

Votre Nouveau-né

Offert par le programme Mes premiers moments^{MC} par Enfamil A+[®]

Pourquoi l'ADH est-il important à ce stade ?

Parce que, à l'âge de trois ans,
85 % de la croissance du
cerveau est terminée

L'allaitement : Les principes de base

Un guide pratique pour l'alimentation des nouveau-nés

Préparations pour nourrissons : Les faits



Inspire confiance aux mamans depuis des générations.^{MC}

#1 ENFAMIL A+®
1^{ER} CHOIX DES MAMANS*

Un choix intelligent.
De plus d'une seule façon.



À l'âge de trois ans, la croissance du cerveau de votre enfant sera terminée à 85 %.

Nourrissez-le dès aujourd'hui avec de l'ADH, un nutriment recommandé par les experts, et notre mélange exclusif de fibres DuoFibre*, que l'on retrouve dans les préparations Enfamil A+®.

Le cerveau de votre bébé ne se développera plus jamais à ce rythme. Il est donc important de soutenir sa croissance avec Enfamil A+. Il est cliniquement prouvé que notre mélange exclusif DuoFibre contribue au développement de bactéries qui soutiennent le système immunitaire à un niveau plus proche de celui du lait maternel.†

Ce sont là des raisons qui font d'Enfamil la marque de préparation la plus recommandée par les pédiatres.



ADH, UN ÉLÉMENT
CONSTITUTIF
DU CERVEAU



SOUTIEN
AU SYSTÈME
IMMUNITAIRE†



NOTRE PRÉPARATION
QUI RESEMBLE LE PLUS
AU LAIT MATERNEL‡



MÉLANGE
DUOFIBRE*

* Mélange de polydextrose et de GOS.

† Enfamil A+® contient un mélange de fibres pouvant contribuer au développement de bonnes bactéries. Les bonnes bactéries aident à soutenir le système immunitaire.

‡ L'effet sur les bonnes bactéries ressemblait davantage à celui du lait maternel Enfamil que celui des préparations pour nourrissons ne contenant pas de polydextrose et de GOS.



Inspire confiance aux mamans depuis des générations.™

importanceadh.ca
enfamil.ca/pourquoienfamil

L'allaitement maternel est ce
qu'il y a de mieux pour les bébés.
©2022 Mead Johnson & Company, LLC

Votre Nouveau-né

Offert par le programme Mes premiers moments™ par Enfamil A+®

Les tétées constituent des occasions idéales d'établir des liens affectifs avec votre tout-petit tout en le nourrissant. La décision d'offrir du lait maternel ou en préparation à votre enfant vous appartient, mais peu importe votre choix, les deux options vous permettent d'offrir à bébé tout ce qu'il faut sur le plan nutritionnel.

À découvrir dans nos pages



4

Pourquoi l'ADH est-il important à ce stade ?

Parce que, à l'âge de trois ans, 85 % de la croissance du cerveau est terminée

6

Les principes de base de l'allaitement

Guide d'alimentation par étapes de votre nouveau-né.
Par Sara Morgan

10

Préparations pour nourrissons : les faits

Des astuces qui aideront autant bébé que ses parents à se préparer pour le moment du boire.

22

Les étapes de croissance de bébé

Les habiletés de bébé continuent de se développer rapidement.



Maintenant sur enfamil.ca

Des offres promotionnelles, des ressources et des outils interactifs, comme le guide d'alimentation **Enfamil**. Un simple clic de souris suffit !



Pourquoi l'ADH est-il important à ce stade ?

Qu'est-ce que l'ADH ?

L'ADH est un type d'acide gras oméga 3 qui favorise le développement du cerveau de votre bébé.

Pourquoi l'ADH est-il important ?

Lorsque votre enfant aura 3 ans, son cerveau aura atteint 85 % de son développement. Le cerveau d'un bébé contient des acides gras oméga 3, composés pour la plupart d'ADH, un élément nutritif pour le cerveau. Le cerveau de votre bébé ne connaîtra plus jamais une croissance aussi importante; c'est pourquoi l'ADH est important pour votre bébé dès le début de sa vie.

