

Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir

L'Organisation mondiale de la Santé, Santé Canada, Les diététistes du Canada et la Société canadienne de pédiatrie recommandent de nourrir les bébés uniquement au lait maternel pendant les 6 premiers mois et de continuer à leur en donner jusqu'à deux ans ou plus, avec l'introduction d'aliments complémentaires.

Plusieurs raisons peuvent amener une famille à utiliser des préparations pour nourrissons. Si vous envisagez d'avoir recours à ces produits, consultez votre professionnel de la santé ou infirmière de la santé publique. Voici quelques faits à prendre en considération :

RISQUES POTENTIELS ASSOCIÉS À L'ALIMENTATION DES NOURRISSONS

Les bébés qui ne reçoivent pas de lait maternel sont exposés à un risque accru :

- d'infection de l'oreille;
- d'infection pulmonaire ou respiratoire;
- de diarrhée d'origine infectieuse;
- de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN);
- d'embonpoint et d'obésité;
- de diabète de type 2.

Les mères qui ne donnent pas leur lait maternel à leur bébé sont exposées à un risque accru :

- de saignements post-partum anormaux;
- de diabète de type 2;
- de cancer du sein ou de l'ovaire.

Les bébés qui ne reçoivent pas de lait maternel peuvent tomber malades en cas :

- de contamination de l'eau;
- d'erreur de fabrication des préparations pour nourrissons;
- d'erreur dans la préparation de ces produits;
- de conservation inadéquate de ces produits;
- d'utilisation d'autres produits que les préparations pour nourrissons (par exemple du lait concentré sucré).

Si vous avez recours aux préparations pour nourrissons, veuillez garder en tête les questions suivantes :

- Que pensez-vous de l'utilisation de ces produits maintenant que vous en connaissez les risques?
- Pouvez-vous préparer et donner ces produits en toute sécurité?
- Comprenez-vous les coûts que cela représente?
- Savez-vous qu'il faut donner des préparations pour nourrissons pendant 9 à 12 mois?

Pour en apprendre davantage sur l'alimentation des nourrissons, consultez votre professionnel de la santé ou votre infirmière de la santé publique. Des fiches-conseils et une vidéo vous sont également offertes si vous envisagez d'utiliser ces produits ou y avez déjà recours.

Vidéo : [Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir](#)

Fiches-conseils

Fiche-conseils n° 1 – [Prise de décision éclairée](#)

Fiche-conseils n° 2 – [Se préparer à mélanger des préparations pour nourrissons](#)

Fiche-conseils n° 3 – [Comment préparer des préparations liquides prêtes à servir pour un bébé en santé](#)

Fiche-conseils n° 4 – [Comment préparer des préparations liquides concentrées pour un bébé en santé](#)

Fiche-conseils n° 5 – [Comment préparer des préparations en poudre pour un bébé en santé](#)

Fiche-conseils n° 6 – [Comment donner des préparations pour nourrissons à l'aide d'un biberon et transporter ces produits](#)



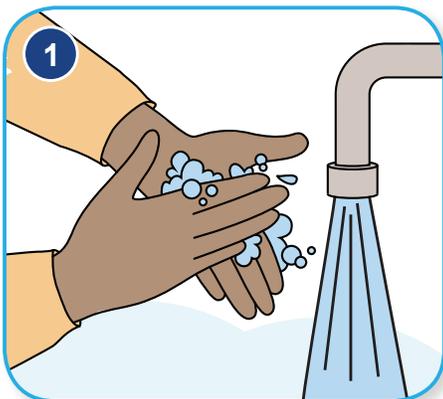
Pour plus de détails sur comment et quand nourrir votre bébé, consultez le livret :

- **[Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir.](#)**

Financé par :



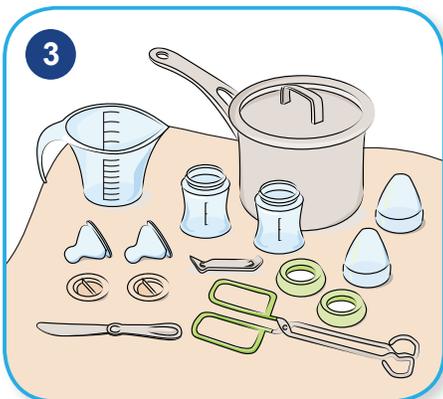
Pour de l'information vous permettant de prendre une décision éclairée sur l'alimentation de votre bébé, consultez votre professionnel de la santé ou votre infirmière de la santé publique. Référez-vous aussi à la [fiche-conseils n° 1](#) pour des renseignements importants. Pendant la COVID-19, planifiez à l'avance et achetez deux semaines de préparations pour nourrissons si vous le pouvez.



