Comment nourrir votre bébé avec des préparations pour nourrissons

New Nouveau Brunswick

Comment nourrir votre bébé avec des préparations pour nourrissons

Décider comment nourrir votre bébé est une décision importante comme parent. Vous pouvez choisir de lui donner:

- Une préparation pour nourrissons seulement.
- Une combinaison de lait maternel et de préparation pour nourrissons.

Ce livret vous explique comment:

- Préparer une préparation pour nourrissons
- Donner la préparation à votre bébé
- Conserver la préparation en toute sécurité.

Si vous avez des questions ou si cela vous cause du stress, c'est normal! De l'aide est disponible.

Pour en savior plus consulter le dos de ce livret, le code QR ou le lien

GNB.CA/NourrirVotreBebe

Qu'est-ce que l'Initiative Amis des bébés (IAB)?

L'IAB est un programme mondial créé par l'Organisation mondiale de la Santé et l'UNICEF. Il aide les parents et leurs bébés à recevoir les meilleurs soins. L'IAB montre aux hôpitaux, aux centres de santé et aux services de santé publique pour aider les familles à :

- Nourrir leur bébé de façon sécuritaire.
- Se sentir confiantes.
- Créer des liens forts et affectueux avec leur bébé.

ISBN 978-1-4605-0969-2 - (francaise édition imprimée)
ISBN 978-1-4605-0971-5 - (PDF : édition française)

24-01648-02-2025

Table des matières

Choisir une préparation pour nourrissons.....1

Comment savoir la quantité a préparer?.....3

Préparer la préparation pour nourrissons.....4

- Première étape – Nettoyer et stériliser les accessoires.....4
- Deuxième étape – Stériliser l'eau.....5
- Troisième étape –Lire les instructions de mélange sur la boîte.....6
- Quatrième étape – Préparer les biberons.....7
- Cinquième étape –Entreposer et transporter les préparations pour nourrissons de façon sécuritaire.....9

Nourrir votre bébé au biberon.....10

Le contact peau à peau est bénéfique pour tous!.....12

Signes que votre bébé se nourrit bien.....13

Les poussées de croissance.....14

Planifier en cas d'urgence.....14

Pour plus d'information.....15

Choisir une préparation pour nourrissons

Vous pouvez donner à votre bébé une préparation pour nourrissons seule ou en complément avec du lait maternel, mais ne mélangez pas les deux types de lait ensemble. Les préparations pour nourrissons fournissent à votre bébé la nutrition dont il a besoin. Il contient du fer, qui aide votre bébé à grandir et à se développer.

- Choisissez une préparation pour nourrissons qui convient à votre bébé. En général, les préparations pour nourrissons à base de lait de vache sont recommandées jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.
- N'utilisez que des préparations à base de soja ou spécialisées sur avis de votre professionnel de santé.
- Au Canada, toutes les préparations pour nourrissons contiennent les mêmes ingrédients de base. Les préparations pour nourrissons doivent respecter les normes strictes de sécurité et de nutrition établies par Santé Canada.
- Évitez d'acheter ces préparations pour nourrissons en ligne ou à l'étranger, car elles peuvent ne pas être sûres ou manquent les bons nutriments pour votre bébé.
- Introduisez les aliments solides vers l'âge de six mois tout en continuant à donner une préparation pour nourrissons à votre bébé jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.
- À partir de l'âge de 9 à 12 mois, vous pouvez donner progressivement du lait de vache entier homogénéisé (3,25%) dans un goblet à votre bébé.

Consultez votre professionnel de la santé si vous avez des antécédents familiaux d'allergie alimentaire ou si vous pensez que votre bébé ne tolère pas le produit.

CAUTION

Les recettes de préparations pour nourrissons faites maison ne sont pas recommandées, car elles peuvent rendre votre bébé très malade. Elles peuvent contenir des bactéries nocives et ne pas contenir la bonne quantité ou le bon type de nutriments pour répondre aux besoins de votre bébé.