Comment les bébés obtiennent-ils de l'ADH ?

Votre bébé obtient de l'ADH par les aliments que vous mangez pendant votre grossesse, et ensuite par le lait maternel si vous l'allaitez. Toutefois, la quantité d'ADH qu'il consomme dépend de la quantité présente dans votre alimentation. Pour augmenter la quantité d'ADH qu'obtient votre bébé par votre alimentation, essayez de manger du poisson gras, comme du saumon ou du maquereau, ou des aliments comme des œufs enrichis d'ADH. Discutez également avec votre médecin de la possibilité de prendre un supplément d'ADH.

Enfamil A+ est la marque de préparation n°1 recommandée par les pédiatres, avec une teneur cliniquement éprouvée en ADH.

Si vous utilisez une préparation, choisissez-en une qui contient de l'ADH.

L'ADH est un élément clé du cerveau en pleine croissance de votre bébé, et les préparations pour nourrissons enrichies d'ADH constituent un moyen facile de lui en donner. En fait, 9 médecins sur 10 choisiraient une préparation avec ADH s'ils nourrissaient leurs propres enfants avec une préparation pour nourrissons.

Renseignez-vous auprès de votre médecin au sujet des préparations pour nourrissons contenant de l'ADH. Pour obtenir une liste d'autres questions à poser à votre médecin à la première visite avec votre bébé, consultez le site enfamil.ca/premiereconsultation

« Pour la mère qui décide non seulement d'allaiter mais aussi de donner un complément de lait maternisé à son bébé, je lui suggère fortement une préparation enrichie d'ADH. »

Dr Joelle Hazan, Pédiatre-Montréal

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : importanceadh.ca

Nourrir bébé: choix et options

Vous prévoyez allaiter?

Voici quelques renseignements utiles :

- Le lait maternel est l'aliment naturel idéal pour les bébés. Il contient une combinaison parfaite de nutriments, en plus d'être facile à digérer.
- Pour un allaitement réussi, une bonne position – ou prise du sein – est particulièrement importante.
- Votre lait maternel se modifiera naturellement pour s'adapter à l'évolution des besoins nutritionnels de votre bébé.
- Mangez des aliments riches en ADH, un acide gras oméga-3 (voir la page 4).
- Tous les enfants allaités, même ceux dont l'alimentation est complétée par de la préparation pour nourrissons, devraient prendre chaque jour un supplément de vitamine D (voir la page 9).
- Pour un allaitement réussi, il faut à maman et à bébé du temps et de la pratique. Avant votre accouchement, vérifiez où vous pouvez obtenir de l'aide en matière d'allaitement.
- Votre bébé bénéficiera du lait maternel, quelle que soit la quantité que vous pouvez lui offrir.

Nourrir bébé : vos options

5 choses à considérer :

1. Vous n'êtes pas seule. L'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour les bébés et est préférable autant que possible. Sachez cependant que vous n'êtes pas la seule si vous avez choisi d'offrir une préparation à votre bébé. En fait, selon une étude récente, 9 nouvelles mères sur 10 utilisent une préparation pour nourrissons à un moment donné au cours de la première année de vie de leur bébé, notamment en tant que complément au lait maternel. En vérité, les préparations pour nourrissons actuelles se rapprochent du lait maternel comme jamais auparavant et contiennent les nutriments dont votre bébé a besoin pour grandir et se développer.

2. Optez pour une préparation contenant de l'ADH. L'ADH est un nutriment essentiel au développement du cerveau et une composante importante du lait maternel. Selon un groupe d'experts*, les préparations pour nourrissons devraient contenir approximativement de 0,2 % à 0,5 % (de 7,2 mg à 18 mg) d'acide docosahexaénoïque (ADH) par 100 mL.