Lavez vos mains avec du savon et de l'eau.



Nettoyez et désinfectez les surfaces à contact élevé, y compris votre comptoir.



Vous pouvez trouver des informations pour nettoyer et stériliser votre équipement sur la [fiche-conseils n° 2](#).

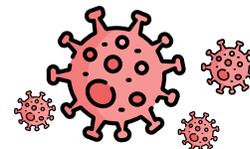


Nettoyez le dessus du contenant des préparations pour nourrissons avec du savon et de l'eau.



Préparez les préparations pour nourrissons en suivant les directions sur la boîte.

- Voir la [fiche-conseils n° 3](#) – Les préparations liquides prêtes à servir.
- Voir la [fiche-conseils n° 4](#) – Les préparations liquides concentrées.
- Voir la [fiche-conseils n° 5](#) – Les préparations en poudre.



Si vous êtes malade avec la COVID-19 ou pensez que vous l'avez :

Portez un masque facial. Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces à contact élevé.



6



Suivez toujours les instructions sur le contenant des préparations pour nourrissons.

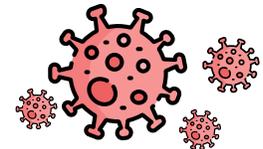
Ne diluez pas les préparations pour nourrissons avec un supplément d'eau pour prolonger votre approvisionnement. Cela ne fournira pas à votre bébé la nutrition pour une croissance saine. Les préparations pour nourrissons faites à la maison ne sont pas sûres.

Contactez votre prestataire de soins de santé ou votre bureau de santé publique si vous rencontrez des difficultés à nourrir votre bébé.

7



Nourrissez votre bébé en répondant à leurs signes de faim (Voir la [fiche-conseils n° 6](#)).



Si vous êtes malade avec la COVID-19 ou pensez que vous l'avez :

Trouvez un adulte en bonne santé pour vous aider à préparer, nourrir et prendre soin de votre bébé à la maison.

Si vous devez nourrir votre bébé, **lavez-vous les mains et portez un masque** lorsque vous tenez votre bébé.

Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas porter un masque facial.



Pour plus d'informations, regardez le livret **« Les préparations pour nourrissons : Ce qu'il faut savoir »**



Pour de l'information vous permettant de prendre une décision éclairée sur l'alimentation de votre bébé, consultez votre professionnel de la santé ou votre infirmière de la santé publique. Référez-vous aussi à la fiche-conseils n° 1 pour des renseignements importants.



Lavez vos mains et votre comptoir avec du savon et de l'eau.



Lavez les biberons, tétines, anneaux, couvercles, disques, tasses à mesurer, ouvre-boîtes, ustensiles et pinces dans un évier propre et rempli d'eau chaude savonneuse.



À l'aide d'une brosse pour bouteilles propre, frottez l'intérieur et l'extérieur des biberons et des tétines.



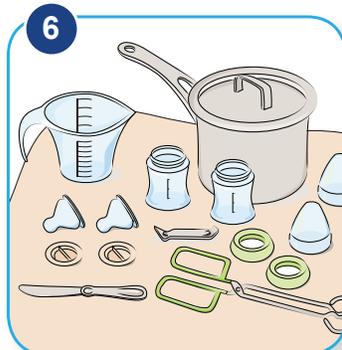
Rincez le matériel abondamment avec de l'eau sécuritaire. Une fois stérilisée, l'eau des sources suivantes peut être utilisée en toute sécurité :

- eau du robinet de votre municipalité;
 - eau embouteillée commerciale (excepté l'eau gazéifiée, l'eau distillée ou l'eau minérale);
 - eau de puits testée régulièrement.
- Vous devriez toujours utiliser de l'eau sans danger et du matériel stérilisé pour préparer des préparations pour nourrissons. Posez les biberons et les autres pièces sur une serviette propre pour qu'ils sèchent à l'air.



Pour stériliser le matériel nécessaire, ajoutez-le à une grande marmite remplie d'eau. Assurez-vous que l'eau couvre bien tout le contenu.

Portez l'eau à ébullition et laissez-la bouillir pendant 2 minutes.



