

La préparation lactée enrichie de fer

Même s'il l'on sait que l'allaitement maternel est la meilleure façon de nourrir un bébé, vous avez peut-être des raisons personnelles de lui donner de la préparation lactée. Si vous décidez d'utiliser une préparation lactée, les renseignements qui suivent vous aideront à garder votre bébé en santé.

Combien de temps dois-je utiliser une préparation lactée enrichie de fer?

- Prévoyez en utiliser jusqu'à ce que votre bébé soit âgé de neuf mois à un an.

REMARQUE : N'utilisez pas de lait évaporé pour remplacer une préparation lactée. Il ne contient pas le fer et les vitamines dont votre bébé a besoin. Communiquez avec votre professionnel de la santé pour de plus amples renseignements.

La préparation lactée enrichie de fer

- Achetez toujours de la préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer. L'étiquette peut mentionner « enrichie de fer » ou « avec fer ». Le fer fortifie le sang du bébé.
- Vérifiez toujours la date limite d'utilisation. Elle peut être écrite sur le dessus, au-dessous ou sur les côtés de l'emballage. Une préparation lactée périmée ne fournira pas au bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour rester en santé.
- Vérifiez toujours sur l'étiquette le type de préparation lactée que vous achetez pour votre bébé. Les trois types de préparation sont les suivants : liquide concentrée, en poudre et prête à l'emploi.

Mode d'emploi de la préparation lactée enrichie de fer

- Suivez le mode d'emploi sur l'emballage selon que vous faites une préparation lactée liquide concentrée, en poudre ou prête à l'emploi. N'ajoutez jamais une quantité supplémentaire de préparation, d'eau ou de céréales.
- Pour les nourrissons de quatre mois, stérilisez les biberons, les tétines, les couvercles, les tasses graduées et les récipients à mélanger.

Stérilisation : Mettez tout le matériel dans une marmite pleine d'eau. L'eau devrait couvrir entièrement tout ce qui se trouve dans la marmite. Couvrez la marmite et portez l'eau à ébullition. Faites bouillir pendant deux minutes. Laissez refroidir et retirez le matériel avec des pinces stérilisées.

- Utilisez toujours un biberon propre chaque fois que vous nourrissez votre bébé.
- Il est préférable de préparer les biberons au fur et à mesure que vous en avez besoin. Lisez le mode d'emploi sur l'étiquette de l'emballage.

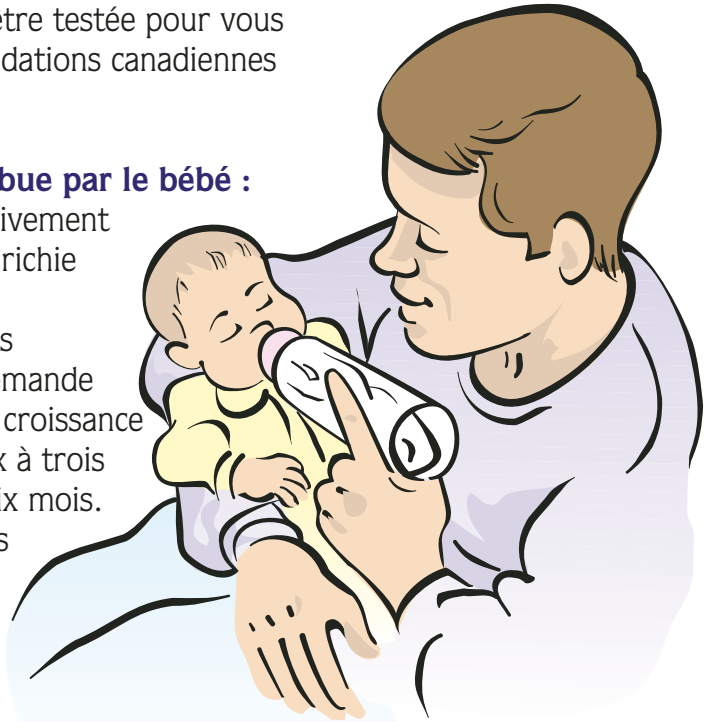


Comment stériliser de l'eau pour faire une préparation lactée enrichie de fer :