3. Achetez des tétines et des biberons différents. Les bébés peuvent être capricieux. Alors, achetez différentes sortes de biberons et de tétines et faites des essais pour savoir lesquels votre bébé préfère.

4. Établissez des liens affectifs pendant l'alimentation au biberon. Câlinez votre bébé, serrez-le contre vous et chantez-lui des chansons comme vous le feriez en l'allaitant et profitez de ce moment d'amour. L'alimentation au biberon permet aussi à papa, à grand-mère et même aux frères et sœurs de tisser des liens affectifs avec bébé.

5. Assurez-vous que les grands-parents et les gardiennes savent comment préparer un biberon. Il n'est pas difficile d'apprendre une préparation. Insistez néanmoins sur l'importance de suivre les indications figurant sur l'étiquette. Si tout le monde est sur la même longueur d'onde, vous pouvez être certaine que votre bébé obtiendra les nutriments dont il a besoin.

* Koletzko B et al. J Perinat. Med. 2008;36:5-14





Les principes de base de l'allaitement

guide d'alimentation par étapes de votre nouveau-né

Par Sara Morgan

Dès le début, je voulais allaiter. Toutes mes lectures ont confirmé ce que je croyais déjà—que l'allaitement est la meilleure façon de nourrir son bébé. Mais j'ai également appris que l'allaitement protège le bébé contre les infections—et qu'il est aussi bon pour moi. Des études ont révélé que les mères qui allaitent reprennent plus rapidement leur poids d'avant la grossesse que les autres. Bien sûr, je ne pensais pas simplement à ces avantages rationnels. À maintes reprises, mes amies et les membres de ma famille m'avaient parlé de l'intimité incroyable créée par l'allaitement du bébé. Comme future mère, j'espérais beaucoup vivre la même chose.

La confrontation avec la réalité

Quand ma fille Isabelle est née, l'allaitement a été un véritable défi les premiers jours. Parfois, j'étais frustrée ; parfois, j'avais mal. Mais j'ai persévéré et, rapidement, Isabelle et moi avons été d'humeur détendue et agréable pendant le boire. Je l'ai allaitée pendant de nombreux mois. Si vous avez opté pour l'allaitement, vous aurez peut-être de la chance et tout se passera bien, sans problème ni douleur. Mais si vous êtes comme moi et la plupart des mères sans expérience, attendez-vous à des difficultés. Pour vous aider à surmonter les problèmes les plus courants, voici quelques conseils d'expertes et de mères expérimentées.

Ce qu'il lui faut, quand il le faut

Pendant la première semaine de vie de votre bébé environ, votre lait maternel s'adapte pour répondre à ses besoins nutritionnels en constante évolution. Au cours des premiers jours, votre lait maternel ressemble à un liquide épais et jaunâtre appelé colostrum. Le colostrum est plus faible en gras que le lait maternel mature, mais il contient davantage de protéines, ainsi que des vitamines et des anticorps qui renforcent le système immunitaire pour aider à protéger votre bébé contre les maladies et les infections.

Après 3 ou 4 jours, vous produirez du lait transitoire, d'aspect laiteux, contenant moins de protéines que le colostrum, mais davantage de gras et de lactose (un sucre). Après environ 10 jours, vous commencerez à produire du lait entièrement mature. Votre alimentation influe grandement sur la composition de votre lait maternel. Par exemple, la quantité d'ADH (un type d'acide gras oméga 3 et un élément constitutif important du cerveau) contenue dans votre lait

maternel dépend généralement de la quantité présente dans votre alimentation. Ainsi, pour accroître la teneur en ADH de votre lait maternel et favoriser la croissance rapide du cerveau de votre bébé, vous consommerez beaucoup d'aliments riches en ADH, comme le poisson gras (voir la page 10).

