



Quel est le besoin de votre bébé en lait maternisé?

Voici un guide en fonction de son âge:

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

Astuces pour nourrir votre bébé

- Soyez à l'écoute des signaux que vous donne votre bébé en matière d'alimentation.
 - o Lorsque votre bébé a faim, il peut porter ses mains à sa bouche, devenir plus alerte ou actif, sucer ses mains ou claquer ses lèvres, ou encore ouvrir et fermer la bouche.
 - o Lorsque votre bébé est rassasié, il peut se détourner du biberon, fermer les lèvres ou s'endormir. Si cela se produit, arrêtez la tétée, même si le biberon n'est pas vide.
- Les nouveau-nés doivent être nourris souvent par petites quantités pendant la journée et la nuit, car leur estomac ne peut pas contenir de grandes quantités de liquide. La quantité de liquide que boit un bébé change à mesure qu'il grandit.
- Les nouveau-nés doivent commencer par une tétine à un trou et passer à d'autres trous à mesure que le bébé grandit et tète plus vigoureusement. Couper, agrandir ou ajouter des trous peut provoquer un étouffement, une suralimentation ou une ingestion excessive d'air, ce qui peut entraîner des gaz ou des coliques.
- Tenez votre bébé tout contre vous pendant la tétée. Ne coincez jamais le biberon et ne mettez jamais le bébé au lit avec son biberon.
- Tenez votre bébé en position verticale et placez le biberon légèrement incliné pour que le liquide ne sorte que lorsque votre bébé tète. Cela permet au bébé de mieux contrôler la quantité de lait qu'il boit.
- Faites-lui faire son rot au milieu de la tétée ou après chaque once bue, puis de nouveau à la fin de la tétée. Le rot peut aider à réduire les régurgitations et à améliorer le confort de votre bébé en évacuant l'air de son estomac.



Le programme WIC est complémentaire et n'est pas destiné à fournir toute la quantité de lait maternisé dont votre bébé a besoin à chaque étape de sa vie. Pour les bébés qui ne sont pas allaités, le lait maternisé est la meilleure source d'alimentation au cours de la première année de vie. Lorsque vous préparez du lait maternisé, n'ajoutez jamais plus d'eau que ce qui est recommandé, car cela pourrait nuire à votre bébé. Si vous n'arrivez pas à obtenir suffisamment de lait maternisé, demandez au personnel du WIC ou à votre fournisseur de soins de santé de vous indiquer d'autres ressources qui pourraient vous aider.

www.mass.gov/wic



@MassWIC

Cette institution applique le principe de l'égalité des chances.



French Formulaire No. 278

ALIMENTATION AU LAIT MATERNISÉ LES BASES

Informations sur la sécurité, la préparation et la conservation des aliments pour votre bébé



Avant de préparer les aliments pour nourrissons, respectez les étapes suivantes :

1. Assurez-vous que le lait maternisé n'est pas périmé et que le contenant est en bon état. (Sans traces de choc, d'extrémités boursoufflées ou de taches de rouille). Rincez le haut des canettes avant de les ouvrir.
2. Nettoyez les comptoirs et lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau chaude. Utilisez un biberon et une tétine propres.
3. Utilisez de l'eau provenant d'une source sûre pour la mélanger au lait maternisé. L'eau froide du robinet est généralement sans danger, mais en cas de doute, contactez le service de santé local. N'utilisez jamais l'eau chaude du robinet pour préparer les préparations pour nourrissons.
4. Suivez toujours les instructions et utilisez la bonne quantité d'eau lorsque vous préparez le lait maternisé. Le fait d'utiliser trop ou pas assez d'eau peut être nocif et rendre votre bébé malade.
5. Ne réchauffez jamais au micro-ondes du lait maternisé ou du lait maternel. Cela peut créer des zones brûlantes dans le biberon et brûler la bouche de votre bébé. Si vous devez réchauffer un biberon, placez-le sous l'eau courante tiède ou dans un bol d'eau tiède.
6. Séparez et lavez soigneusement les biberons, les parties du biberon et les tétines après chaque utilisation dans de l'eau chaude savonneuse dans un récipient séparé (pas dans l'évier). Rincez-les abondamment et séchez-les à l'air libre sur une serviette propre.

Si votre bébé a moins de 2 mois, s'il est né prématurément ou si son système immunitaire est affaibli, vérifiez auprès de son pédiatre si vous devez prendre des précautions supplémentaires en faisant bouillir l'eau avant de préparer le lait maternisé.

Conseils de sécurité pour l'utilisation de l'eau bouillie

Faites bouillir l'eau et laissez-la refroidir dans un récipient ouvert pendant 5 minutes. Suivez ensuite les étapes indiquées dans les **Instructions pour la préparation en poudre**. Quand le lait maternisé sera préparé, il sera encore trop chaud pour le donner à votre bébé. Remettez le bouchon sur le biberon et passez-le sous l'eau froide jusqu'à ce qu'il atteigne la température du corps, afin de ne pas brûler la bouche de votre bébé. Testez toujours le lait sur votre poignet avant de le donner à votre bébé. Il doit être tiède, pas chaud.

Allez sur www.cdc.gov/cronobacter/prevention pour en savoir plus.



Instructions pour la préparation en poudre

1. Utilisez la quantité exacte d'eau et de lait maternisé indiquée sur le récipient de lait maternisé. **Mesurez toujours l'eau d'abord et ajoutez ensuite la poudre de lait maternisé.**

Par exemple:

- 2 oz d'eau + 1 mesure de poudre = 2 oz de préparation.
- 4 oz d'eau + 2 mesure de poudre = 4 oz de préparation.
- 6 oz d'eau + 3 mesure de poudre = 6 oz de préparation.

Si vous mélangez une grande quantité dans un récipient :

- 29 oz. d'eau + 1 tasse de poudre = 32 oz. de formule préparée

2. Secouez le biberon pour mélanger la préparation pour nourrissons. Ne remuez pas avec un ustensile.
3. Couvrez et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utilisation.

Instructions pour les préparations concentrées

1. Pour ouvrir une canette de lait maternisé, utilisez un ouvre-boîtes propre. Versez le lait maternisé concentré dans un récipient propre.
2. Remplissez d'eau froide la boîte de conserve vide jusqu'en haut, ajoutez-la au même récipient et mélangez bien. Par exemple:
 - 1 boîte (13 oz) de lait maternisé concentré + 1 boîte (13 oz) d'eau = 26 oz de lait préparé.
3. Versez la préparation mélangée dans des biberons, ou laissez-la dans un récipient couvert, et conservez-la au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit prête à l'emploi; donnez-la au bébé dans les 24 heures.
4. Le lait maternisé non mélangé peut être conservé dans une boîte couverte au réfrigérateur et doit être jeté après 48 heures.

Instructions pour les préparations médicalisées

Pour les préparations médicalisées, suivez les instructions de votre médecin.

Pour une utilisation et une conservation sûres des laits maternisés

- Utilisez le lait maternisé préparé dans un délai de **1 heure** à partir du début de l'alimentation et dans un délai de **2 heures** de la préparation.
- Si vous n'allez pas utiliser le lait maternisé préparé dans les **2 heures**, mettez immédiatement le biberon au réfrigérateur et utilisez-le dans les **24 heures**.
- **Jetez le lait maternisé qui reste dans le biberon après avoir nourri votre bébé.** Ne le mettez pas au réfrigérateur pour l'utiliser plus tard ; la combinaison du lait maternisé et de la salive de votre bébé peut favoriser la prolifération des bactéries.

