilloire qui s'éteint avant que l'eau n'ait bouilli pendant 2 minutes.

Si votre bébé est né à terme et en santé, vous pouvez laisser l'eau refroidir à la température de la pièce **si le biberon est donné immédiatement**.

Utilisez toujours de l'eau stérilisée pour apprêter la préparation commerciale.



Si votre bébé est malade ou âgé de moins de 2 mois et prématuré ou s'il avait un faible poids à la naissance, il est important d'apprêter la préparation commerciale avec de l'eau stérilisée ayant une température d'au moins 70 °C. **Cette eau doit être suffisamment chaude pour tuer les germes qui pourraient se trouver dans la poudre.**

Versez l'eau stérilisée dans une tasse en verre stérilisée.

Ne mesurez pas l'eau dans le biberon, vous obtiendriez une mesure inexacte.

L'utilisation d'une trop petite ou trop grande quantité d'eau pourrait nuire à votre bébé.

Mesurez soigneusement.

L'utilisation d'une trop petite ou trop grande quantité d'eau pourrait nuire à votre bébé.

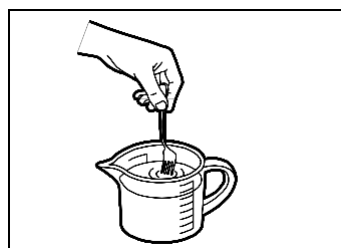


Remplissez la cuillère doseuse à partir de la boîte. Utilisez toujours la mesure fournie dans la boîte.

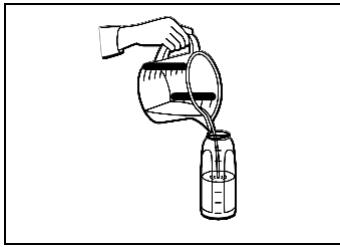
Égalisez le haut de la portion à l'aide du couteau stérilisé. Mesurez soigneusement. Le fait d'utiliser une quantité insuffisante ou trop grande d'eau peut nuire à votre bébé.



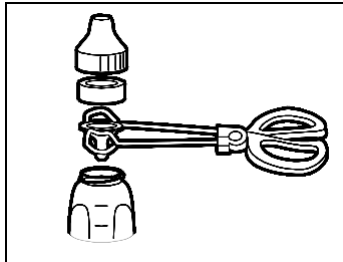
Ajoutez le bon nombre de cuillerées de poudre à l'eau chaude versée dans la tasse à mesurer en verre.



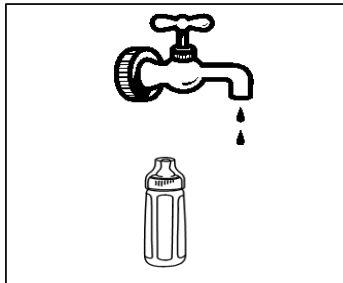
Mélanger bien à l'aide de la fourchette stérilisée jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux dans la poudre.



Versez la quantité nécessaire à une tétée dans le biberon stérilisé.



Utilisez les pinces stérilisées pour mettre les tétines, les bagues et les capuchons sur les biberons. Ensuite, serrez les bagues avec vos mains.

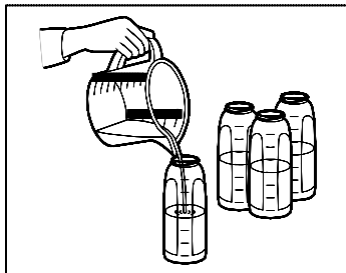


Faites refroidir le biberon rapidement en le plaçant sous l'eau froide du robinet ou placez-le dans de l'eau froide ou glacée.

Secouez bien le biberon et vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur votre poignet avant de nourrir le bébé. La température du lait devrait se situer entre la température de la pièce et celle du corps.

