

## Nourrir votre bébé au lait maternisé: Comment préparer et conserver le lait maternisé en toute sécurité

### Formula Feeding Your Baby: Safely Preparing and Storing Formula

Le lait maternel est le meilleur choix pour les bébés. Pour les bébés qui ne peuvent être allaités ou nourris au lait maternel provenant d'une donneuse, on recommande du lait maternisé commercial pour nourrisson. Si vous nourrissez votre bébé au lait maternisé, vous devez faire attention de bien préparer et conserver le lait maternisé. Sinon, votre bébé peut tomber malade.

#### Comment nettoyer les biberons et les accessoires utilisés pour faire le lait maternisé ?

- Lavez-vous correctement les mains au savon et à l'eau chaude.
- N'utilisez que des biberons et des accessoires propres pour préparer le lait maternisé.
- Lavez les biberons, y compris les tétines, les anneaux, les couvercles et les accessoires utilisés pour la préparation du lait maternisé, dans de l'eau chaude savonneuse. Utilisez un long goupillon pour frotter l'intérieur des biberons et des tétines. Lavez à la main, rincez bien et laissez sécher naturellement, ou lavez les accessoires au lave-vaisselle.
- Après le nettoyage, faites bouillir les biberons, les tétines, les anneaux, les couvercles et les pinces dans une casserole propre et non couverte pendant cinq minutes. Faites aussi bouillir le contenant et la cuillère à mélanger. Si vous faites bouillir les accessoires utilisés pour la préparation du lait maternisé, votre enfant sera moins susceptible de contracter des microbes qui peuvent provoquer diarrhée ou vomissements.

*Avec le temps, les tétines peuvent se détériorer. Vérifiez l'état des tétines souvent et jetez celles qui sont fendillées, collantes ou déchirées.*

- En utilisant des pinces, enlevez les parties du biberon de l'eau et réassemblez les tétines, les couvercles et les anneaux. Mettez la tétine à l'intérieur du biberon pour le rangement.
- Si vous utilisez un système de biberon jetable, il vous faudra laver toutes les parties et ensuite faire bouillir les tétines et les couvercles. Les doublures neuves sont propres et prêtes à l'emploi.

- Nettoyez à l'aide d'un chiffon le dessus des boîtes de lait et la lame de votre ouvre-boîte avant d'ouvrir les boîtes.

#### Comment préparer le lait maternisé en toute sécurité ?

L'eau utilisée pour mélanger le lait maternisé doit être bouillie dans une casserole propre sans couvercle pendant 2 minutes et refroidie avec le couvercle. Ceci s'applique à l'eau du robinet, l'eau en bouteille, l'eau domestique filtrée et l'eau de puits.

Si vous avez des craintes concernant votre système d'alimentation en eau ou si vous utilisez l'eau d'un puits, vérifiez avec votre unité de la santé publique locale si vous pouvez utiliser cette eau pour votre bébé. Vous devriez aussi vérifier si l'eau du puits ne contient pas des nitrates car l'ébullition ne les élimine pas. Si l'eau de votre puits contient beaucoup de nitrates utilisez une autre source d'eau. Il est important de suivre tous les conseils et les avis du système public « d'ébullition de l'eau » de votre quartier.

Mélangez le lait maternisé selon les instructions de l'étiquette. Il est important pour la santé de votre bébé d'ajouter la bonne quantité d'eau.

- *Lait maternisé prêt-à-servir* : **sans ajout** d'eau. Versez le lait maternisé dans les biberons et mettez les couvercles.
- *Lait maternisé en liquide concentré* : mesurez le lait maternisé concentré dans une tasse graduée propre et ajoutez une quantité égale d'eau bouillie fraîche. Mélangez délicatement. Versez le lait maternisé dans les biberons et mettez les couvercles.
- *Lait maternisé en poudre* : mesurez la quantité exacte d'eau bouillie refroidie dans un contenant propre. Utilisez la cuiller fournie à l'intérieur de la boîte. Aplissez chaque cuiller à l'aide d'un couteau propre. Mesurez et ajoutez la quantité exacte de poudre et mélangez délicatement. Versez le lait maternisé dans les biberons et mettez les couvercles.

