

Questions les plus fréquentes sur le lait maternisé

Q : Quels sont les bons gestes pour donner le biberon ?

R : Lavez vos mains avant de donner le biberon. Tenez bébé dans une position confortable, semi-allongée. Regardez votre bébé dans les yeux ; les repas sont un moment privilégié pour renforcer le lien affectif.

Q : Quelle quantité de lait faut-il donner et à quelle fréquence ?

R : Votre nouveau-né ne boira que quelques onces à la fois. Il faudra donner le biberon plus souvent sur une période de 24 heures, car l'estomac de bébé ne peut pas encore contenir de grandes quantités de liquide. Le nombre de biberons changera au fur et à mesure de la croissance de l'enfant et de l'introduction des aliments solides. Voici un guide à titre indicatif :

0-1 mois	15-27 oz/jour
2-3 mois	25-37 oz/jour
4-5 mois	32-42 oz/jour
6-8 mois	21-30 oz/jour
9-12 mois	24-33 oz/jour

L'heure du biberon varie d'un bébé à l'autre. Le nombre de biberons sera réduit chez les bébés qui sont aussi nourris au sein. Révisez le schéma alimentaire de bébé avec votre nutritionniste WIC, votre médecin ou votre infirmière.

Q : Comment savoir si bébé a bien mangé ?

R : S'il n'a plus faim, votre bébé tournera la tête, fermera la bouche ou s'endormira.

Q : Faut-il réchauffer le biberon ?

R : Certains bébés ne semblent pas refuser les biberons froids. Toutefois, si vous décidez de donner un biberon chaud, réchauffez le biberon au bain-marie ou passez le biberon sous l'eau chaude. Agitez ou mélangez pour bien homogénéiser, puis versez quelques gouttes à l'intérieur du poignet pour vérifier la température. N'utilisez pas le micro-ondes, car il peut créer des points chauds qui peuvent brûler la langue de bébé.

Q : Quand faut-il aider bébé à faire son rot ?

R : Chaque bébé est différent. Essayez de lui faire faire son rot à la moitié du biberon (ou après chaque once) et à la fin du biberon. Le rot soulage bébé, car cela lui permet d'expulser l'air de son estomac.

Q : Faut-il donner un biberon d'eau à bébé ?

R : Il ne faut pas donner un biberon d'eau à un bébé de moins de 6 mois. Après 6 mois, c'est possible, mais dans certaines conditions, comme en temps de canicule. Si bébé est malade, consultez votre pédiatre avant de lui donner de l'eau.

Q : Puisse-je incorporer d'autres ingrédients dans le biberon à part le lait maternel ou maternisé ?

R : Le biberon ne doit contenir que du lait maternel ou du lait maternisé. Les bébés en âge de boire du jus doivent apprendre à utiliser le gobelet. Si vous optez pour l'alimentation mixte, lait maternel tiré et lait maternisé, il vaut mieux ne pas les combiner dans le même biberon. Donnez d'abord à bébé le lait maternel, puis le lait maternisé s'il ne vous reste plus de lait maternel.

Q : Quel type de tétine faut-il utiliser ?

R : Pour les nourrissons, il est recommandé de commencer avec une tétine à un trou, puis d'évoluer vers des tétines à deux ou trois trous adaptées à son âge et à sa succion. Évitez de couper, d'élargir ou d'ajouter des trous dans la tétine du biberon. Ces tétines peuvent entraîner un étouffement, une suralimentation et une ingestion d'air excessive, ce qui peut donner lieu à des flatulences et des coliques.

Q : Jusqu'à quel âge bébé doit-il boire au biberon ?

R : À partir de 6 mois environ, vous pouvez commencer à donner le lait maternel ou le lait maternisé dans un gobelet pour faciliter la transition. Le programme WIC recommande que bébé boive essentiellement au gobelet dès les 12 mois et exclusivement dès les 14 mois.