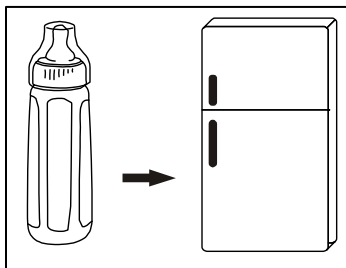
Nourrissez le bébé immédiatement. Après la tétée, jetez le reste de préparation.

Apprêter plus d'un biberon à la fois



Il est préférable d'apprêter 1 biberon à la fois et de nourrir votre bébé immédiatement.

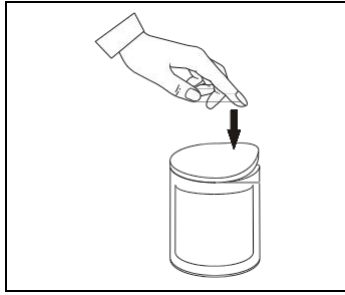
Pour préparer plus d'un biberon, il est important d'utiliser de l'eau chaude stérilisée qui a une température d'au moins 70 °C.



Suivez les directives pour apprêter la préparation commerciale qui **débutent à la page 9**. Mélangez l'eau chaude et la préparation en poudre.

Versez la préparation dans des biberons stérilisés et refroidis.

Faites refroidir les biberons sous l'eau froide du robinet ou en les plaçant dans de l'eau glacée. Placez les biberons au réfrigérateur immédiatement. Utilisez les biberons dans un délai **d'un jour (24 heures)**.

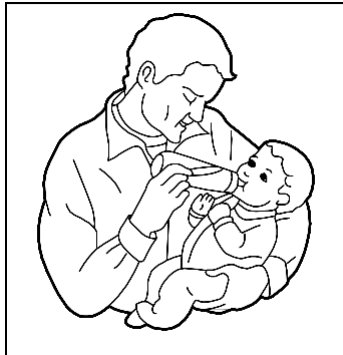


Couvrez la boîte du couvercle de plastique. Assurez-vous qu'elle soit bien refermée.

Conservez la boîte dans un endroit frais et sombre à la température de la pièce.

Utilisez le reste de préparation en poudre dans un délai d'un mois et avant la date d'expiration (« Exp. ») indiquée sur la boîte.

Nourrir son bébé



Tous les bébés sont différents. **Réagissez aux indices que vous donne votre bébé.**

Laissez votre bébé décider combien de formule il boit.

De la naissance à l'âge de 2 mois, vous devriez nourrir votre bébé de 6 à 10 fois au cours d'une période de 24 heures, soit à toutes les 2 ou 4 heures environ.

Il est normal pour certains bébés de vouloir manger plus fréquemment que cela, surtout durant une poussée de croissance.

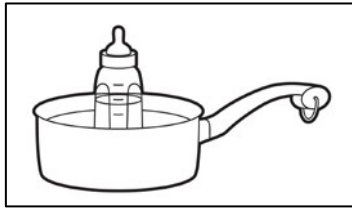
Reconnaître quand nourrir son bébé

Les pleurs d'un bébé peuvent être le dernier signe qu'il est temps de le nourrir.

Nourrissez votre bébé lorsqu'il a faim et lorsqu'il est prêt à manger. Voici certains signes que votre bébé est prêt à manger :

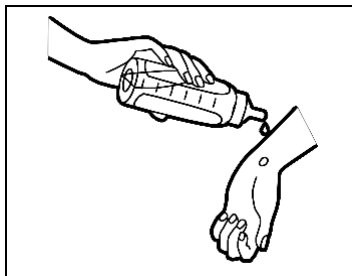
- Il se replie les bras de manière à se rapprocher les mains de son visage;
- Il utilise ses mains pour se frotter ou se gratter le visage;
- Il regarde autour de lui;
- Il essaie de sucer tout ce qui se trouve près de son visage;
- Ses yeux bougent rapidement derrière ses paupières fermées.

Se préparer à nourrir le bébé



La plupart des bébés aiment que leur biberon soit légèrement tiède.