Quoi manger lorsque vous allaitez

Suivre le Guide alimentaire canadien est une bonne façon de combler ses besoins nutritionnels (<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>). Mais si vous allaitez, vous dépensez de l'énergie supplémentaire pour fabriquer le lait maternel. Pour combler ce besoin énergétique supplémentaire, il suffit généralement de prendre une collation supplémentaire chaque jour, par exemple un fruit et du yogourt, ou encore une rôti supplémentaire au petit-déjeuner et un verre de lait supplémentaire au dîner. Il est important que ces calories additionnelles proviennent de sources nutritives afin que votre lait maternel contribue pleinement à la croissance de votre bébé.

« Lorsque j'allaitais, je gardais un grand verre d'eau fraîche sur ma table de chevet pour m'aider à rester hydratée pendant les tétées nocturnes. »

Commencer à allaiter : savoir à quoi s'attendre

Bientôt, vous tiendrez votre précieux nouveau-né sur votre poitrine et lui donnerez la meilleure alimentation possible. Toutefois, les débuts peuvent se révéler délicats. En fait, pour beaucoup de femmes, l'allaitement est une technique qui exige de la pratique et de la patience avant d'être maîtrisée. « Les premiers jours ont été plutôt difficiles », raconte Danielle Meadows, mère de deux enfants. « Evan n'arrivait pas à téter convenablement. Je n'étais pas à l'aise, j'étais vraiment tendue et la douleur était presque insupportable. Mais après avoir passé un certain temps avec mon bébé et versé bien des larmes, la situation s'est améliorée et j'ai continué à allaiter Evan pendant 6 mois environ. »

Les fournitures nécessaires à l'allaitement :

- un coussin d'allaitement (aide à réduire les tensions du cou et du dos pendant que vous allaitez votre bébé) ;
- des soutiens-gorge d'allaitement (facilitent l'accès pour votre bébé et assurent un soutien adapté) ;
- des compresses d'allaitement (glissez-les dans votre soutien-gorge pour protéger vos mamelons sensibles et empêcher les fuites de passer à travers vos vêtements) ;
- un fauteuil confortable (le mouvement en douceur des fauteuils coulissants ou berçants calme les bébés) ;
- de la crème pour les mamelons (aide à soulager et à guérir les mamelons crevassés).

👉 Pour trouver une experte en allaitement, visitez le site Web de la Ligue La Leche : www.allaitement.ca

il n'y a rien de mieux

Finalement, l'allaitement ne peut se comparer à rien de ce que vous avez pu faire auparavant. N'abandonnez pas, n'ayez pas peur de demander de l'aide, restez positive et n'oubliez pas que l'usage rend maître. Rappelez-vous que beaucoup de nouvelles mères éprouvent des difficultés au début, mais que, bientôt, vous apprécierez l'intimité et les liens affectifs qui s'établiront avec votre bébé lors de l'allaitement. De plus, vous serez rassurée de savoir que vous lui donnez le meilleur départ nutritionnel dans la vie.

Quel appétit!

Pendant les premières semaines, vous aurez l'impression de passer votre temps à allaiter. Votre nouveau-né doit être allaité de 8 à 12 fois par jour, et chaque tétée dure entre 15 et 45 minutes. Cette frénésie pour votre lait vous aidera à en fournir une quantité suffisante et vous préparera à faire face aux premières poussées de croissance de votre bébé : la majorité des nourrissons ont doublé le poids qu'ils avaient à la naissance dès l'âge de 4 à 6 mois. Mais comment pouvez-vous savoir si votre bébé boit suffisamment? C'est simple, vérifiez ses couches. Si votre bébé mouille de 6 à 8 couches par jour après sa première semaine de vie, c'est qu'il boit suffisamment. Un gain de poids constant est un autre indicateur positif. Après avoir perdu près de 10 % de leur poids à la naissance pendant la première semaine, les nouveau-nés devraient commencer à prendre environ 25 grammes par jour jusqu'à l'âge de trois mois.