Les préparations pour nourrissons se vendent sous trois formes :

En liquide prêt à servir

- Stérile à l'achat
- La plus facile à utiliser – pas besoin d'ajouter d'eau
- Coûte la plus chère

En liquide concentré

- Stérile à l'achat
- Plus facile avec utiliser et plus sécuritaire que les préparations pour nourrissons en poudre
- Doit être mélangée avec de l'eau bouillie
- Coûte environ le même prix que les préparations en poudre une fois diluée

En poudre

- Non stérile à l'achat
- Exige plus de précautions que le liquide concentré au moment de la dilution
- Plus de risque de contamination, car ce produit demande plus de manipulations
- Doit être mélangée à de l'eau bouillie qui est encore très chaude.

MISE EN GARDE

Les préparations pour nourrissons en **poudre NE** sont **PAS STÉRILES** et peuvent contenir des bactéries dangereuses.

Pour les bébés nés prématurément, ayant un faible poids à la naissance ou un système immunitaire faible, il est recommandé d'utiliser les préparations liquides à moins d'avis contraire d'un médecin.

Comment savoir la quantité a préparer?

L'estomac d'un bébé n'a pas une grande capacité, c'est pourquoi vous devez nourrir votre bébé souvent, le jour comme la nuit. La quantité de préparation pour nourrissons à donner dépend de l'âge et de l'activité de votre bébé.

Taille de l'estomac d'un bébé

La taille de l'estomac d'un nouveau-né est semblable à celle d'une cerise. Votre nouveau-né boira très souvent de petites quantités de préparation, environ 15 ml (½ oz) pour commencer, et il augmentera progressivement à 60 ml (2 oz) à chaque boire.

D'une à trois semaines après sa naissance, l'estomac de votre bébé sera de la taille d'un oeuf. Les bébés doivent pouvoir s'alimenter chaque fois qu'ils ont faim. Tous les bébés sont différents et le nombre de fois par jour où ils manifestent leur faim peut varier d'un bébé à l'autre.

Vous n'avez pas à établir un horaire des boires pour votre bébé. Avec le temps, votre bébé fixera son propre horaire. Ne forcez pas votre bébé à finir son biberon. Suivez les signes que vous donne votre bébé. Nourrissez-le lorsqu'il montre des signes de faim et arrêtez le boire lorsqu'il montre des signes qu'il n'a plus faim. Soyez à l'écoute de votre bébé.

Signes que votre bébé a faim :

- Il tient ses mains ou ses poings sur sa poitrine.
- Il suce ses doigts et son poing.
- Il se tourne vers vous la bouche ouverte.
- Il fait des bruits de claquement avec ses lèvres.
- Il sort la langue.
- Il fait des bruits de succion.

Signes que votre bébé n'a plus faim :

- Ses mains et ses bras sont détendus.
- Il a sommeil ou s'endort.
- Il ferme sa bouche.
- Il se détourne du biberon.

Les pleurs sont un signe tardif de la faim. Les pleurs sont un signe tardif de la faim.

Préparer la préparation pour nourrissons

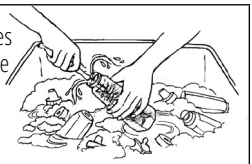
Prévoyez de ne préparer que la quantité de préparation pour nourrissons dont votre bébé aura besoin pendant 24 heures. Pour maintenir votre bébé en santé, veuillez suivre ces étapes importantes pour bien préparer la préparation pour nourrissons :

Première étape – Nettoyer et stériliser les accessoires

Chaque fois que vous préparez de la préparation pour nourrissons :

1. Lavez-vous les mains et votre surface de travail, y compris l'évier, avec de l'eau tiède savonneuse.

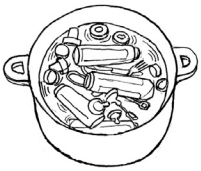
2. Lavez **tous** les accessoires à l'eau chaudesavonneuse et rincez-les bien.



