

# Allaitement au biberon de votre bébé

## Bottle Feeding Your Baby

You can feed your baby breast milk or infant formula from a bottle. While breast milk is the ideal food for babies, bottle feeding with formula will meet your baby's food needs. Your doctor will help decide which formula is right for your baby. Never give cow, goat, or plant-based milk to a baby during the first year.

### Types of Formula

Always wash your hands with soap and water before making formula. Formula comes in three forms:

- **Ready to feed formula** needs no mixing.
  - Pour the formula into a clean bottle.
  - Use ready to feed formula if you are unsure about the quality of your water.
  - Once opened, use the formula within 48 hours (2 days).
  - This type of formula costs the most.
- **Liquid concentrate formula** needs to be mixed with equal parts water. Do not use water from a well.
  - Once mixed, use this formula within 48 hours (2 days).
  - This formula costs less than ready to feed.
- **Powdered formula** needs to be mixed with water. Do not use water from a well.
  - After it is mixed, use this formula within 24 hours (1 day).

Vous pouvez allaiter votre bébé au sein ou au biberon avec du lait maternisé. Même si le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés, l'allaitement au biberon avec un lait maternisé convient aux besoins alimentaires de votre bébé. Votre médecin vous aidera à choisir la préparation idéale pour votre bébé. Ne donnez jamais du lait de vache, de lait de chèvre ou de lait végétal à un bébé pendant la première année.

### Types de préparations

Lavez-vous toujours les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer le lait maternisé. La préparation existe sous trois formes :

- **Préparation prête à l'emploi** pas besoin de mélanger.
  - Versez la préparation dans un biberon propre.
  - Utilisez la préparation prête à l'emploi si vous n'êtes pas sûr de la qualité de votre eau.
  - Une fois l'emballage ouvert, utilisez la préparation dans les 48 heures (2 jours).
  - Ce type de préparation est la plus chère.
- **Préparation concentrée** doit être mélangée avec de l'eau à parts égales. N'utilisez pas l'eau d'un puits.
  - Après avoir effectué le mélange, utilisez cette préparation dans les 48 heures (2 jours).
  - Cette préparation est plus économique que la préparation prête à l'emploi.
- **Préparation en poudre** doit être mélangée avec de l'eau. N'utilisez pas l'eau d'un puits.
  - Après avoir effectué le mélange, utilisez cette préparation dans les 24 heures (1 jour).

- This type of formula costs the least.

Water from your faucet is often clean enough to use unless it is supplied by a well or your house has old plumbing. Old plumbing may contain lead. Lead poisoning can cause brain damage in your baby. If you have old plumbing, have the water tested every year. You may need to use bottled water for your baby.

## Feeding Your Baby

**Ask your baby's doctor how many ounces and how often to feed your baby.**

Your baby may not be hungry every time they cry. Watch your baby for feeding cues such as moving their hands to their mouth, movement of legs or arms, and making noises. Do not delay feeding when your baby has signs of being hungry even if you feel you have just fed your baby. Feed your baby and stop as needed for breaks. Let them eat until they show signs that they are full. Burp your baby 2 or 3 times during the feeding to get rid of any swallowed air.

Each baby's eating habits are different. As a general guide:

- During the first few days, most babies eat about 1 to 2 ounces at each feeding every 2 to 4 hours.
- By 2 weeks, most babies are eating 3 to 4 ounces at each feeding every 3 to 4 hours. In time, your baby will develop a pattern.
- Your baby may eat different amounts at times.

## Preparing the Formula

- Wash your hands before touching the bottle or nipple.
- If you are using **liquid concentrate formula**, mix the formula with equal parts water.

- Ce type de préparation est la plus économique.

L'eau du robinet est souvent suffisamment propre pour être utilisée sauf si elle provient d'un puits ou si la plomberie dans votre maison est vétuste. Une plomberie vétuste peut contenir du plomb. Un empoisonnement au plomb peut causer des lésions cérébrales à votre bébé. Si la plomberie est vétuste, faites tester l'eau tous les ans. Vous devrez peut-être utiliser de l'eau en bouteille pour nourrir votre bébé.

