

ÊTRE PARENT AU MANITOBA

ALLAITER VOTRE BÉBÉ EN SITUATION D'URGENCE : RENSEIGNEMENTS POUR LES PARENTS ET LES FOURNISSEURS DE SOINS

Les situations d'urgence et les sinistres peuvent survenir soudainement et sans avertissement. Qu'ils soient causés par des phénomènes météorologiques violents, des épidémies, des inondations, des incendies échappés ou d'autres dangers, ces événements pourraient vous priver, vous et votre famille, d'électricité, d'eau potable ou de moyens de transport.

Les bébés sont particulièrement vulnérables lors de situations d'urgence. Il est donc important que vous ayez un plan pour nourrir votre bébé si vous subissez une panne de courant, perdez l'accès à l'eau potable ou devez évacuer votre domicile pour vous rendre dans un centre de réception ou un refuge.

L'adoption de pratiques d'alimentation sécuritaires constitue le meilleur moyen de protéger la santé de votre bébé en situation d'urgence. Vos préparatifs varieront selon la façon dont vous nourrissez habituellement votre bébé.

Avantages de l'allaitement

L'allaitement est un mode d'alimentation propre et sécuritaire qui n'exige ni électricité ni eau courante. C'est donc la meilleure façon de nourrir votre bébé pendant une situation d'urgence. Il contribue également à vous protéger, ainsi que votre bébé :

- en procurant à votre bébé une source de nourriture fiable et saine;
- en lui fournissant, par votre lait, une protection (sous forme d'anticorps) qui aide à prévenir et à combattre les infections;
- en lui apportant chaleur et réconfort;
- en libérant des hormones qui favorisent un sentiment de calme et réduisent le stress, ce qui peut vous aider à prendre soin de votre bébé pendant les périodes difficiles.

Connaissez vos droits : L'allaitement est protégé par la loi. Vous avez le droit d'allaiter en tout temps et en tout lieu, y compris dans les espaces publics, les centres de réception et les refuges.

Si vous allaitez exclusivement, vous pouvez continuer à le faire en toute confiance. Comme le recours à la préparation pour nourrissons peut réduire votre production de lait, faites connaître vos préférences concernant l'alimentation de votre bébé aux membres de votre entourage afin qu'ils puissent vous appuyer.

Vous pouvez conclure que votre bébé boit suffisamment s'il tète souvent et mouille au moins six couches par jour.

Préparation à une situation d'urgence

- Si vous utilisez un tire-lait, prévoyez de l'emporter si vous devez évacuer votre domicile.
- Apprenez à exprimer manuellement votre lait au cas où une panne de courant vous empêcherait d'utiliser votre tire-lait électrique ou envisagez d'ajouter un tire-lait manuel à votre trousse d'urgence. Consultez la page *Comment extraire et conserver le lait maternel ou de poitrine* sur le site Être parent au Manitoba à l'adresse parentinginmanitoba.ca/fr/comment-extraire-et-conserver-le-lait-maternel.

Allaitement en situation d'urgence

- Lavez-vous les mains avant chaque tétée. Si vous n'avez pas accès à de l'eau propre et à du savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
- Continuez d'allaiter souvent, dès que votre bébé montre des signes de faim.
- Le stress ne réduit pas la production de lait, mais il peut en ralentir temporairement l'écoulement. Le choix d'un endroit calme et intime pour allaiter peut aider à atténuer ce problème.
- Si vous combinez habituellement l'allaitement et la préparation pour nourrissons, essayez d'allaiter plus souvent en situation d'urgence. Cela pourrait vous faciliter la vie s'il devient plus difficile de préparer les biberons dans des conditions hygiéniques.
- Si vous exprimez votre lait ou utilisez des biberons, consultez la section *Nettoyage des biberons dans des situations particulières* à la page suivante.

Ressources

Voici des ressources à consulter si vous avez des questions au sujet de l'alimentation de votre bébé :

- Votre infirmière ou infirmier de la santé publique : www.gov.mb.ca/health/publichealth/offices.fr.html
- Ligne d'assistance sur l'allaitement : 204 788-8667 (à Winnipeg) ou 1 888 315-9257 (sans frais à l'extérieur de Winnipeg), en tout temps (jour et nuit)
- Health Links — Info Santé : 204 788-8209 (à Winnipeg) ou 1 888 315-9257 (sans frais à l'extérieur de Winnipeg), en tout temps (jour et nuit)
- Soutien téléphonique et groupes de la Ligue La Leche : 204 257-3509
- Dial-a-Dietitian : 204 788-8248 (à Winnipeg) ou 1 877 830-2892 (sans frais à l'extérieur de Winnipeg), du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h

