



# Préparations commerciales pour nourrissons

Comblent les besoins nutritionnels de votre bébé est important pour lui assurer une croissance et un développement sains. Le lait maternisé (ou préparation commerciale pour nourrissons) est un choix adéquat si l'allaitement maternel n'est pas une option ou si vous choisissez d'utiliser un peu de lait maternisé pour nourrir votre bébé.

Beaucoup de parents veulent savoir s'il existe une préparation pour nourrissons équivalente au lait maternel. Le lait maternel ne peut être créé en laboratoire. Il est unique à chaque bébé et contient la quantité exacte d'éléments nutritifs essentiels pour une croissance saine. Il renferme également des cellules vivantes qui protègent votre enfant contre les maladies. Si cela est possible, envisagez de donner du lait maternel à votre bébé.

## Risques et coûts :

- Les bébés nourris au lait maternisé pourraient être plus susceptibles de développer des allergies, d'avoir la diarrhée, d'attraper un rhume et d'être sujets aux otites.
- Les préparations pour nourrissons sont plus coûteuses que l'allaitement maternel.
- Des biberons, des tétines, des casseroles et un fourneau sont nécessaires pour préparer le lait maternisé.
- Il faut consacrer temps et soin pour la préparation sécuritaire du lait maternisé.

## Envisagez l'allaitement maternel pour votre bébé

Une infirmière de la santé publique ou une consultante en lactation peut vous aider à :

- trouver une solution à vos problèmes liés à l'allaitement maternel;
- apprendre comment tirer votre lait maternel;
- trouver du lait maternel de donneuses sélectionnées (l'accès est actuellement limité en raison de sa disponibilité et de son coût);
- recommencer l'allaitement maternel, si vous l'aviez arrêté.

## Choisissez un lait maternisé pour nourrissons à base de lait de vache régulier

Un lait maternisé à base de lait de vache régulier répondra aux besoins de votre enfant durant la première année de sa vie. Toutes les préparations commerciales pour nourrissons contiennent des ingrédients similaires et doivent répondre aux règles de Santé Canada en matière de nutrition et de sécurité, avant d'être vendues.

- Les préparations commerciales pour nourrissons non approuvées par Santé Canada (p. ex., celles achetées en ligne et provenant d'autres pays, les préparations maison pour nourrissons, etc.) peuvent comporter des risques pour la santé de votre enfant et ne pas répondre à ses besoins.
  - » Ne donnez pas à votre bébé des préparations maison; du lait de vache, du lait de chèvre, du lait évaporé ou concentré; des boissons à base de soja, de riz ou d'amandes; du colorant à café, du thé ou toute autre chose. Ils ne contiennent pas les éléments nutritifs essentiels et peuvent être nocifs pour votre enfant.
  - » Pour obtenir plus de renseignements sur les préparations maison pour nourrissons, consultez le site Web de Santé Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/innocuite-preparations-maison-nourrissons-canada.html>.
  - » Toutes les préparations commerciales pour nourrissons contiennent suffisamment de fer et répondront aux besoins nutritionnels de votre bébé, en plus des aliments riches en fer ajoutés à son alimentation lorsqu'il aura environ 6 mois.
- Le lait maternisé se vend sous trois formes : en liquide prêt à servir, en liquide concentré et en poudre.
  - » Les préparations liquides (prêtes à servir et concentrées) sont plus sécuritaires parce qu'elles sont stériles jusqu'à leur ouverture.
  - » Les préparations en poudre pour nourrissons ne sont pas stériles. Si des préparations liquides ne sont pas disponibles, des préparations en poudre peuvent être utilisées si elles sont bien préparées.
  - » Les préparations en liquide concentré et en poudre doivent être préparées avec précaution en suivant les instructions sur l'emballage pour être sécuritaires.



## D'autres types de préparations et de laits sont rarement nécessaires

De nombreux types de préparations et de laits font l'objet de publicités et peuvent être achetés.

- La plupart du temps, il est préférable d'utiliser toujours la même préparation pour nourrissons. Un changement n'aidera généralement pas votre bébé à être moins irritable ou à moins pleurer.
- Les bébés qui ont des conditions médicales spécifiques pourraient avoir besoin de préparations différentes. Si votre bébé est allergique au lait ou s'il éprouve un trouble métabolique ou une autre condition, discutez-en avec votre professionnel de la santé.
- Pour plus de renseignements, consultez le « Guide des préparations et laits pour nourrissons » à la page 6.

## Suivez les instructions du fabricant sur l'étiquette de la préparation

Pour obtenir des renseignements sur la façon de préparer et manipuler les préparations de lait maternisé, en toute sécurité, consultez *Les préparations pour nourrissons : Ce qu'il faut savoir* à

<https://resources.beststart.org/fr/product/b19e-infant-formula-booklet-fr/>.