Accessoires : tasse à mesurer en verre, ouvre-boîte, fourchette, couteau, pinces, biberons, anneaux, tétines et capuchons.

3. Vous pouvez maintenant stériliser les accessoires.

Placez tous les accessoires nettoyés dans une grande casserole d'eau.



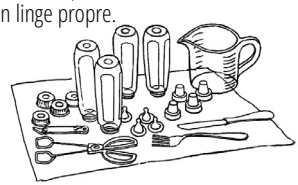
Veillez à ce qu'ils soient tous recouverts d'eau.

Portez le tout à ébullition et laissez bouillir **pendant deux minutes.**

4. Retirez tous les accessoires de la casserole avec des pinces stérilisées.

Placez-les sur un linge propre et laissez-les sécher à l'air.

Si les accessoires ne sont pas utilisés immédiatement, recouvrez-les d'un linge propre.



REMARQUE :

MISE EN GARDE

Il n'y a **PAS** d'âge à laquelle il est sécuritaire d'arrêter de stériliser les accessoires ou de stériliser l'eau lors de la préparation des biberons.

- La stérilisation des accessoires et de l'eau utilisés pour la préparation pour nourrissons permet d'éliminer les germes invisibles et d'éviter que votre bébé ne tombe malade. Remplacez les tétines dès qu'elles changent de couleur, qu'elles deviennent collantes ou qu'elles sont fissurées.
- Si vous utilisez des sacs à biberons jetables, jetez-les après chaque utilisation; il n'est pas sécuritaire de les laver et de les réutiliser.
- Utilisez des biberons en verre ou en plastique portant la mention sans bisphénol A (sans BPA).

Deuxième étape – Stériliser l'eau

Utilisez toujours de l'eau stérilisée pour mélanger les préparations pour nourrissons en liquide concentré ou en poudre.

Types d'eau que vous pouvez utiliser

- **L'eau du robinet de votre municipalité.**
- **L'eau embouteillée**, sauf l'eau gazéifiée, minérale, vitaminée, distillée ou aromatisée. Il n'y a **AUCUN** avantage à utiliser de l'eau embouteillée si l'eau de votre robinet est potable.
- **Eau de puits** : N'utilisez de l'eau de puits que si vous avez la certitude qu'elle est sûre. L'eau de puits doit être analysée tous les six mois par un laboratoire certifié pour détecter la présence de bactéries et tous les ans pour déterminer son contenu chimique. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'analyse de l'eau de puits, communiquez avec le bureau de la Direction de la protection de la santé de votre région.
- **N'utilisez pas** de l'eau adoucie. Elle peut être trop riche en sel (sodium).

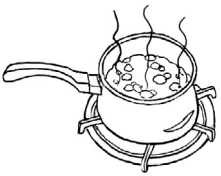
MISE EN GARDE

Lorsque vous utilisez de l'eau du robinet, utilisez toujours de l'eau **FROIDE**. Par précaution, faites d'abord couler l'eau froide pendant deux minutes pour évacuer les toxines. L'eau chaude du robinet peut contenir des toxines provenant de métaux,comme le plomb des tuyaux.

REMARQUE : TOUS les types d'eau doivent être stérilisés avant de préparer une préparation pour nourrissons : l'eau du robinet provenant du réseau municipal, l'eau de puits et l'eau embouteillée.

REMARQUE : Si vous n'avez pas accès à une source d'eau sécuritaire, utilisez une préparation liquide prête à servir.

1. Versez de l'eau **froide** dans une casserole propre. Amener l'eau à ébullition.



2. Faites bouillir l'eau à gros bouillons **pendant deux minutes** mais pas plus.

MISE EN GARDE

Faire bouillir l'eau trop longtemps peut augmenter les niveaux de plomb, de cuivre et de nitrate, ce qui n'est pas bon pour votre bébé.

NOTE: Préparation en poudre pour nourrissons – Laissez refroidir l'eau, mais sa température ne devrait pas être **inférieure à 70 °C**. C'est important pour tuer toute bactérie dangereuse pouvant être présente dans la poudre.