Références

Grey Bruce Public Health Unit : [Feeding Your Baby in an Emergency.pdf](#) (alimentation de votre bébé en situation d'urgence)

Nova Scotia Public Health Unit : [Infant Feeding Emergency Preparedness for Parents and Caregivers](#) (préparation à l'alimentation du nourrisson en situation d'urgence à l'intention des parents et des fournisseurs de soins)



Consultez notre site en tout temps à
parentinginmanitoba.ca/fr



Utilisation sécuritaire du lait humain congelé en situation d'urgence

Le lait humain congelé peut être utilisé en situation d'urgence s'il est demeuré congelé, a été transporté de façon sécuritaire et ne s'est pas détérioré. Suivez les conseils ci-dessous pour le conserver de façon sécuritaire pendant une situation d'urgence.

Conseils pour conserver de façon sécuritaire le lait humain congelé

Préparation aux pannes de courant 	➤ Réglez la température de votre réfrigérateur ou congélateur au niveau le plus froid. ➤ Gardez votre congélateur aussi plein que possible et placez le lait au centre des autres aliments. Un congélateur plein conserve les aliments congelés beaucoup plus longtemps (48 heures) qu'un appareil qui n'est pas entièrement rempli (24 heures). ➤ Remplissez les espaces vides de votre congélateur au moyen de blocs réfrigérants ou de papier froissé inséré dans des emballages de carton. ➤ Placez dans les espaces vides des bouteilles remplies d'eau et congelez-les avant que survienne une panne de courant. Ces bouteilles aideront votre congélateur à garder le contenu au froid. ➤ Une fois ces mesures prises, gardez la porte du congélateur bien fermée. Pendant une panne de courant, évitez le plus possible d'ouvrir le réfrigérateur ou le congélateur. Si vous devez ouvrir la porte de l'un ou l'autre de ces appareils, refermez-la le plus rapidement possible.
Emballage du lait congelé en vue d'une évacuation 	➤ Utilisez une glacière bien isolée, suffisamment grande pour contenir votre lait. ➤ Tapissez le fond de votre glacière de carton (le carton ondulé est un bon isolant). ➤ Placez vos sacs de lait dans la glacière. ➤ Remplissez tous les espaces vides au moyen de papier froissé. Tassez bien le papier pour aider la glacière à conserver le froid plus longtemps. ➤ Déposez une autre couche de carton ou de papier sur les sacs de lait. ➤ Placez des blocs réfrigérants congelés ou des blocs de glace sur cette dernière couche. ➤ Scellez la glacière avec du ruban adhésif en toile afin de la maintenir fermée et d'éviter tout déversement de son contenu si elle devait être renversée. ➤ Gardez la glacière fermée jusqu'à votre arrivée à destination.
Consommation et recongelation sécuritaires du lait humain 	➤ Il est possible de recongeler le lait qui est demeuré dans une glacière bien remplie et qui est encore partiellement congelé. ➤ Le lait entièrement décongelé doit être utilisé dans les 24 heures. ➤ Si le courant a été interrompu puis rétabli pendant votre absence, le lait entreposé dans le congélateur pourrait avoir décongelé, puis recongelé. Ce lait n'est plus propre à la consommation et doit être jeté.

N'utilisez les instructions ci-dessous qu'en situation d'urgence, lorsque vous n'avez pas accès à votre équipement habituel ni à une cuisine pour nettoyer le matériel que vous utilisez pour nourrir votre bébé. Si vous n'êtes pas en situation d'urgence, suivez les méthodes de stérilisation appropriées pour ce matériel (consultez à cette fin la page parentinginmanitoba.ca/fr/comment-steriliser-votre-equipement-servant-a-nourrir-votre-bebe-au-lait-maternise). Si vous séjournez dans un refuge ou un hôtel, demandez au personnel s'il dispose de l'équipement nécessaire à la stérilisation, comme une casserole et une cuisinière ou une bouilloire.

NETTOYAGE DES BIBERONS DANS DES SITUATIONS PARTICULIÈRES



1. LAVEZ-VOUS LES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON.



2. NETTOYEZ LE BIBERON ET LA TÉTINE À L'EAU CHAUDE SAVONNEUSE.

Nettoyez les biberons et les tétines. Si vous réutilisez les biberons de préparation prête à servir, il est important de les nettoyer.



3. RINCEZ LE BIBERON ET LA TÉTINE À L'EAU TIÈDE.

Déposez-les sur une surface propre pour les faire sécher.



4. VOS BIBERONS SONT MAINTENANT PRÊTS À RECEVOIR LE LAIT HUMAIN.