Utilisez les pinces stérilisées pour enlever les biberons et autres pièces de l'eau.

Laissez le matériel sécher à l'air sur une serviette propre. Vous pourrez ensuite l'utiliser.



Pour stériliser l'eau :

Dans une marmite, versez l'eau que vous mélangerez aux préparations pour nourrissons. Portez l'eau à ébullition et laissez-la bouillir pendant 2 minutes.



Pour conserver l'eau stérilisée :

L'excédent d'eau stérilisée peut être conservé dans un contenant de verre stérile et fermé de façon hermétique pendant 24 heures à la température ambiante, ou 2 ou 3 jours au réfrigérateur.



Consultez les pages 6 à 9 du livret **Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir** pour en apprendre davantage sur :

- comment nettoyer et stériliser le matériel pour nourrir votre bébé au biberon;
- comment stériliser l'eau;
- comment s'assurer de choisir de l'eau provenant de sources sécuritaires.

Les préparations prêtes à servir sont stériles et constituent l'option la plus sécuritaire. Pour de l'information vous permettant de prendre une décision éclairée sur l'alimentation de votre bébé, consultez votre professionnel de la santé ou votre infirmière de la santé publique. Référez-vous aussi à la fiche-conseils n° 1 pour des renseignements importants.



1 Lavez vos mains et votre comptoir avec du savon et de l'eau.

Assurez-vous d'avoir tout le matériel nécessaire stérilisé à votre portée (voir la fiche-conseils n° 2).

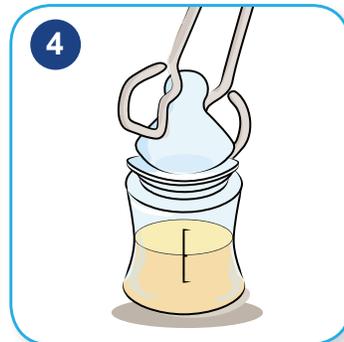


2 Nettoyez le dessus de la boîte ou du contenant de plastique avec du savon et de l'eau chaude.

Vérifiez la date de péremption indiquée sur la boîte. Secouez la boîte vigoureusement, puis ouvrez-la à l'aide d'un ouvre-boîte stérilisé.



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



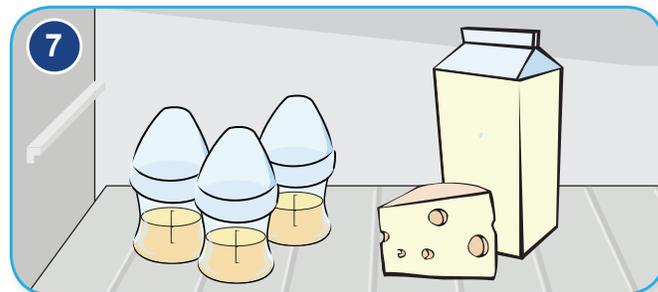
4 Prenez la tétine, le couvercle et l'anneau à l'aide de pinces stérilisées et placez-les sur le biberon.



5 Serrez l'anneau avec vos mains.



6 Nourrissez votre bébé en réponse aux signes de la faim qu'il émet (voir la fiche-conseils n° 6). Après 2 heures, jetez toute préparation que votre bébé n'a pas bue.



7 Il est plus sécuritaire d'utiliser immédiatement un biberon fraîchement préparé chaque fois que vous nourrissez votre bébé. Si vous préparez plus d'un biberon, conservez-les au réfrigérateur et utilisez-les dans les 24 heures qui suivent.

Les boîtes de préparations liquides qui ont été ouvertes doivent ensuite être couvertes, réfrigérées immédiatement et conservées au plus 48 heures.



Pour plus de détails sur comment et quand nourrir votre bébé, consultez :

- les pages 16 à 20 du livret **Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir**;
- **la fiche-conseils n° 6**.
- **Il arrive que les préparations pour nourrissons fassent l'objet de rappels.** Vous trouverez des renseignements à ce sujet sur le site Web de Santé Canada, au <http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php>.

COMMENT PRÉPARER DES PRÉPARATIONS LIQUIDES CONCENTRÉES POUR UN BÉBÉ EN SANTÉ

Les préparations liquides concentrées sont sécuritaires quand elles sont préparées correctement.