- Pour les nourrissons de moins de quatre mois, il faut que l'eau bouille à grande ébullition pendant au moins deux minutes. Laissez-la refroidir avant de l'utiliser. Vous pouvez conserver l'eau bouillie au réfrigérateur pendant deux à trois jours ou pendant 24 heures à la température de la pièce. Utilisez un récipient fermé stérilisé.
- Prenez de l'eau froide du robinet. L'eau chaude du robinet peut contenir de grandes quantités de plomb provenant du réservoir d'eau chaude et nuire à votre bébé.
- Si vous utilisez de l'eau de puits, elle devra être testée pour vous assurer qu'elle est conforme aux Recommandations canadiennes pour la qualité des eaux.

Quantité de préparation lactée enrichie de fer bue par le bébé :

- Au début, le bébé devrait consommer exclusivement de la préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer.
- Votre bébé peut être plus affamé pendant les poussées de croissance. Nourrissez-le sur demande ou plus souvent, au besoin. Les poussées de croissance du bébé se produisent habituellement à deux à trois semaines, à six semaines, à trois mois et à six mois.
- Attendez que votre bébé soit âgé de six mois pour lui donner des aliments solides. N'ajoutez jamais de céréales pour bébés au biberon.



Nombre de biberons et quantité de préparation suggérés pour un bébé à terme en bonne santé

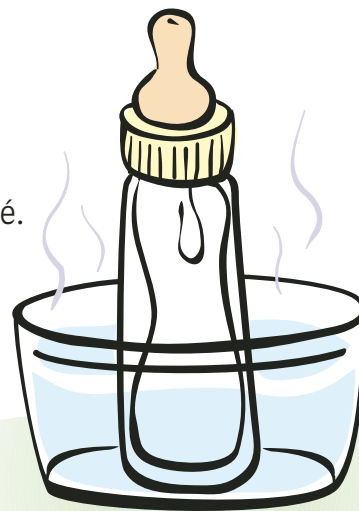
Âge du bébé	Nombre de biberons par jour	Quantité par biberon
De la naissance à un mois	De 6 à 10	De 90 à 120 ml*
D'un à deux mois	De 6 à 8	De 120 à 150 ml
De deux à trois mois	De 5 à 6	De 150 à 210 ml
De trois à quatre mois	De 5 à 6	De 150 à 210 ml
De quatre à cinq mois	De 5 à 6	De 150 à 180 ml
De cinq à six mois	De 5 à 7	De 150 à 180 ml
De six à huit mois	De 4 à 5	De 180 à 210 ml
De huit à douze mois	De 3 à 4	De 180 à 240 ml

* 1 oz = environ 30 ml

Ce tableau fournit À TITRE INDICATIF SEULEMENT les quantités de préparation lactée que peut boire un bébé. N'oubliez pas que chaque bébé est différent.

Comment faire chauffer le biberon :

- Mettez le biberon dans un bol d'eau chaude.
- Ne faites jamais chauffer le biberon dans un four micro-ondes, car la chaleur est inégale et peut créer des « points chauds » qui pourraient brûler la bouche du bébé.



Comment nourrir votre bébé :

- Nourrissez-le quand il a faim et lorsqu'il est réveillé et calme. Adaptez votre horaire pour répondre à ses besoins et évitez de le nourrir lorsqu'il a sommeil ou s'il est contrarié.
- Incitez-le à ouvrir la bouche en touchant sa joue ou ses lèvres tout en lui montrant la tétine. Attendez qu'il ouvre la bouche pour y introduire la tétine.
- Tenez le bébé de sorte que sa tête, son dos et ses épaules forment une ligne droite. Regardez son visage lorsque vous lui donnez son boire. Inclinez le biberon pour que la tétine reste pleine. Évitez de laisser le bébé sucer une tétine vide. Évitez d'appuyer sur le biberon.
- Restez tranquillement assis lorsque vous donnez à boire au bébé. Donnez-lui le biberon de manière stable et continue. Attendez qu'il ait fini pour l'essuyer, lui faire faire son rot ou jouer avec lui.
- Laissez-le manger la quantité qu'il veut, petite ou grande, à son rythme.
- Parlez-lui d'une voix douce et agréable ou faites-lui des câlins qu'il aime pour l'aider à rester éveillé.
- Parlez-lui ou jouez avec lui après lui avoir donné son biberon. Mettez-le au lit lorsqu'il est calme et somnolent.