Atténuer les malaises

L'allaitement est merveilleux, mais il peut aussi s'accompagner de malaises. Environ 3 jours après l'accouchement, votre lait « montera » et vous aurez l'impression que vos seins sont volumineux, enflés et douloureux. Comment soulager la douleur? Commencez par allaiter plus souvent. Si cela ne suffit pas, prenez une pompe pour évacuer l'excès de lait de vos seins ou prenez une douche, ce qui peut déclencher le réflexe d'évacuation du lait. Pour réduire l'enflure, vous pouvez appliquer de la glace enveloppée dans un linge.



Quand cela ne fonctionne pas du tout

Dans le cas de certaines mères et de certains bébés, l'allaitement peut ne pas fonctionner. Si vous et votre nouveau-né faites partie de ce groupe, ne vous blâmez pas et ne vous inquiétez pas. Une préparation peut fournir à votre nourrisson tous les nutriments dont il a besoin. Et l'heure du biberon peut quand même être propice à une douce intimité.

Adopter une bonne position

La manière dont vous tenez votre bébé peut faire une grande différence pour votre confort et pour l'écoulement du lait. Alors, quelle est la meilleure position? La clé consiste à vous tenir le dos droit et à utiliser des coussins pour soutenir vos bras. Détendez vos épaules et amenez votre bébé vers votre poitrine. Il faut que ses épaules et ses hanches soient au même niveau et qu'il regarde directement votre sein. Maintenant, comment tenir votre bébé? La position assise classique représente une option simple : tenez votre bébé avec le bras du côté opposé à votre poitrine, ses fesses dans le creux de votre coude et sa tête dans votre main. La position du bras opposé est une autre option : tenez votre bébé sous votre bras, comme un ballon de football, sa tête posée sur votre main, face à votre sein. Cette méthode fonctionne bien quand le bébé est très petit.

L'allaitement : les avantages pour votre bébé et vous

Les experts, comme ceux du Comité canadien pour l'allaitement, recommandent que les bébés soient exclusivement allaités les six premiers mois de vie. L'allaitement peut se poursuivre jusqu'à l'âge de 2 ans, et même au-delà, et des aliments solides appropriés peuvent être introduits vers l'âge de 6 mois.

- Au fur et à mesure que votre bébé grandit, votre lait maternel s'adapte pour répondre à ses besoins nutritionnels.
 - Votre bébé bénéficiera d'une protection immunitaire naturelle contre les maladies, les allergies et les infections (des oreilles, des poumons et de l'estomac).
 - Le lait maternel est pratique, frais et à la bonne température.
- En plus, il est écologique.
- Vous récupérez plus vite après la grossesse et l'accouchement et, plus tard, vous serez exposée à un risque moindre de cancer du sein et de diabète.
 - L'allaitement est un moyen idéal pour établir un lien affectif avec votre bébé.

Apprenez-en plus sur l'allaitement
enfamil.ca/allaitement

Vitamine D : questions et réponses

Q&R: Pourquoi la vitamine D est-elle importante?

Les bébés ont besoin de vitamine D pour une croissance et un développement sains. Elle favorise la formation d'os et de dents solides.

Q&R: Si je mange plus d'aliments qui contiennent de la vitamine D pendant que j'allaite, ai-je quand même besoin de donner un supplément de vitamine D à mon bébé?

Oui. Même si les aliments comme le saumon, la margarine et le lait sont de bonnes sources de vitamine D, leur contenu en vitamine D n'enrichit pas suffisamment le lait maternel pour combler les besoins de votre bébé.

Q&R: Le soleil n'est-il pas une bonne source de vitamine D?

La vitamine D est produite de façon naturelle par l'organisme lorsque la peau est exposée au soleil. Malheureusement, dans les régions nordiques, comme le Canada, nous ne pouvons pas profiter des

bienfaits du soleil à cet égard pendant une bonne partie de l'année. Les écrans solaires et les vêtements sont d'autres facteurs qui limitent la formation de vitamine D.

Q&R: Quels sont les faits sur le lait maternel et la vitamine D?