**Lisez et suivez les attentivement instructions sur la manière de préparer et de conserver le lait maternisé.** Le lait maternisé pour nourrisson en poudre n'est pas stérile et a rendu les bébés malades dans de très rares cas. Si votre enfant a **moins d'un mois, est prématuré ou malade**, utilisez du lait maternisé pour nourrisson en poudre seulement si votre médecin vous y autorise. Sinon, utilisez du lait maternisé liquide qui est stérile jusqu'à ouverture du conteneur.

## Comment conserver le lait maternisé en toute sécurité ?

Suivez les indications de conservation inscrites sur la boîte du lait maternisé de votre bébé. S'il n'y a aucune indication, veuillez suivre les conseils ci-dessous :

- Rangez les préparations de lait maternisé dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Utilisez un bloc réfrigérant et un récipient isolant lorsque vous sortez.
- Jetez tout lait maternisé préparé *non utilisé* qui a été laissé à température ambiante pendant 2 heures ou plus.
- Si le lait maternisé a été réchauffé ou *utilisé* partiellement *pour une tétée*, jetez-le au bout d'une heure. Ne le mettez pas au réfrigérateur pour le réutiliser.

## Le lait maternisé en poudre et le lait maternisé préparé à partir de poudre :

- Rangez le lait *en poudre* dans un endroit frais et sec (pas dans le réfrigérateur). Assurez-vous que le couvercle est hermétiquement fermé. Vérifiez la date d'expiration et assurez-vous de l'utiliser dans le mois suivant l'ouverture.
- Gardez le lait *préparé à partir de poudre* dans le réfrigérateur pas plus de 24 heures.

## Lait prêt-à-servir et lait liquide concentré :

- Conservez les boîtes ouvertes de lait maternisé concentré et prêt à servir dans le réfrigérateur. Couvrez-les d'un capuchon en plastique ou d'un cellophane. Jetez-les après 48 heures.
- Conservez le lait maternisé *prêt-à-servir* qui a été mis dans des biberons dans le réfrigérateur pas plus de 48 heures.
- Gardez le lait préparé à partir de *liquide concentré* dans le réfrigérateur pas plus de 48 heures.

Vérifiez que la température de votre réfrigérateur est inférieure à 4 degrés C ou 40 degrés F

## Faut-il réchauffer le lait maternisé avant de nourrir votre enfant ?

- Le lait maternisé peut être donné froid ou à la température du corps (tiède). Votre bébé vous laissera savoir ce qu'il préfère.
- Réchauffez le lait maternisé en :
  - laissant le biberon sous l'eau chaude du robinet (gardez la partie de la tétine hors de l'eau); ou
  - en mettant le biberon debout dans un bol d'eau chaude.
- **Ne faites pas** chauffer le lait maternisé sur la cuisinière. Il peut devenir trop chaud trop vite.
- **Ne mettez pas** le lait maternisé dans le four à micro-ondes parce que la température non uniforme qui en résulte peut brûler la bouche de votre bébé.
- Vérifiez toujours une goutte de lait maternisé réchauffé sur votre poignet. Il devrait être juste tiède au toucher.

## Pour plus de renseignements, consultez les dossiers santé de Colombie-Britannique suivants :

[N°69a Nourrir votre bébé au lait maternisé : pour commencer.](#)

[#69c Baby's First Foods](#)

[N°19a L'hygiène dentaire du nourrisson](#)

Pour plus de renseignements, contactez votre infirmière de la santé publique locale, le nutritionniste de votre collectivité ou appelez Dial-A-Dietitian au 604-732-9191 ou au 1-800-667-3438 pour parler à un diététicien diplômé.



Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm), ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : [www.bchealthguide.org/](http://www.bchealthguide.org/)