Liquide concentré – Laissez refroidir l'eau à température ambiante avant de la mélanger à la préparation pour nourrissons.

Troisième étape –Lire les instructions de mélange sur la boîte

1. Vérifiez soigneusement la boîte de préparation pour nourrissons.

N'utilisez pas la préparation pour nourrissons si la date « d'expiration »est passée ou si la boîte est bosselée ou déformée.

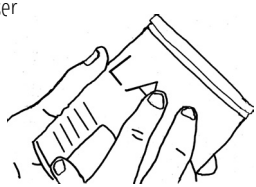
2. Lavez le dessus de la boîte de préparation pour nourrissons à l'eau tiède.

Agitez la boîte s'il s'agit d'une préparation liquide.

Au besoin, ouvrez la boîte avec l'ouvre-boîte stérilisé.

3. Chaque marque de préparation pour nourrissons a ses propres instructions.

Lisez attentivement les instructions figurant sur l'étiquette pour connaître les quantités de préparation pour nourrissons et d'eau à utiliser



MISE EN GARDE

L'ajout d'une trop grande ou d'une trop petite quantité d'eau à une préparation en liquide concentré ou en poudre peut rendre votre bébé malade. Utilisez une tasse à mesurer, et non pas un biberon, pour mesurer les liquides.

MACHINES AUTOMATIQUES POUR PRÉPARATION EN POUDRE POUR NOURRISSONS – ATTENTION!

Les machines automatiques pour préparation en poudre pour nourrissons ne sont pas recommandées. Ces machines ne sont pas efficaces pour mélanger uniformément les préparations en poudre. Cela signifie qu'il est possible que votre bébé n'ait pas l'apport nutritif attendu. De plus, lorsque l'eau est chauffée, elle n'est pas assez chaude pour éliminer les bactéries qui pourraient se trouver dans la préparation en poudre. Des cas de moisissures dans la tubulure de la machine ont également été signalés.

Quatrième étape – Préparer les biberons

Maintenant que vos accessoires et votre eau sont stérilisés, vous pouvez préparer les biberons. N'oubliez pas que votre surface de travail doit être propre.

Préparer des biberons avec une **préparation liquide prête à servir**

Accessoires requis :

- Biberons stérilisés
- Tétines, anneaux et capuchons stérilisés
- Pinces stérilisées

1. Nettoyez le dessus de la boîte et ouvrez-la. Versez la quantité de préparation nécessaire pour un boire dans chaque biberon. **N'AJOUTEZ PAS D'EAU.**

2. Prenez la tétine, l'anneau et le capuchon avec les pinces et placez-les sur le biberon. Serrez-les ensuite avec vos mains.

3. Placez les biberons au réfrigérateur. Utilisez les biberons dans les 24 heures qui suivent.

Préparer des biberons avec une **préparation en liquide concentré**

Accessoires requis :

- Tasse à mesurer en verre stérilisée
- Eau stérilisée
- Fourchette stérilisée
- Biberons stérilisés
- Tétines, anneaux et capuchons stérilisés
- Pinces stérilisées

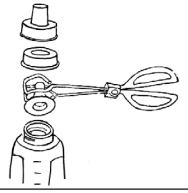
1. Versez la quantité d'eau refroidie et stérilisée dont vous avez besoin dans la tasse à mesurer.

2. Nettoyez le dessus de la boîte et ouvrez-la. Ajoutez à l'eau la même quantité de préparation liquide concentrée.

3. Mélangez bien à l'aide d'une fourchette.

4. Versez la quantité de préparation nécessaire pour un boire dans chaque biberon.

5. Prenez la tétine, l'anneau et le capuchon avec les pinces et placez-les sur le biberon. Serrez-les ensuite avec vos mains.



6. Placez les biberons de préparation pour nourrissons préparés au réfrigérateur. Utilisez-les dans les 24 heures suivantes.