Il ne fait aucun doute que le lait maternel constitue la meilleure alimentation pour votre bébé. Cependant, il a été démontré que le lait maternel ne contient qu'une faible quantité de vitamine D (moins de 6 à 20 UI/250 mL)* qui ne suffira peut-être pas à combler les besoins de votre bébé. C'est pourquoi les experts, comme ceux du Comité canadien pour l'allaitement, recommandent d'administrer quotidiennement un supplément de 400 UI de vitamine D à tous les nourrissons allaités exclusivement ou partiellement ou qui reçoivent du lait maternel, de la naissance à l'âge de 2 ans.

Enfamil® D-Vi-Sol® fournit 400 UI de vitamine D, l'apport quotidien recommandé par les experts.

* Intervalle des concentrations de vitamine D mesurées dans le lait maternel de femmes qui allaitent et qui prennent un supplément de 400 UI de vitamine D par jour.



Seringue facile à utiliser

Votre bébé grandit si vite

N°1 ENFAMIL A+®
PRÉPARATION LA PLUS UTILISÉE
PAR LES HÔPITAUX PÉDIATRIQUES

Soutenez la croissance et les besoins nutritionnels en constante évolution de votre bébé en lui donnant des vitamines adaptées à son âge.



Pendant l'allaitement:
Enfamil® D-Vi-Sol®
Teneur en vitamine D (400 UI)
recommandée par les experts en santé^{1,2}



Début de l'alimentation solide:
Enfamil® Tri-Vi-Sol®^{1,2}
Contient de la vitamine D (400 UI)
ET de la vitamine A et C



Tout-petits:
Enfamil® Poly-Vi-Sol®^{1,2}
Contient de la vitamine D (400 UI) ET
de la vitamine A et C, de la thiamine
(B1), de la Riboflavine (B2) et de la
niacinamide (B3)

* Demandez au médecin de votre bébé si Tri-Vi-Sol ou Poly-Vi-Sol lui convient.

¹ Comité de la santé des Premières nations, des Inuits et des Métis et Société canadienne de pédiatrie. *Les suppléments de vitamine D : Recommandations pour les mères et leur nourrisson au Canada*. *Pediat Child Health* 2007 (réaffirmation en octobre 2010); 12(7):583-9.

² Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for calcium and vitamin D*. Novembre 2010.



Utilisation d'une préparation pour nourrissons de façon exclusive ou en complément : les faits

Vous n'avez pas à choisir l'allaitement au détriment de l'utilisation de préparations pour nourrissons, ou vice-versa. Il existe une troisième option qui peut fonctionner étonnamment bien : l'utilisation d'une préparation pour nourrissons en complément à l'allaitement. Cette approche est plus populaire que vous pourriez le penser.

Si vous prévoyez commencer à utiliser une préparation pour nourrissons, de façon exclusive ou en complément à l'allaitement, vous n'êtes pas la seule. Selon de récentes études menées auprès de consommateurs, 9 nouvelles mères sur 10 utilisent une préparation pour nourrissons à un moment donné au cours de la première année de vie de leur bébé, pour de nombreuses raisons, notamment comme complément à l'allaitement, pour partager les tâches liées à l'alimentation ou pour faciliter le retour au travail.

Vous êtes préoccupée par l'aspect nutritionnel ? Grâce à des décennies de recherche et d'avancées scientifiques, les préparations pour nourrissons actuelles se rapprochent du lait maternel comme jamais auparavant et contiennent les nutriments dont votre bébé a besoin pour grandir et se développer.

« J'ai utilisé Enfamil A+ pour mon premier enfant lorsque j'ai cessé de produire du lait maternel. Quel soulagement j'ai ressenti ! J'ai maintenant un deuxième enfant qui vient juste d'avoir un mois et à qui je donne la même préparation. J'adore ce produit. »

— Une maman d'Okotoks (Alberta)

Comment introduire le biberon

La majorité des mamans trouvent qu'il est facile de donner une préparation, mais l'initiation au biberon se fait parfois par tâtonnements.