- **Suivez très attentivement les instructions qui se trouvent sur l'étiquette de l'emballage de la préparation.**
- Assurez-vous de nettoyer vos comptoirs et vos mains au savon et à l'eau chaude avant de commencer.
- Stérilisez les biberons, les tétines, etc. en les plongeant dans de l'eau bouillante pendant deux minutes.
- Vérifiez que la date d'expiration de la préparation, indiquée sur l'emballage, n'est pas dépassée.
- Les préparations liquides concentrées et les préparations en poudre pour nourrissons doivent être mélangées à de l'eau avant d'être données à votre enfant.
  - » Utilisez de l'eau froide du robinet, de l'eau potable de puits ou de l'eau en bouteille. N'utilisez jamais d'eau gazéifiée, d'eau minérale, d'eau vitaminée ou d'eau aromatisée.
  - » Faites bouillir l'eau pour la préparation pendant deux minutes. Laissez-la refroidir avant de la mélanger au lait maternisé. Demandez à votre médecin quand il ne sera plus nécessaire de faire bouillir l'eau de la préparation. Ne préparez qu'un seul biberon à la fois.



» Si vous choisissez de préparer plus d'un biberon à la fois, consultez *Les préparations pour nourrissons : Ce qu'il faut savoir* à <https://resources.beststart.org/fr/product/b19f-preparations-pour-nourrissons-livret/>.

- Les mélangeurs pour lait maternisé ne garantissent pas une préparation sécuritaire. Pour plus de renseignements, consultez votre bureau local de la santé publique ou bien le programme de la sécurité des produits de Santé Canada à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/organisation/contactez-nous/manitoba-saskatchewan-bureaux-regionaux-securite-produits.html>.
- Si votre bébé préfère la préparation chaude, placez le biberon dans un contenant d'eau chaude ou dans un chauffe-biberon pendant 15 minutes tout au plus. Si vous laissez la préparation se réchauffer plus longtemps, des bactéries néfastes pourraient se développer.
  - » Secouez le biberon pour vous assurer de distribuer la chaleur uniformément.
  - » Vérifiez la température de la préparation en déposant quelques gouttes au creux de votre poignet. Elle doit être à la même température que celle de votre peau. Elle ne devrait pas être plus chaude.
  - » Ne réchauffez pas la préparation au micro-ondes. Cela peut créer des « zones de surchauffe » qui peuvent causer des brûlures dans la bouche de votre bébé.
- Jetez toute préparation que le nourrisson n'a pas consommée dans un délai de 2 heures. Ne la réutilisez pas.

## Remplacez régulièrement les biberons et les tétines endommagées

- Vérifiez les **biberons** souvent et remplacez-les lorsqu'ils sont craqués ou ébréchés.
- Les **tétines** doivent être remplacées lorsqu'elles sont décolorées, gonflées, craquelées, cassées, collantes au toucher ou si la préparation en sort trop rapidement.
- La vitesse d'écoulement des tétines peut varier. Une tétine à débit lent dotée d'un trou plus petit convient mieux à un nouveau-né. Une tétine à débit plus rapide est plus appropriée pour un bébé plus âgé.
- Pour plus de renseignements, consultez la page des soins des nourrissons du site Web de Canadiens en santé à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/soins-nourrissons/biberons-sucettes-et-collier-dentition.html>.

## La quantité et la fréquence de l'alimentation de votre bébé varieront

La quantité et la fréquence de l'alimentation de votre bébé changeront au fil du temps.

- L'appétit de votre enfant variera de jour en jour et d'un repas à l'autre en fonction de son âge, de son activité et de sa croissance.
- Les prises de biberon seront courtes et fréquentes pour les nouveau-nés. À mesure que la taille de son estomac augmentera, votre bébé se nourrira plus, mais moins fréquemment.
- Il faudra souvent nourrir votre bébé pendant la nuit pour l'aider à grandir et à bien se développer.



- La quantité de lait maternisé à préparer varie; chaque bébé est différent. Votre bébé pourrait boire plus ou moins les quantités suivantes :
  - » Au cours de la première semaine après la naissance, il est **possible** que les bébés ne boivent que 415 ml (14 oz) à 650 ml (22 oz) en 24 heures.
  - » Les bébés de moins de 6 mois **peuvent** boire de 475 ml (16 oz) à 1 095 ml (37 oz) environ, par jour, ce qui inclut les biberons pendant la nuit.
  - » Les bébés plus âgés, qui apprennent à manger des aliments solides, **peuvent** boire de 300 ml (10 oz) à 1 035 ml (35 oz) environ, par jour.
- Les bébés se nourrissent plus souvent quand ils sont plus jeunes (environ 6 à 10 fois par jour) et moins souvent à mesure qu'ils grandissent (environ 3 à 4 fois par jour). Lorsqu'il a une poussée de croissance, votre bébé pourrait avoir besoin de s'alimenter davantage ou plus souvent.