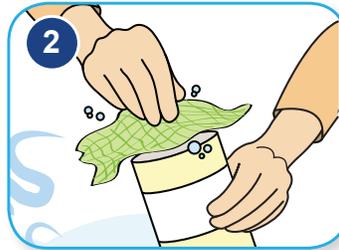
Pour de l'information vous permettant de prendre une décision éclairée sur l'alimentation de votre bébé, consultez votre professionnel de la santé ou votre infirmière de la santé publique.

Référez-vous aussi à la fiche-conseils n° 1 pour des renseignements importants.



Lavez vos mains et votre comptoir avec du savon et de l'eau.

Assurez-vous d'avoir tout le matériel nécessaire stérilisé à votre portée (voir la fiche-conseils n° 2).



Nettoyez le dessus de la boîte ou du contenant de plastique avec du savon et de l'eau chaude.

Vérifiez la date de péremption indiquée sur la boîte. Secouez la boîte vigoureusement, puis ouvrez-la à l'aide d'un ouvre-boîte stérilisé.



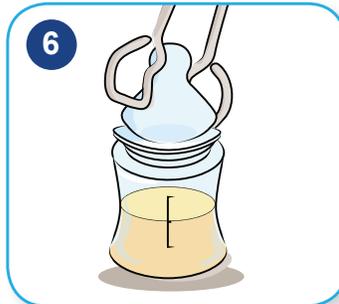
Voir la fiche-conseils n° 2 indiquant comment stériliser l'eau à mélanger aux préparations. Lisez le mode d'emploi pour connaître les quantités de préparation et d'eau à utiliser pour un boire. Mesurez et versez l'eau stérilisée refroidie à la température ambiante dans un biberon stérilisé.



Mesurez une quantité égale de préparation pour un boire.



Ajoutez la quantité égale de préparation pour un boire dans un biberon stérilisé.



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



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

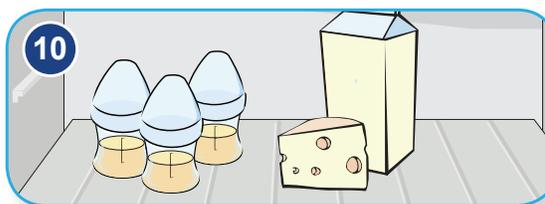


Agitez doucement le biberon pour en mélanger le contenu.



**APRÈS
2
HEURES**

Nourrissez votre bébé en réponse aux signes de la faim qu'il émet (voir la fiche-conseils n° 6). Après 2 heures, jetez toute préparation que votre bébé n'a pas bue.



Il est plus sécuritaire d'utiliser un biberon fraîchement préparé chaque fois que vous nourrissez votre bébé. Si vous utilisez de l'eau chaude ou tiède dans le biberon, refroidissez-le rapidement en le passant sous l'eau froide du robinet ou en le plongeant dans un contenant d'eau froide. Une fois le biberon refroidi, conservez-le au réfrigérateur et utilisez-le dans les 24 heures qui suivent. Les boîtes de préparations liquides qui ont été ouvertes doivent ensuite être couvertes, réfrigérées immédiatement et conservées au plus 48 heures.

Pour plus de détails sur comment et quand nourrir votre bébé, consultez :

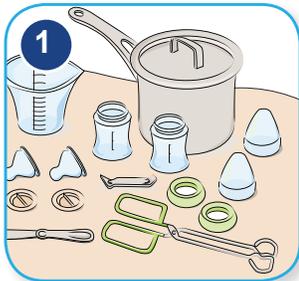
- les pages 16 à 20 du livret **Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir**;
- la fiche-conseils n° 6.

• **Il arrive que les préparations pour nourrissons fassent l'objet de rappels.** Vous trouverez des renseignements à ce sujet sur le site Web de Santé Canada, au <http://canadiensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php>.



COMMENT PRÉPARER DES PRÉPARATIONS EN POUDRE POUR UN BÉBÉ EN SANTÉ

Les préparations pour nourrissons en poudre ne sont pas stériles. Elles sont associées à un risque accru de prolifération bactérienne si elles ne sont pas préparées de manière sécuritaire. Pour de l'information vous permettant de prendre une décision éclairée sur l'alimentation de votre bébé, consultez votre professionnel de la santé ou votre infirmière de la santé publique. Référez-vous aussi à la fiche-conseils n° 1 pour des renseignements importants.



Lavez vos mains et votre comptoir avec du savon et de l'eau. Assurez-vous d'avoir tout le matériel nécessaire stérilisé à votre portée (voir la fiche-conseils n° 2).