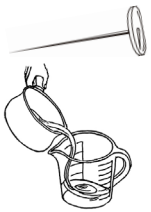
Préparer des biberons avec une **préparation en poudre** (UNIQUEMENT pour les bébés en santé et nés à terme)

Lisez l'étiquette de la préparation pour nourrissons en poudre. Elle indiquera le nombre de cuillères à mesurer de préparation pour nourrissons et la quantité d'eau à utiliser. Utilisez la cuillère à mesurer fournie dans la boîte.

Accessoires requis :

- Tasse à mesurer en verre stérilisée
- Thermomètre
- Eau **très chaude** stérilisée
- Couteau stérilisé
- Fourchette stérilisée
- Biberons stérilisés
- Tétines, anneaux et capuchons stérilisés
- Pinces stérilisées

1. Versez la quantité nécessaire d'eau très chaude dans une tasse à mesurer. (Eau : refroidie à 70 °C, mais pas en dessous)



2. Remplissez de poudre la cuillère à mesurer fournie dans la boîte. Égalisez la cuillère avec le côté plat d'un couteau chaque fois qu'elle est remplie. Ne tassez pas la poudre.

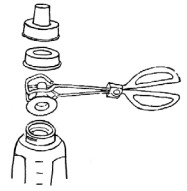
3. Ajoutez le nombre de cuillères de poudre requises à l'eau.

4. Mélangez bien à l'aide d'une fourchette. Mélangez jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute.

5. Versez la quantité de préparation équivalente à un boire dans chaque biberon.

6. Prenez la tétine, l'anneau et le capuchon avec les pinces et placez-les sur le biberon.

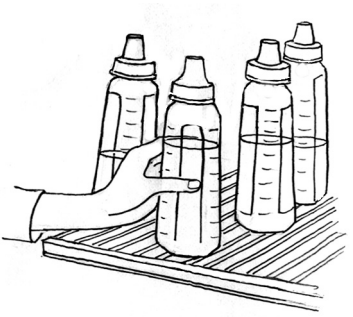
Serrez-les ensuite avec vos mains.



7. Mettez rapidement les biberons dans un bol d'eau froide. Veillez à ce que l'eau ne touche pas le dessus des biberons. Placez les biberons de préparation pour nourrissons préparés au réfrigérateur. Utilisez-les dans les 24 heures suivantes.

Cinquième étape –Entreposer et transporter les préparations pour nourrissons de façon sécuritaire

Entreposage des biberons préparés



- Placez les biberons préparés au réfrigérateur et utilisez-les dans les 24 heures suivantes (une journée).
- Ne gardez pas les biberons de préparation pour nourrissons dans la porte du réfrigérateur. Gardez-les sur les tablettes, car cette partie du réfrigérateur est plus froide.
- Ne congelez jamais de préparation pour nourrissons, peu importe le type. La congélation modifie la texture et le goût.

Entreposage des boîtes de préparation pour nourrissons déjà ouvertes

Préparations prête à servir et en liquide concentré :

- Fermez hermétiquement les boîtes avec un couvercle en plastique ou une pellicule de plastique.
- Placez-les au réfrigérateur et utilisez-les dans les 48 heures suivantes (un à deux jours), en suivant les instructions figurant sur celles-ci.

Préparation en poudre :

- Entreposez les boîtes de préparation en poudre dans un endroit frais et sec, pas au réfrigérateur, ni au congélateur.
- Assurez-vous que le couvercle est bien fermé.
- Utilisez la préparation en poudre dans le mois suivant l'ouverture de la boîte et avant l'échéance de la date d'expiration. Vous pouvez inscrire sur la boîte la date à laquelle vous l'avez ouverte.

Transport sécuritaire de la préparation pour nourrissons préparée

- Assurez-vous que le biberon a été refroidi au réfrigérateur avant de le transporter.
- Transportez le biberon dans une glacière avec des blocs réfrigérants pendant une durée maximale de deux heures.
- Si la préparation pour nourrissons est restée hors du réfrigérateur pendant plus de deux heures, jetez-la.