Voici cinq conseils pour faciliter la transition :

- **Allez-y graduellement.** Commencez par donner un biberon de préparation par jour, puis augmentez progressivement le nombre de biberons. Vous pouvez également laisser votre bébé prendre d'abord le sein, puis terminer avec une préparation pour nourrissons en complément.
- **Choisissez le bon moment.** Offrez un biberon à votre bébé lorsqu'il a faim, mais qu'il n'est pas affamé. Il est alors moins susceptible d'être irritable. Dans la plupart des cas, le meilleur moment pour commencer à utiliser une préparation en complément est après le premier mois, une fois que votre production de lait est bien établie.
- **Laissez papa ou grand-maman offrir le premier biberon.** En effet, au début, il se peut que votre bébé vous associe uniquement au lait maternel.
- **Commencez par un biberon de lait maternel.** Le nombre de nouvelles expériences simultanées pour bébé est ainsi réduit. De plus, le goût familier pourrait faire en sorte qu'il accepte le biberon plus rapidement, et dès qu'il l'aura adopté, le remplacement du lait maternel par une préparation pour nourrissons se fera plus en douceur.
- **Utilisez une tétine semblable à sa sucette.** Le fait de verser quelques gouttes de lait maternel sur la tétine constitue un autre moyen de l'encourager à accepter le biberon. Lorsque bébé goûtera le lait maternel, peut-être commencera-t-il à téter pour en avoir davantage.

Maîtriser le mode de préparation

Apprêter une préparation n'est pas compliqué. Suivez simplement le mode de préparation sur l'étiquette et tenez compte des importants conseils qui suivent, et en peu de temps, vous serez une experte.

N'oubliez pas qu'il faut faire preuve de précision. Si vous ne mettez pas suffisamment d'eau ou si vous en mettez trop, le mélange de nutriments ne sera pas optimal pour votre bébé.

Principes de base que les mamans doivent connaître concernant les biberons

- Suivez attentivement les instructions sur l'étiquette.
- Utilisez toujours les préparations avant la date limite d'utilisation.
- Lavez vos mains et votre surface de travail.
- Faites bouillir les biberons, les tétines, les bagues et les ustensiles propres dans de l'eau pendant 2 minutes.
- Pour les bébés nés à terme, en santé et âgés de moins de 4 mois, faites bouillir l'eau qui vous servira à apprêter la préparation pendant 2 minutes.
- Si vous devez chauffer les biberons, mettez-les dans un contenant d'eau chaude (et non bouillante), mais n'immergez pas les tétines.
- NE mettez **JAMAIS** un biberon au four à micro-ondes, votre bébé pourrait se brûler gravement.
- La préparation est bonne durant une heure à partir du moment où vous commencez à nourrir votre bébé. Vous devez jeter le reste par la suite.

Conserver les préparations apprêtées

Les biberons de préparations apprêtées (préparations prêtes à servir ou faites à partir de liquide concentré ou de poudre) doivent être réfrigérés et utilisés selon les instructions apparaissant dans le tableau suivant.

Instructions	
Biberons réfrigérés (de 2 à 4 °C, de 35 à 40 °F)	<p>Préparation faite à partir de poudre Durée de conservation de 24 heures.</p> <p>Préparation prête à servir ou faite à partir de liquide concentré Durée de conservation de 48 heures.</p>
Biberons à température ambiante	<p>Toutes les formes de préparations Durée de conservation de 2 heures. Si la préparation a été réchauffée, sa durée de conservation est d'une heure.</p>
Biberon en cours d'utilisation	<p>Toutes les formes de préparations Servir en moins d'une heure ou jeter. Ne pas réfrigérer le reste d'une préparation pour l'utiliser plus tard.</p>

Veillez noter qu'il est important de prendre les mesures d'hygiène, de préparation, de dilution, d'utilisation et de conservation qui s'imposent au moment d'apprêter la préparation pour nourrissons. Les préparations en poudre pour nourrissons ne sont pas stériles et ne devraient pas être servies à des nourrissons prématurés ou immunodéprimés, sauf en cas de prescription et sous la surveillance du médecin du bébé. Le non-respect de ces directives pourrait avoir de graves conséquences pour votre bébé.