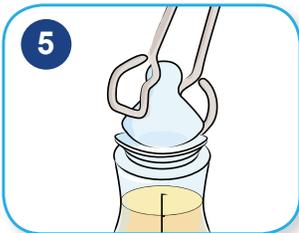
Stérilisez l'eau Faites bouillir l'eau pendant 2 minutes. Reportez-vous à la fiche-conseils n° 2 pour connaître les types d'eau qu'il est sécuritaire d'utiliser. Mélangez les préparations avec de l'eau à 70 °C ou plus (1 litre d'eau bouillie qui refroidit pendant 30 minutes sera à environ 70 °C). Chez les bébés en santé, il est possible d'utiliser de l'eau stérilisée ayant refroidi à température ambiante, pourvu que la préparation soit donnée immédiatement.



Vérifiez la date de péremption indiquée sur la boîte. Versez la quantité d'eau stérilisée requise dans un biberon stérilisé.



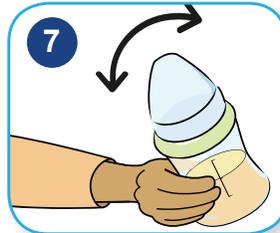
Utilisez le nombre approprié de cuillerées selon les instructions sur la boîte. Plongez la cuillère à mesurer dans la boîte pour la remplir de préparation en poudre. Ne tassez pas la poudre. Enlevez l'excédent à l'aide d'un couteau stérilisé. Ajoutez la poudre à l'eau chaude stérilisée.



Prenez la tétine, le couvercle et l'anneau à l'aide de pinces stérilisées et placez-les sur le biberon.



Serrez l'anneau avec vos mains.



Secouez le biberon jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

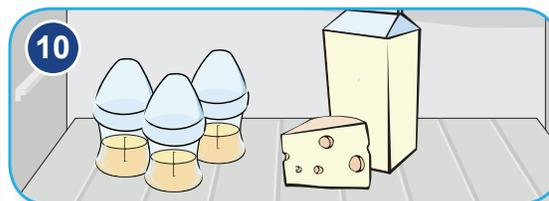


Faites refroidir rapidement le biberon en le passant sous l'eau froide du robinet. Vous pouvez aussi le placer dans un contenant rempli d'eau froide. Vous pourrez nourrir votre bébé lorsque la préparation aura atteint la température du corps ou de la pièce.



Nourrissez votre bébé en réponse aux signes de la faim qu'il émet (voir la fiche-conseils n° 6).

Après 2 heures, jetez toute préparation que votre bébé n'a pas bue.



Il est plus sécuritaire d'utiliser un biberon fraîchement préparé chaque fois que vous nourrissez votre bébé. Si vous utilisez de l'eau chaude ou tiède dans le biberon, refroidissez-le rapidement en le passant sous l'eau froide du robinet ou en le plongeant dans un contenant d'eau froide. Une fois le biberon refroidi, conservez-le au réfrigérateur et utilisez-le dans les 24 heures qui suivent.

Pour plus de détails sur comment et quand nourrir votre bébé, consultez :

- les pages 16 à 20 du livret **Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir**;
- la fiche-conseils n° 6.

- **Il arrive que les préparations pour nourrissons fassent l'objet de rappels.** Vous trouverez des renseignements à ce sujet sur le site Web de Santé Canada, au <http://canadiensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php>.



Pour de l'information vous permettant de prendre une décision éclairée sur l'alimentation de votre bébé, consultez votre professionnel de la santé ou votre infirmière de la santé publique. Référez-vous aussi à la fiche-conseils n° 1 pour des renseignements importants.

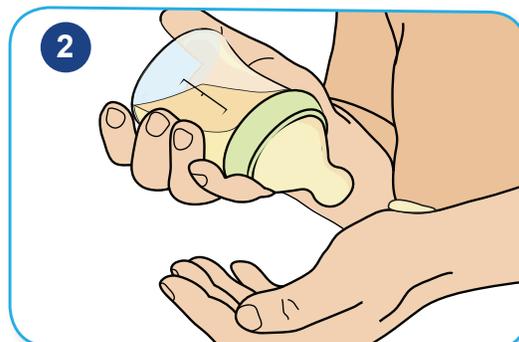
Réchauffer les préparations pour nourrissons



Les bébés peuvent boire les préparations tièdes ou froides. Voici comment les réchauffer :

- Mettez le biberon dans un contenant rempli d'eau chaude ou dans un chauffe-biberon.
- Laissez-le réchauffer au plus 15 minutes.
- Agitez le biberon à quelques reprises pendant que vous le réchauffez.