Votre bébé s'alimente suffisamment si sa croissance est bonne (selon les courbes de croissance de l'OMS pour le Canada\*) et qu'il mouille ou salit ses couches régulièrement.

- Généralement, les bébés mouillent environ six couches et vont à la selle de 2 à 4 fois par jour, mais votre bébé aura un rythme qui lui sera propre.
- L'urine du bébé devrait être claire et jaune pâle.
- La couleur et le nombre de selles varieront. Les bébés nourris au lait maternisé peuvent avoir des selles plus fermes que les bébés nourris au lait maternel. Parlez à votre médecin ou à une infirmière de santé publique si votre bébé a des selles sèches et dures (constipation).

\*[https://www.dietitians.ca/Advocacy/Interprofessional-Collaborations-\(1\)/WHO-Growth-Charts](https://www.dietitians.ca/Advocacy/Interprofessional-Collaborations-(1)/WHO-Growth-Charts).

## Soyez attentif aux signes de faim de votre bébé

Tous les bébés sont différents et ont leurs propres habitudes alimentaires. Les signes de faim de votre bébé vous indiqueront quand il doit être nourri et la quantité dont il a besoin. Ne vous attendez pas à ce qu'il suive un horaire précis ou boive exactement la quantité de lait que vous avez préparée.

- Nourrissez votre bébé lorsque des signes vous montrent qu'il a faim. Cessez de le nourrir lorsqu'il vous montre qu'il a assez mangé.
- Soyez attentif aux signes de faim de votre bébé pour le nourrir avant qu'il ne pleure. Nourrissez-le lorsqu'il est calme. Les bébés contrariés ne mangent pas bien.



### Signes de la faim

- Remue les jambes et les bras
- Succion et bruits de succion
- Se tourne vers vous la bouche ouverte
- Porte les mains à sa bouche
- Agitation
- Émet de légers sons (gazouillis)
- Pleure (signe tardif de la faim)

- Si votre bébé ferme la bouche, repousse le biberon, détourne la tête ou s'il s'endort, il a eu assez de lait.
- Laissez votre bébé manger autant ou aussi peu qu'il le souhaite.
- Ne forcez jamais votre bébé à terminer son biberon. Jetez toute quantité de lait restante.

## Ne donnez que des suppléments recommandés

### Vitamine D

- Toutes les préparations commerciales pour nourrissons contiennent de la vitamine D ajoutée. Un supplément en vitamine D n'est pas nécessaire si votre bébé ne boit que du lait maternisé (à moins d'être prescrit par un médecin).
- Si vous nourrissez votre bébé à la fois avec du lait maternel et avec du lait maternisé, donnez-lui un supplément de vitamine D de 400 IU (10 µg) chaque jour.

### Fer

- Ne donnez de suppléments de fer à votre bébé que si votre médecin vous a recommandé de le faire.
  - À l'âge de six mois environ, la plupart des bébés montreront qu'ils sont prêts à consommer des aliments solides. Les premiers aliments à donner à votre bébé devraient être riches en fer comme la viande cuite, la volaille, du poisson sans arêtes, du tofu, des œufs bien cuits, des lentilles, des haricots noirs, des pois chiches, des haricots rouges ou des céréales pour nourrissons à un seul grain. En donnant ces aliments à votre bébé, vous vous assurez que ses besoins en fer sont comblés. Pour plus de renseignements sur l'introduction des aliments solides, consultez la ressource intitulée *Growing Up Healthy : You and Your 6-12 month old* (grandir en bonne santé) (en anglais seulement) sur le site Web [www.saskatchewan.ca/bonjour](http://www.saskatchewan.ca/bonjour).



## Conseils pour nourrir votre bébé

- Créer un espace tranquille et agréable où vous et votre bébé pouvez vous détendre. Prêtez attention à votre bébé plutôt qu'à votre téléphone, la télévision ou un autre écran.
- Nourrissez-le lorsqu'il est éveillé, qu'il est calme et qu'il a faim. Regardez votre bébé dans les yeux lorsque vous lui donnez à manger.
- Parlez-lui ou chantez pour lui afin qu'il reste éveillé durant la prise du biberon. Si votre bébé s'endort en tétant son biberon, le lait coulera dans sa bouche, ce qui pourrait provoquer des caries ou des otites.