## Allaiter votre bébé

**Consultez votre médecin pour savoir le dosage et la fréquence d'allaitement de votre bébé.** Votre bébé n'a pas nécessairement faim à chaque fois qu'il pleure. Soyez attentive aux gestes que fait votre bébé pour montrer qu'il a faim : il porte les mains à la bouche, il remue les jambes ou les bras, il gazouille. Ne faites pas trop patienter votre bébé lorsqu'il manifeste qu'il envoie même si vous pensez l'avoir allaité. Allaiter votre bébé et faites des pauses si nécessaire. Laissez-le boire jusqu'à ce qu'il soit rassasié. Faites faire un rot à votre bébé 2 ou 3 fois pendant l'allaitement pour évacuer l'air avalé.

Les habitudes alimentaires de chaque bébé sont différentes. En règle générale :

- Durant les premiers jours, la plupart des bébés consomment environ 1 à 2 onces à chaque biberon toutes les 2 à 4 heures.
- Au bout de 2 semaines, la plupart des bébés consomment 3 à 4 onces à chaque biberon toutes les 3 à 4 heures. Avec le temps, votre bébé prendra des habitudes.
- Votre bébé peut par moments consommer des quantités différentes.

## Préparation du lait maternisé

- Lavez-vous les mains avant de toucher le biberon ou la tétine.
- Si vous utilisez une **préparation concentrée liquide**, mélangez la préparation avec de l'eau à parts égales.

- If you are using **powdered formula**, mix 2 ounces (60 mL) of water for each full scoop of formula. Stir the formula well until the spoon is clean. If you add too much or too little water to the formula, your baby may not get enough food. Do not add cereal, honey, corn syrup, or other ingredients to your baby's formula.
- Throw out unused mixed formula left in your baby's bottle. Start with a fresh bottle of formula at each feeding. Germs called bacteria can grow between feedings and make your baby sick.
- Si vous utilisez une **préparation en poudre**, mélangez 60 ml (2 onces) d'eau pour chaque dose complète de préparation. Remuez la préparation jusqu'à ce que la cuillère soit propre. Si vous ajoutez trop d'eau ou pas assez d'eau à la préparation, votre bébé risque de ne pas être suffisamment nourri. N'ajoutez pas de céréales, de miel, de sirop de maïs ou d'autres ingrédients à la préparation pour votre bébé.
- Jetez la préparation mélangée non consommée qui reste dans le biberon de votre bébé. Préparez un nouveau biberon avec la préparation pour chaque repas. Des germes appelés bactéries peuvent se développer entre les repas et rendre votre bébé malade.

## Bottle Nipples

Use a nipple for your baby's age. Make sure the nipple hole is small enough, so the formula drips out slowly.

## Warming Bottles

Formula should be at room temperature. To warm formula, place the bottle in a pan or bowl of heated water. Mix the formula in the bottle and test the temperature by dropping a few drops of formula on the inside of your wrist.

**Never warm bottles in the microwave or on the stove**, as it destroys vitamins and does not heat the formula evenly. The bottle could explode or cause serious burns to your baby.

**Talk to your baby's doctor if you have any questions.**

## Tétines de biberon

Utilisez une tétine adaptée à l'âge de votre bébé. Assurez-vous que l'orifice de la tétine est suffisamment petit, pour que la préparation s'écoule lentement.

## Chauffer un biberon

La préparation doit être à température ambiante. Pour chauffer la préparation, mettez le biberon dans une casserole ou dans un bol d'eau chauffée. Mélangez la préparation dans le biberon et testez la température en déposant quelques gouttes de la préparation sur votre poignet.

**Ne faites jamais chauffer un biberon au micro-ondes ou sur le réchaud**, car cela détruit les vitamines et la préparation n'est pas chauffée de manière homogène. Le biberon pourrait exploser ou causer des brûlures graves à votre bébé.

**Adressez-vous à votre pédiatre si vous avez des questions.**