Comment préparer et conserver le lait infantile concentré en toute sécurité:

- Commencez toujours par vous laver les mains et par nettoyer le dessus de la boîte de lait.
- Agitez la boîte avant l'ouverture.
- Utilisez l'unéquipement propre, c'est-à-dire les biberons, les tétines, les ustensiles et les récipients.
- Avant de préparer le lait maternisé, faites couler l'eau du robinet pendant 1-2 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit bien froide. N'utilisez jamais l'eau chaude du robinet.
- Avant les 4 mois environ de bébé, faites bouillir l'eau du robinet ou l'eau de source pendant une minute après le point d'ébullition. Laissez l'eau refroidir avant toute utilisation.
- Versez le lait infantile concentré dans un récipient propre (un pichet en verre par exemple).
- Remplissez d'eau la boîte vide jusqu'en haut puis versez-la dans le récipient.
- Mélangez la préparation.
- Versez cette préparation dans les biberons ou laissez-la dans le récipient avec un couvercle, et conservez au réfrigérateur jusqu'au prochain repas.

**1 boîte (13 oz) de lait infantile concentré
+ 1 boîte (13 oz) d'eau
= 26 oz de lait infantile préparé**

- Conservez au réfrigérateur le lait infantile préparé jusqu'à 24 heures.
- Conservez au réfrigérateur les boîtes de lait entamées jusqu'à 48 heures.
- Versez uniquement dans le biberon la quantité de lait infantile que boit généralement votre bébé. Jetez le lait maternisé non utilisé. Ne conservez pas ou ne réutilisez pas le lait restant dans le biberon !

Comment préparer et conserver le lait en poudre en toute sécurité

Précautions à observer :

- Commencez toujours par vous laver les mains et par nettoyer le dessus de la boîte de lait.
- Utilisez un équipement propre, c'est-à-dire les biberons, les tétines, les ustensiles et les récipients.
- Avant de préparer le lait maternisé, faites couler l'eau du robinet pendant 1-2 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit bien froide. N'utilisez jamais l'eau chaude du robinet.
- D'après le CDC* le lait infantile en poudre n'est pas stérile et doit donc être avec de l'eau portée à ébullition (au moins durant les 4 premiers mois).
 - Portez l'eau à l'ébullition et laissez sur le feu pendant 1-2 minutes.
 - Laissez l'eau refroidir de manière à ne pas vous brûler mais pas plus de 10 minutes à découvert.
 - Versez cette eau dans la poudre et mélangez conformément aux instructions de préparation.
- **Refroidissez le biberon** en le passant sous l'eau du robinet ou en le plaçant dans un bain de glaçons pour éviter qu'il ne soit trop chaud pour le bébé.
- **Vérifiez toujours la température en versant quelques gouttes à l'intérieur du poignet avant de donner le biberon.**

Conservation :

- Conservez au réfrigérateur le lait infantile préparé jusqu'à 24 heures.
- Versez uniquement dans le biberon la quantité de lait infantile que boit généralement votre bébé. Après la tétée, jetez le lait maternisé non consommé. Ne conservez pas ou ne réutilisez pas le lait restant dans le biberon !
- Le lait infantile en poudre doit être utilisé dans le mois de son ouverture et avant sa date d'expiration.
- Note : si vous utilisez de l'eau de source ou l'eau de votre puits, demandez conseil à votre pédiatre concernant les suppléments de fluorure.

*Centers for Disease Control and Prevention (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies)

Préparation :

1. Conservez la mesurette fournie avec la boîte de lait ailleurs que dans la poudre. Nettoyez la mesurette avec de l'eau chaude avant et après chaque utilisation.
2. Assurez-vous de ne pas tasser la poudre dans la mesurette. Cela reviendrait à augmenter la concentration. Remplissez la mesurette à ras bord puis égalisez avec la lame d'un couteau. N'utilisez pas de demi-mesurette.
3. Mesurez la quantité d'eau et la quantité de poudre nécessaires. Versez toujours la poudre dans l'eau. Mélangez bien.

2 oz d'eau + 1 mesurette de poudre
= 2 oz de lait préparé

4 oz d'eau + 2 mesurettes de poudre
= 4 oz de lait préparé

6 oz d'eau + 3 mesurettes de poudre
= 6 oz de lait préparé

Si vous mélangez une grande quantité de lait maternisé dans un récipient :

29 oz d'eau + 1 tasse de poudre
= 32 oz de lait préparé

Couvrez toujours le lait et conservez-le au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit prêt à l'emploi.

Si le pédiatre vous a prescrit un lait particulier, assurez-vous de bien suivre les instructions du produit.

1-800-WIC-1007
mass.gov/wic



Cette institution offre des opportunités sans discrimination.

LAIT MATERNISÉ

LES BASES