Nourrir votre bébé au biberon

Température de la préparation pour nourrissons préparée

- De nombreux bébés préfèrent la préparation pour nourrissons à la température corporelle, d'autres l'aiment fraîche. L'une ou l'autre option est acceptable. Si vous souhaitez réchauffer le biberon avant de le donner à votre bébé, vous pouvez :
  - » placer le biberon dans un bol d'eau chaude ou
  - » utiliser un chauffe-biberon.
- Veillez à ce que la tétine reste sèche. Réchauffez le biberon pendant 15 minutes au maximum et agitez-le un à deux fois pendant le réchauffement.
- Testez toujours la température de la préparation pour nourrissons. Déposez quelques gouttes sur l'intérieur de votre poignet avant de commencer à nourrir votre bébé. La préparation devrait être tiède et non chaude. Si la préparation pour nourrissons est chaude, mettez le biberon dans un bol d'eau froide.

MISE EN GARDE

N'utiliser **jamais** le four à micro-onde ou la cuisinière pour chauffer le biberon et ne faites jamais chauffer le biberon plus d'une fois.

Alimentation au biberon contrôlé par le bébé

Il est important de laisser votre bébé contrôler la vitesse à laquelle il boit. C'est ce qu'on appelle l'alimentation au biberon contrôlé par le bébé. Elle permet à votre bébé de boire à un rythme confortable et de faire des pauses. Elle aide également à prévenir l'étouffement et la suralimentation.

1. Tenez votre bébé près de vous, en position semi-assise, de sorte que sa tête soit plus élevée que son corps. Prendre soin de soutenir la tête et le cou de votre bébé.
2. Touchez ses lèvres avec la tétine du biberon pour l'encourager à ouvrir grand la bouche.
3. Quand votre bébé est prêt, placez doucement la tétine dans sa bouche. Ne forcez pas l'insertion.
4. Tenez le biberon à l'horizontal, juste assez pour remplir la tétine à moitié avec du lait. Il est ainsi plus facile pour votre bébé de gérer l'écoulement de la préparation pour nourrissons. Ne vous inquiétez pas de la présence d'air dans la tétine. Cela ne posera pas de problème à votre bébé.
5. Laissez votre bébé téter (environ trois à cinq gorgées).
6. Après trois à cinq gorgées continues, inclinez le biberon vers le bas, ce qui permettra à votre bébé de faire une petite pause.
7. Après quelques secondes, lorsqu'il recommence à téter, ramenez le biberon à l'horizontal pour qu'il y ait du lait dans la tétine.

Le moment du boire est une belle occasion pour créer un lien avec votre bébé. Regardez votre bébé et n'hésitez pas à le tenir contre vous, peau-à-peau. Cela permettra à votre bébé de se sentir en sécurité et aimé.

Conseils généraux pour nourrir votre bébé

- Nourrissez votre bébé en le tenant peau à peau autant que possible. Consultez la page 12 pour obtenir plus de renseignements.
- Établissez un lien avec votre bébé en évitant les éléments de distraction, comme le cellulaire et d'autres appareils.
- Accordez à votre bébé toute votre attention; établissez un contact visuel avec lui et souriez-lui et parlez-lui pendant les boires. Votre bébé se sentira ainsi en sécurité et aimé.
- Changez le bras que vous utilisez pour tenir votre bébé au milieu de chaque boire. Cela favorise le développement musculaire de votre bébé lorsqu'il tourne la tête pour vous regarder.
- Pour que votre bébé se sente en sécurité lorsqu'il est nourri, ne laissez que les personnes les plus proches de lui le nourrir (p. ex. vous-même ou une ou deux personnes qui lui sont familières).

Signes d'inconfort ou de stress chez votre bébé pendant l'alimentation au biberon

Retirez le biberon à votre bébé dans les cas suivants :

- il avale rapidement sans prendre de respiration ni de pause;
- il a de la préparation pour nourrissons qui coule par les côtés de sa bouche;
- il ouvre grand les yeux;
- il raidit ses bras et ses jambes;
- ses narines se dilatent.