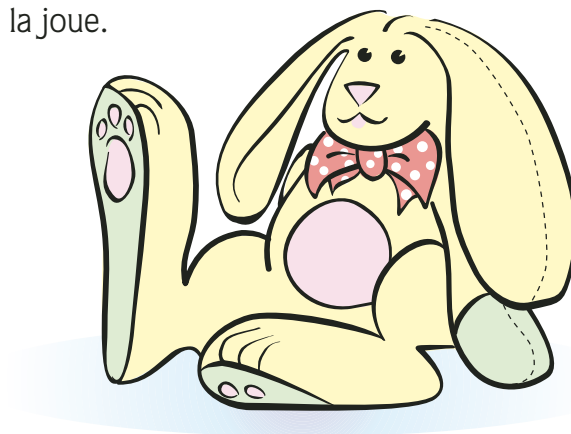
Signes que le bébé a faim :

Observez les signes décrits ci-après chez votre bébé et vous arriverez à lui donner son biberon avant qu'il commence à pleurer ou à rechigner.

- Il ouvre grand les yeux et est éveillé.
- Il vous regarde le visage.
- Il sourit.
- Il bouge dans votre direction.
- Il se tourne vers la tétine lorsqu'on lui touche la joue.
- Il se suce les doigts ou les mains.
- Il fait claquer sa langue ou il la suce.
- Il ouvre la bouche.

Signes que le bébé n'a plus faim :

- Il cesse de téter et peut tourner la tête.
- Il a l'air rassasié et tranquille.
- Il a les bras et les jambes détendus.
- Il étire les doigts.



Conservation de la préparation lactée enrichie de fer une fois préparée :

- Ne laissez pas de préparation lactée déjà préparée à la température de la pièce pendant plus d'une heure.

Préparations de transition

- Quand votre bébé a six mois ou plus, vous pouvez continuer d'utiliser la même préparation lactée enrichie de fer à laquelle votre bébé est habitué ou décider de lui donner une préparation de transition, à moins d'avis contraire.

Lait entier (ou homogénéisé)

- Consultez votre professionnel de la santé avant de donner du lait entier à votre bébé.
- Le lait entier ne contient qu'une très petite quantité de fer. Le fer est important pour la santé des bébés.
- Le lait entier de vache n'est pas recommandé jusqu'à ce que le bébé soit âgé de neuf mois à un an.
- Ajoutez du lait entier à l'alimentation du bébé seulement s'il mange d'autres aliments qui contiennent du fer, comme des céréales pour bébé enrichies de fer, du poulet, du porc, du boeuf, du gibier, du jaune d'oeuf et des légumineuses.
- Ne lui donnez pas plus de 720 ml (24 oz) de lait entier par jour.
- Le lait de vache non pasteurisé peut présenter des risques pour les bébés.

Autres sortes de lait et boissons végétariennes :

- Les laits écrémés, 1 % et 2 % ne fournissent pas assez d'énergie pour la croissance des bébés et il ne faut pas leur en donner jusqu'à ce qu'ils aient au moins deux ans.
- Ne donnez pas de boissons à base de soja ou de riz à votre bébé parce qu'elles peuvent ne pas contenir suffisamment de protéines ou de calories pour l'aider à grandir.
- Le lait de chèvre ne contient pas suffisamment de fer ni d'acide folique (folate). Consultez votre professionnel de la santé avant de donner du lait entier de chèvre à votre bébé.



Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé



Les enfants et les familles d'abord