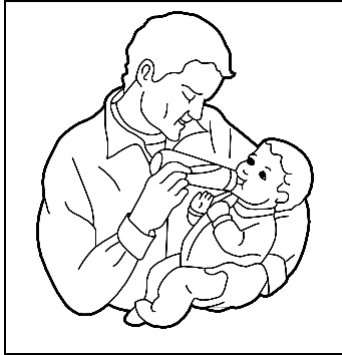
Réchauffer le biberon en le plaçant dans un chauffe-biberon ou dans de l'eau chaude du robinet pendant une période ne dépassant pas 15 minutes. Secouez le biberon pour bien mélanger la préparation.



Ne réchauffez jamais le biberon de votre bébé dans un four à micro-ondes ou dans un four à convection. La préparation se fait chauffer de façon inégale, créant des « points chauds » qui pourraient lui brûler la bouche ou la gorge. Cela peut également engendrer une détérioration du plastique.

Vérifier toujours la température de la préparation avant de la lui donner. Faites couler quelques gouttes de préparation sur l'intérieur de votre poignet. Elle devrait vous paraître tiède et non chaude : entre la température de la pièce et celle du corps.

Donner le biberon à votre bébé



Choisissez un petit coin tranquille où vous et votre nourrisson pourrez détendre. Adoptez une position confortable. Vous allez peut-être vouloir vous servir d'un oreiller pour soutenir vos bras et votre bébé.

Tenez toujours votre bébé pendant que vous le nourrissez. Les bébés aiment le contact peau à peau.

Tenez-le dans vos bras contre votre corps, en gardant sa tête plus haute que son corps.

Touchez doucement ses lèvres avec la tétine. Comme il s'ouvre la bouche, mettez doucement la tétine dans sa bouche. Ne forcez jamais la tétine dans la bouche de votre bébé.

N'appuyez jamais le biberon de votre bébé contre un objet ou ne le laissez jamais seul pendant que vous le nourrissez.

Inclinez le biberon de sorte que la tétine se remplisse de préparation. Cela évitera que votre bébé n'avale de l'air ce qui pourrait lui occasionner des gaz. Au fur et à mesure qu'il tète, vous verrez des bulles monter à la surface de la préparation dans le biberon. Cela est une indication que votre bébé suce bien la tétine.

Tous les bébés sont différents. Réagissez aux indices que vous donne votre bébé. Laissez-le décider de la quantité qu'il veut boire.

Nourrir son bébé est un moment spécial qui permet de se rapprocher de lui. Tenez votre bébé tout contre vous, souriez et parlez-lui pendant que vous le nourrissez.

Une tétée dure habituellement moins de 30 minutes. Il est normal pour votre bébé de prendre une pause et d'arrêter de téter pendant quelques instants. Si votre bébé décide de se reposer, vous pouvez retirer doucement le biberon de sa bouche.

Ne mettez jamais votre bébé au lit avec un biberon. La préparation pourrait provoquer des caries dentaires.

N'appuyez jamais le biberon de votre bébé contre un objet, cela pourrait augmenter le risque d'étouffement.

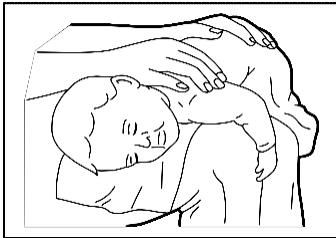
Faire roter son bébé



Roter aide à dégager l'air avalé pendant que le bébé boit. Faites roter votre bébé à peu près à mi-chemin durant la tétée ou lorsqu'il manifeste des signes qu'il doit roter.

Voici certains signes que votre bébé a besoin de roter :

- il se recourbe le dos;
- il se plaint et s'agite;
- il s'éloigne du biberon;
- il tète plus lentement ou arrête complètement.



Faites roter votre bébé en lui tapant ou lui frottant doucement le dos. Vous pouvez le faire roter en le plaçant dans l'une des positions suivantes :

- tenez-le en position verticale, la tête au-dessus de votre épaule;
- placez-le à plat ventre sur vos cuisses;
- assoyez-le sur vos cuisses.