- Laissez votre bébé sentir la chaleur de votre corps, cela lui procure un sentiment de sécurité. Donnez-lui souvent des câlins peau à peau.
- Tenez-le près de vous, soutenez sa tête, son dos et ses fesses. Afin d'aider à prévenir les étouffements, tenez sa tête plus haut que le restant de son corps. Ne laissez jamais votre bébé avec un biberon à la bouche.

- Alternez le bras que vous utilisez pour tenir votre bébé. Cela lui permettra d'utiliser ses deux yeux lorsqu'il vous regarde.
- Offrez le biberon en plaçant doucement la tétine du biberon sous la lèvre inférieure ou sur la lèvre contre la gencive. Attendez qu'il ouvre la bouche bien grande. Pendant le boire, une bonne partie de la tétine est dans la bouche de votre bébé.
- Faites preuve de patience. Un bébé qui boit aura parfois envie de s'arrêter pour se reposer, faire un rot ou « parler » et cela est normal.
- Faites faire un rot à votre bébé après chaque biberon. Les nouveau-nés ont plus souvent besoin de faire un rot. Il pourrait être nécessaire que vous vous arrêtiez pendant un biberon pour lui faire faire un rot.
- Ne donnez de la préparation ou du lait maternel qu'à l'aide d'un biberon.
- Faites lentement la transition entre l'utilisation du biberon et l'utilisation exclusive de la tasse ouverte vers l'âge de 18 mois. (Voir « Drinking from a Cup » ou sa version en français « Boire au gobelet ») sous les ressources à <https://www.saskatchewan.ca/residents/health/wellness-and-prevention/dental-oral-health#brushing-flossing-and-diet>.
- Vous pouvez donner à votre bébé de petites quantités d'eau dans une tasse ouverte lorsqu'il peut s'asseoir sans soutien (à environ 6 mois).
- Du lait entier peut être donné dès l'âge de 12 mois (et pas avant l'âge de 9 mois). Donnez-le dans une tasse ouverte.
- Pour prévenir les caries, nettoyez tous les jours la bouche de votre bébé à l'aide d'une débarbouillette propre mouillée. Lorsque des dents apparaissent, brossez-les, deux fois par jour, à l'aide d'une brosse à dents à soies souples mouillée.

Pour plus de renseignements, consultez votre bureau local de la santé publique (en anglais seulement) [saskatchewan.ca/residents/health/public-health/public-health-offices](https://www.saskatchewan.ca/residents/health/public-health/public-health-offices).

# Guide des préparations et laits pour nourrissons

✓ = Peut être donné      X = Ne pas donner

Type de préparation ou de lait	Nourrissons 0 à 6 mois	Nourrissons 6 mois à 1 an	Tout-petits 1 à 2 ans
Lait maternel	✓ Recommandé	✓ Recommandé	✓ Recommandé
Préparation commerciale pour nourrissons régulière à base de lait de vache	✓	✓	X Nécessaire uniquement si recommandé par un professionnel de la santé
Lait entier pasteurisé de vache ou de chèvre (enrichi de vitamine D) en tant que boisson lactée principale	X	X Non recommandé en tant que boisson lactée principale jusqu'à l'âge d'environ 1 an	✓
Lait pasteurisé de vache ou de chèvre écrémé, 1 % et 2 %	X	X	X
Préparation maison faite avec du lait entier évaporé de vache ou de chèvre (enrichi)	X	X	X
Lait entier évaporé de vache ou de chèvre (non dilué et enrichi)	X	X	✓
Préparations commerciales spéciales, pour nourrissons, en vente libre (p. ex., anti-reflux, sans lactose et hydrolysées)	X Uniquement sous surveillance médicale	X Uniquement sous surveillance médicale	X Uniquement sous surveillance médicale
Préparations commerciales, pour nourrissons, à base de soja	X Uniquement pour des raisons culturelles ou religieuses ou sous surveillance médicale	X Uniquement pour des raisons culturelles ou religieuses ou sous surveillance médicale	X
Préparations commerciales de transition (étape 2) à base de soja	X	X	X Uniquement pour des raisons culturelles ou religieuses ou si recommandé par un professionnel de la santé
Préparations commerciales de transition (étape 2) à base de lait de vache	X	X Non nécessaire	X Non nécessaire
Boissons ou « shakes » nutritifs pédiatriques (pour enfant de 1 à 13 ans)	X	X	X
Boissons à base de plante (p. ex. riz, amande, soja, noix de coco) — <b>Ne pas donner aux enfants de moins de deux ans.</b>	X	X	X