



Revised Recommendations for *Breastfed* Infants

Health Canada 2004

Health Canada promotes breastfeeding as the best method of feeding infants as it provides optimal nutritional, immunological and emotional benefits for the growth and development of infants. The following two recommendations update recommendations one and ten found in the 1998 document *Nutrition for Healthy Term Infants*.

Duration of Exclusive Breastfeeding

Exclusive breastfeeding¹ is recommended for the first six months of life for healthy term infants, as breast milk is the best food for optimal growth. Infants should be introduced to nutrient-rich, solid foods with particular attention to iron at six months with continued breastfeeding for up to two years and beyond.

¹Exclusive breastfeeding, based on the WHO definition, refers to the practice of feeding only breast milk (including expressed breast milk) and allows the baby to receive vitamins, minerals or medicine. Water, breast milk substitutes, other liquids and solid foods are excluded.

Vitamin D Supplementation for Breastfed Infants

It is recommended that all breastfed, healthy term infants in Canada receive a daily vitamin D supplement of 10 µg (400 IU).

Supplementation should begin at birth and continue until the infant's diet includes at least 10 µg (400 IU) per day of vitamin D from other dietary sources or until the breastfed infant reaches one year of age.

The complete recommendations with background, rationale and references, along with questions and answers for health professionals can be found at:

www.healthcanada.ca/nutrition

Catalogue No.: H44-75/2004

ISBN: 0-662-68303-X

Publication No.: 4823

© Her Majesty the Queen in Right of Canada 2004



Recommandations pour les nourrissons *allaités au sein*

Santé Canada 2004

Santé Canada fait la promotion de l'allaitement maternel en tant que meilleure façon qui soit de combler les besoins nutritionnels, immunologiques et affectifs reliés à la croissance et au développement du nourrisson. Les deux recommandations ci-dessous sont une mise à jour des recommandations numéro un et dix qu'on retrouve dans le document *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé*, publié en 1998.

Durée de l'allaitement maternel exclusif

L'allaitement maternel exclusif¹ est recommandé pendant les six premiers mois de la vie chez les nourrissons nés à terme et en santé étant donné que le lait maternel est le meilleur aliment permettant d'assurer une croissance optimale. À partir de l'âge de six mois, on recommande de donner au nourrisson des aliments solides ayant une teneur élevée en nutriments, plus particulièrement en fer, tout en poursuivant l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de deux ans et même au-delà.

¹Selon la définition de l'OMS, on entend par allaitement maternel exclusif la pratique consistant à nourrir un bébé exclusivement de lait maternel (incluant du lait maternel qui a été extrait). On peut également donner au bébé des vitamines, des minéraux ou des médicaments. L'eau, les substituts du lait maternel, les autres liquides et les aliments solides sont toutefois exclus.

Les suppléments de vitamine D chez les nourrissons allaités au sein

Au Canada, on recommande que tous les nourrissons nés à terme et en santé qui sont allaités au sein reçoivent un supplément de vitamine D de 10 µg/jour (400 UI/j).

Cette administration de supplément doit commencer dès la naissance et se poursuivre jusqu'à ce que l'alimentation du nourrisson fournisse au moins 10 µg/jour (400 UI/j) de vitamine D à partir d'autres aliments ou que le nourrisson allaité au sein atteigne l'âge d'un an.

Plus de détails au sujet des recommandations, incluant le contexte, les justifications et les références ainsi que des questions et réponses à l'intention des professionnels sont disponibles à l'adresse suivante :

www.santecanada.ca/nutrition

Numéro de catalogue : H44-75/2004

ISBN: 0-662-68303-X

Numéro de publication : 4823

© Sa majesté la Reine du Chef du Canada 2004