Rots

Les petits bébés ont besoin de faire leur rot plus souvent. Faites faire un rot à votre bébé au besoin pendant le boire et à la fin du boire. Frottez ou tapotez doucement son dos avec une main en coupe.

Signes que votre bébé a besoin de faire un rot :

- il arque le dos
- il est irritable ou grincheux
- il tire ou plie ses jambes
- il se détourne du biberon

Rappel :

- Arrêtez de nourrir votre bébé quand il montre des signes qu'il a assez mangé. (consultez la page 3). Ne forcez pas votre bébé à terminer son biberon. Cela permettra à votre bébé d'apprendre à reconnaître quand il a faim et quand il est rassasié.
- Une fois le boire commencé, il faut utiliser le biberon dans les deux heures et jeter tout restant.
- Nettoyez les gencives de votre bébé avec un linge propre, tiède et humide après chaque boire.
- N'utilisez jamais un accessoire pour soutenir le biberon pendant le boire et ne laissez jamais votre bébé au lit avec un biberon. Votre bébé pourrait boire trop ou pas assez et s'étouffer; cela pourrait aussi provoquer des infections de l'oreille et des caries. N'ajoutez jamais de céréales dans le biberon.

Le contact peau à peau est bénéfique pour tous!

Le contact peau à peau est un excellent moyen de créer un lien avec votre bébé. Il présente des avantages physiques et émotionnels pour vous deux. Pour pratiquer le contact le peau à peau, tenez votre bébé, habillé seulement d'une couche, contre votre poitrine nue. Vous pouvez utiliser une couverture pour vous couvrir tous les deux.

Santé Canada recommande de garder le bébé contre le parent qui l'a mis au monde pendant au moins une heure après la naissance. Cela aide le bébé et le parent à récupérer et à bien commencer l'alimentation. Après les premières heures, les deux parents sont encouragés à pratiquer souvent le contact peau à peau avec leur bébé.

Le contact peau à peau aide votre bébé à :

- avoir une respiration, une glycémie et un rythme cardiaque normaux;
- pleurer moins et à rester au chaud;
- renforcer son système immunitaire;
- avoir moins de douleur durant les interventions douloureuses;
- reconnaître votre rythme cardiaque, votre odeur et votre voix;
- se sentir en sécurité et à adopter des comportements alimentaires naturels.

Avantages du contact peau à peau pour vous ou les personnes de soutiens :

- -Il vous aide à créer un lien d'attachement avec votre bébé et à réduire le stress.
- -Il vous aide à savoir quand votre bébé a faim.
- -Il favorise le rétablissement et la libération saine d'hormones.

À la maison, continuez à pratiquer le contact peau à peau souvent avec votre bébé. Les bébés plus âgés bénéficient également du contact peau à peau. Il les aide à grandir et à se développer.

Pour pratiquer le contact peau à peau en toute sécurité :

- Assoyez-vous dans une position décontractée.
- Ayez un bon éclairage pour que vous puissiez voir le visage de votre bébé.

ASSUREZ-VOUS QUE :

- les épaules et la poitrine de votre bébé vous font face;
- le visage de votre bébé est visible et que son nez et sa bouche ne sont pas couverts;
- la tête de votre bébé est tournée vers un côté;
- la tête de votre bébé est tournée vers le haut (en « position de reniflement »);
- Les jambes de votre bébé sont en position de « grenouille ».

ATTENTION :

Si vous avez sommeil, placez le bébé dans sa couchette ou en contact peau à peau avec quelqu'un qui est alerte. Ne risquez pas de tomber endormi avec le bébé en contact peau à peau.

