

ÊTRE PARENT AU MANITOBA

NOURRIR VOTRE BÉBÉ À LA PRÉPARATION POUR NOURRISSONS 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.

Préparation à une situation d'urgence

- Essayez de conserver à la maison une réserve d'au moins trois jours de **préparation pour nourrissons prête à servir** en prévision d'une situation d'urgence.
- **Si vous utilisez une préparation en poudre ou une préparation liquide concentrée :**
 - Ayez une réserve de trois jours de la préparation dont vous nourrissez votre bébé.
 - Gardez suffisamment d'eau embouteillée pour préparer les biberons.
 - Pour la plupart des bébés, prévoyez environ un litre d'eau par jour pour la préparation des biberons.
 - Ayez sous la main une caisse de 24 bouteilles d'eau embouteillée ou plusieurs cruches de quatre litres (un gallon).
 - Assurez-vous de disposer de suffisamment de biberons et de tétines.
 - Prévoyez le matériel nécessaire au nettoyage des biberons et des tétines, comme du savon et une brosse propre.



Alimentation de votre bébé

- Tenez votre bébé peau contre peau pour lui apporter chaleur et réconfort.
- Lavez-vous les mains avant de préparer les biberons et de nourrir votre bébé.
- 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.
- Pour nettoyer les biberons, consultez la section *Nettoyage des biberons dans des situations particulières* à la page suivante.
- Pour préparer les biberons, consultez la section *Préparation des biberons dans des situations particulières* à la page suivante.

Conservation sécuritaire de la préparation pour nourrissons

- La préparation reconstituée doit être conservée au réfrigérateur à 4 °C (40 °F) et utilisée dans les 24 heures.
- En cas de panne de courant, utilisez une **préparation prête à servir** en portions individuelles.

Prenez soin de vous

Choisissez un endroit calme et intime pour nourrir votre bébé afin de réduire le stress et les distractions.

Tissez des liens avec d'autres parents afin d'obtenir un soutien émotionnel qui vous aidera à prendre plus facilement soin de votre bébé et de vos autres enfants pendant une situation stressante.

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
- 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)
- 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



Important : 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 d'alimentation et préparer les biberons**. Si vous n'êtes pas en situation d'urgence, suivez les méthodes de stérilisation appropriées pour le matériel d'alimentation présentées à la page parentinginmanitoba.ca/fr/comment-steriliser-votre-equipement-servant-a-nourrir-votre-bebe-au-lait-maternise et suivez le mode d'emploi figurant sur l'emballage de la préparation pour nourrissons. Si vous séjournez dans un refuge ou un hôtel, demandez au personnel s'il dispose de l'équipement nécessaire à la stérilisation et à la préparation des biberons, comme une casserole et une cuisinière ou une bouilloire.

NETTOYAGE DES BIBERONS DANS DES SITUATIONS PARTICULIÈRES

- Lorsque vous n'avez pas accès à une cuisine • Pendant un séjour dans un hôtel ou un centre d'hébergement
- En situation d'urgence



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.

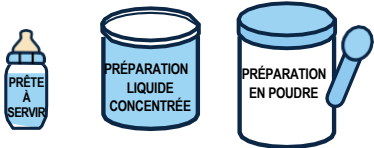
4. VOS BIBERONS SONT MAINTENANT PRÊTS À RECEVOIR LA PRÉPARATION POUR NOURRISSONS.

PRÉPARATION DES BIBERONS DANS DES SITUATIONS PARTICULIÈRES

- Lorsque vous n'avez pas accès à une cuisine • Pendant un séjour dans un hôtel ou un centre d'hébergement
- En situation d'urgence

1. Types de préparation pour nourrissons

Si vous avez une préparation pour nourrissons prête à servir, c'est la meilleure option. Dans un tel cas, passez directement à l'étape 4. Sinon, continuez à l'étape 2.



2. Options pour l'eau

Vérifiez si l'eau du robinet est potable dans votre collectivité. Si un avis d'ébullition de l'eau est en vigueur, on pourrait vous fournir de l'eau embouteillée. Puisque l'eau embouteillée n'est pas stérile, vous devez la faire bouillir avant de préparer les biberons.

- a) **Si l'eau du robinet EST potable ou si un avis d'ébullition de l'eau est en vigueur**
- Laissez couler l'eau froide du robinet pendant deux minutes.
 - Si vous disposez d'une casserole et d'un réchaud portatif, portez l'eau à ébullition et maintenez-la à gros bouillons pendant deux minutes. Si vous avez accès à une bouilloire, faites bouillir l'eau jusqu'à l'arrêt de l'appareil.



- b) **Si l'eau du robinet n'est PAS potable, utilisez de l'eau embouteillée**
- Si vous disposez d'une casserole et d'un réchaud portatif, portez l'eau embouteillée à ébullition pendant deux minutes. Si vous avez accès à une bouilloire, faites bouillir l'eau jusqu'à l'arrêt de l'appareil.
- c) **Si vous ne pouvez pas faire bouillir l'eau, utilisez une préparation pour nourrissons prête à servir.**

3. Préparation des biberons : suivez le mode d'emploi fourni avec la préparation

- a) **Préparation en poudre ou en portions individuelles :** la préparation en poudre **n'est pas stérile**; elle doit être mélangée à de l'eau qui a été **portée à ébullition puis refroidie pendant un maximum de 30 minutes**.
- Ajoutez toujours l'eau bouillie refroidie en premier, puis utilisez la mesurette fournie dans la boîte pour ajouter la poudre.
 - Agitez bien le biberon avant de nourrir votre bébé. Si vous servez immédiatement la préparation, assurez-vous que sa température est sécuritaire pour votre bébé.



- Si vous avez accès à un réfrigérateur, vous pouvez conserver la préparation et l'utiliser dans les 24 heures. Dans le cas contraire, servez le biberon immédiatement.

b) **Préparation liquide concentrée** : n'utilisez ce type de préparation que si vous avez accès à un réfrigérateur.

- Laissez refroidir l'eau bouillie à la température de la pièce, versez-la dans un pot et fermez le couvercle. Cette eau peut être utilisée immédiatement, conservée à la température de la pièce pendant 24 heures ou placée au réfrigérateur pendant deux ou trois jours.
- Essuyez le dessus de la boîte et agitez-la avant de l'ouvrir.
- Mélangez l'eau et la préparation pour nourrissons, puis préparez le biberon. Servez le biberon dès que la température est sécuritaire ou déposez-le au réfrigérateur.
- Utilisez le biberon préparé dans les 24 heures. Ne le laissez pas à la température de la pièce.
- Mettez un couvercle hermétique sur tout pot de préparation liquide concentrée inutilisée et conservez-le au réfrigérateur. Utilisez le reste de la préparation liquide concentrée dans les 48 heures.



4. Jetez toute préparation pour nourrissons que votre bébé ne termine pas.