Mettre fin à la tétée

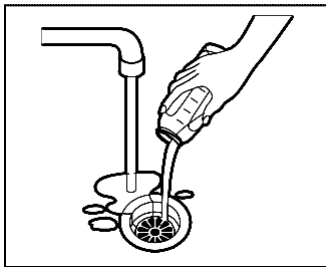
N'essayez pas de forcer votre bébé à boire toute la préparation.

Réagissez aux indices que vous donne votre bébé. Recherchez les indices suivants qui indiquent que votre bébé a fini de boire. Il peut :

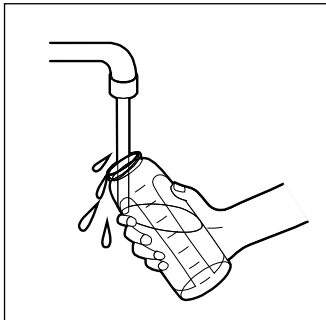
- être très calme et content;
- arrêter de sucer et ne sembler plus intéressé à sucer même après l'avoir fait roter ou l'avoir changé de position;
- détourner la tête;
- avoir l'air détendu et fatigué.

Les bébés savent quand ils en ont assez bu. Il n'est pas nécessaire qu'ils boivent le biberon en entier.

Après chaque tétée



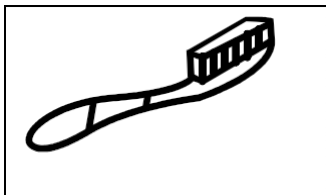
Après la tétée, jetez le restant de préparation dans le biberon. Ne réutilisez et ne réchauffez jamais le restant de préparation.



Jetez tout restant de préparation qui est demeuré à la température de la pièce pendant plus de 2 heures. Après 2 heures, il y a des risques que des germes nocifs commencent à se reproduire dans la préparation, ce qui pourrait rendre votre bébé malade.

Rincez le biberon et la tétine immédiatement après la tétée.

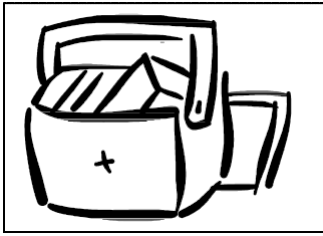
Nettoyer les gencives et les dents



Après chaque tétée, essuyez délicatement les gencives de votre bébé avec un linge humide, tiède et propre. Cela permet de lui nettoyer les gencives et l'habitude à se faire nettoyer la bouche.

Au fur et à mesure que votre bébé a des dents, essuyez ses gencives et brossez-lui les dents avec une brosse à dents de soies souples. Cela permet d'éviter la carie dentaire.

Lorsque vous voyagez



Apportez des biberons remplis de préparation qui sortent du réfrigérateur et placez-les dans un sac isotherme avec un bloc réfrigérant.

Utilisez la préparation dans un délai de 2 heures.

Si possible, mettez les biberons au réfrigérateur lorsque vous arrivez à votre destination.

Lorsque vous partez pour une longue période, songez à utiliser de la préparation liquide prête à servir.

Option de rechange si vous utilisez une préparation en poudre : Mesurez soigneusement la quantité de poudre et d'eau stérile pour apprêter un biberon et conservez-les dans des contenants séparés. Mélangez le tout seulement au moment de nourrir votre bébé.

Questions?



Si vous avez des questions au sujet de l'alimentation de votre bébé, veuillez appeler :

- Votre médecin, votre sage-femme ou un autre fournisseur de soins de santé;
- Le bureau de santé de votre région. À Hamilton, composez (**Health Connections**) le 905 546 3550.

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de l'alimentation de votre bébé ou si vous voulez parler à une diététiste professionnelle :

- Appelez **Saine alimentation Ontario** au numéro sans frais **1 877 510-5102**
- Consultez le www.Ontario.ca/SaineAlimentation