Signes que votre bébé se nourrit bien

- Il est satisfait après avoir bu.
- Il grandit et prend du poids.
- Il mouille ou salit des couches tous les jours. En grandissant et en buvant plus, votre bébé mouillera et salira plus de couches. Pendant la première semaine, votre bébé devrait avoir le nombre de couches mouillées indiqué ci-dessous :

PREMIÈRE SEMAINE							
	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours	7 jours
Couches mouillées	Au moins 1	Au moins 2	Au moins 2	Au moins 4	Au moins 6 couches très mouillées (urine jaune pâle ou claire)		
Couches souillées	Au moins 1 ou 2 selles noires ou vert foncé		Au moins 3 selles marron, vertes ou jaunes		Au moins 3 grosses selles molles et jaunâtre/marron		

Après la première semaine, votre bébé devrait mouiller ou salir de 6 à 10 couches par jour.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si :

- Votre nouveau-né semble très somnolent et ne boit pas au moins 6 à 8 fois en les 24 heures.
- Votre bébé s'endort rapidement après avoir commencé le boire, ou ses boires durent très longtemps.
- Votre bébé ne salit ou ne mouille pas souvent ses couches.
- Les urines sont très foncées ou ont une couleur anormale (par exemple, rougeâtre ou brune).

Les poussées de croissance

Il y a des périodes où les bébés grandissent très rapidement. Pour la plupart des bébés, ces poussées de croissance surviennent environ à :

- 10 jours
- 3 semaines
- 6 semaines
- 3 mois
- 6 mois

Les poussées de croissance ne durent habituellement que quelques jours. Durant une poussée de croissance, votre bébé boira plus de préparation et c'est normal. Ce n'est pas nécessaire d'introduire des aliments solides tôt parce que votre bébé a fait une poussée de croissance.

Planifier en cas d'urgence : perte de courant et insalubrité de l'eau

Élaborez un plan pour nourrir votre bébé de façon sécuritaire. Préparez une trousse d'urgence comprenant :

- Avoir au moins 72 heures de préparation pour nourrissons prête à servir. Préférez les petits contenants, car les grands doivent être réfrigérés après ouverture. Vérifier la date d'expiration chaque mois.
- Des tétines stériles et compatibles avec les biberons.
- Du désinfectant pour les mains.
- Gardez la trousse dans un endroit facile à trouver en cas d'urgence.

Sachez où vous rendre si vous devez quitter la maison (famille, amis, centre de réchauffement).

Message clés concernant l'alimentation sécuritaire des nourrissons lors de situations d'urgence :

- Si vous êtes sans électricité ou sans eau salubre, utilisez une portion individuelle de préparation pour nourrissons prête à servir.
- Quand vous préparez la préparation pour nourrissons, faites bouillir de l'eau deux minutes, mais pas plus. Si vous ne pouvez pas faire bouillir de l'eau, utilisez une portion individuelle de préparation pour nourrissons prête à servir.
- Quand vous entreposez les préparations pour nourrissons, les biberons préparés doivent être réfrigérés à 4 °C (40 °F) et utilisés dans les 24 heures.

Pour plus d'information

Contactez ces personnes pour plus d'informations sur les préparations pour nourrissons :

- Votre fournisseur de soins de santé
- Votre bureau de Santé publique
- Télé-soin au 811

Rappel de préparations pour nourrissons

Lorsqu'un lot de préparations pour nourrissons est contaminé, l'entreprise procède au rappel. Pour plus d'informations, cliquez ici :

https://recalls-rappels.canada.ca/fr

Préparation aux situations d'urgence pour l'alimentation sécuritaire des nourrissons

GNB.CA/NourrirVotreBebe

Ressources de la santé publique du Nouveau-Brunswick

Tenir votre bébé peau à peau

Le contact peau à peau est un début incroyable pour vous votre bébé.

Ressources communautaires

Pour trouver des ressources sur l'alimentation des nourrissons et des services de soutien dans votre région.

GNB.CA/NourrirVotreBebe

Livres Tendres soins

Une série de quatre petits guides pour les parents d'enfants de la naissance à l'âge de trois ans. Ils fournissent chacun de l'information selon l'âge de votre bébé ou de votre jeune enfant.

GNB.CA/TendreSoins

New Nouveau Brunswick

24-01648-02-2025