Ne le réchauffez pas au four à micro-ondes.



Quand son contenu est réchauffé, secouez le biberon.

Versez quelques gouttes de préparation sur l'intérieur de votre poignet pour vérifier qu'elle n'est pas trop chaude. La préparation devrait être plus tiède que chaude.

Comment donner le biberon à votre bébé



Voici les premiers signes que votre bébé a faim :

- Il s'étire et agite ses bras.
- Il ouvre la bouche et fait claquer ses lèvres.
- Il tourne la tête vers vous.

C'est un bon moment pour le nourrir. La plupart des bébés boivent au moins 8 fois par jour.



Voici quelques signes que votre bébé a vraiment faim :

- Il porte ses mains à sa bouche.
- Il fait des mouvements rappelant le fait de téter ou de lécher.
- Il s'agite.
- Il émet des sons.



Voici des signes que votre bébé a extrêmement faim :

- Il est irrité et il pleure.
 - Il est agité.
 - Il est épuisé et il s'endort.
- Il vous faudra peut-être calmer votre bébé s'il est en colère.



Tenez votre bébé droit quand vous lui donnez un biberon. Placez la tétine du biberon sous la lèvre inférieure et attendez que votre bébé ouvre grand sa bouche avant d'y mettre le biberon. Ne calez pas le biberon pour le tenir en place et ne mettez pas votre bébé au lit avec un biberon.



Voici quelques signes de stress indiquant que votre bébé a besoin d'une pause :

- Le lait s'écoule de sa bouche.
- Il s'étouffe ou il a des haut-le-cœur.
- Il boit en grandes gorgées ou avale rapidement.
- Il se tortille ou repousse le biberon.
- Il détourne la tête.



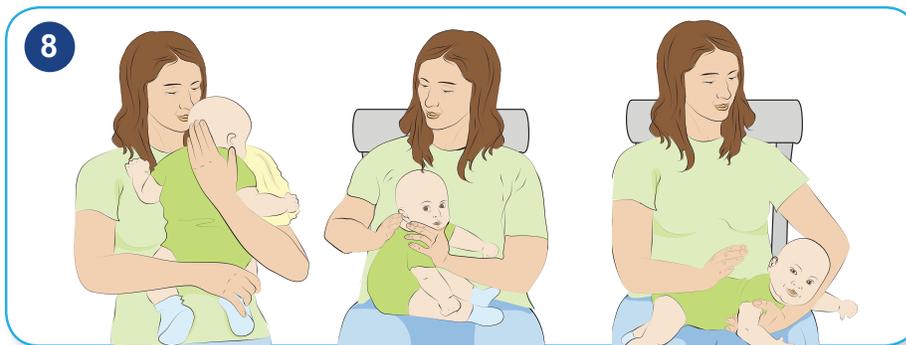
Voici les signes que votre bébé a besoin de faire un rot :

- Il cambre le dos.
- Il est grognon ou agité.
- Il s'éloigne du biberon.
- Il tête au ralenti ou s'arrête complètement.



Arrêtez de nourrir votre bébé quand il vous montre qu'il n'a plus faim. Voici certains signes de satiété :

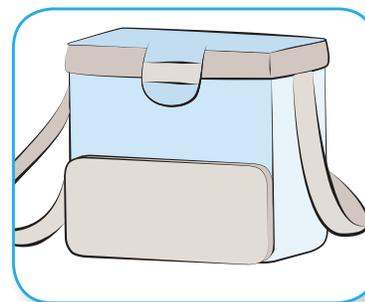
- Il tête au ralenti ou s'arrête complètement.
- Il ferme la bouche.
- Il détourne la tête.
- Il repousse le biberon ou la personne qui le nourrit.
- Il s'assoupit.



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

Transporter les préparations pour nourrissons

Si vous devez vous déplacer, mélangez les préparations à l'avance. N'apportez un biberon qu'une fois celui-ci refroidi dans un réfrigérateur et froid au toucher. Conservez les préparations dans un sac glacière avec un bloc réfrigérant jusqu'au moment de les utiliser. Jetez toute préparation inutilisée après 24 heures.



Pour plus de détails sur comment et quand nourrir votre bébé, consultez les pages 16 à 20 du livret **Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir.**