Votre bébé mange-t-il suffisamment ?

De façon générale, les bébés qui reçoivent une préparation doivent être nourris toutes les 3 ou 4 heures durant leurs premières semaines de vie, et les bébés allaités, toutes les 2 ou 3 heures.

Un gain de poids adéquat est la meilleure façon de savoir si votre bébé mange suffisamment. Vous pouvez également compter le nombre de couches mouillées au cours d'une journée. Si vous en comptez au moins 6 par jour et que votre bébé est heureux entre chaque tétée, il mange probablement assez. Ne le forcez pas à continuer à manger s'il n'a plus faim.

Alimentation au biberon. Quelle quantité ? À quelle fréquence ?

Si vous donnez uniquement une préparation pour nourrissons à votre bébé, vous trouverez ci-dessous un petit guide sur la quantité à servir et sur la fréquence d'alimentation. Souvenez-vous cependant qu'il ne s'agit que de moyennes. L'appétit de votre bébé est toujours le meilleur guide à suivre.

Âge	Nombre de biberons par jour	Quantité approximative de préparation par jour
0-1 mois	6-10	410-770 mL (14-26 oz liq)
1 mois	6-8	500-860 mL (17-29 oz liq)
2 mois	5-7	650-1030 mL (22-35 oz liq)
3 mois	5-7	710-1150 mL (24-39 oz liq)
4 mois	5-7	590-1090 mL (20-37 oz liq)
5 mois	5-7	650-1150 mL (22-39 oz liq)

Utilisez notre calculateur de préparation sur votre appareil mobile. enfamil.ca/calculateur

#1 ENFAMIL A+®
1^{ER} CHOIX DES MAMANS*

Estomac sensible? Rassurez-vous.



Aidez votre bébé à se sentir calme et confortable en choisissant les formules Enfamil A+ conçues pour les troubles digestifs communs.

La préparation Enfamil A+ Gentlease® est douce pour l'estomac et facile à digérer*. Elle présente une teneur réduite en lactose† et contient un mélange de protéines, partiellement fractionnées, à l'image du lait maternel‡. En fait, **95 % des mères ayant choisi Enfamil A+ Gentlease ont affirmé que les troubles d'estomac de leur bébé ont disparu**§.

La préparation Enfamil A+® pour l'alimentation des bébés qui régurgitent fréquemment contient de l'amidon de riz qui s'épaissit dans l'estomac du bébé—**et il a été cliniquement démontré qu'elle réduisait les régurgitations fréquentes**.

Ces préparations peuvent vous aider, bébé et vous, à vous sentir plus calmes et confortables pendant et après la tétée. Et comme toutes les préparations Enfamil A+, elles contiennent toutes deux de l'ADH, qui est un type d'oméga 3 et un constituant important du cerveau.

* Semblable à toutes les préparations pour nourrissons.

† ~1/5 de la quantité de lactose que l'on trouve dans une préparation courante à base de lait.

‡ Selon le rapport lactosérum/caséine du lait maternel mature type (de 15 jours à 6 mois après l'accouchement) avant l'hydrolyse partielle.

§ Selon une étude menée auprès de mères ayant des bébés qui régurgitaient fréquemment et utilisant régulièrement une préparation.

* Pour les bébés qui régurgitent plus de 4 fois par jour.



enfamil.ca/estomacsensible
Nous sommes là pour vous au 1 800 361-6323

Inspire confiance aux mamans depuis des générations.^{MC}

L'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour les bébés.
©2022 Mead Johnson & Company, LLC

problèmes d'alimentation: comment les surmonter

L'heure de la tétée peut se révéler une expérience remarquable à partager avec votre bébé, comme elle peut présenter son lot de défis. L'irritabilité, les gaz ou les régurgitations fréquentes sont des préoccupations courantes que vous allaitiez votre bébé ou que vous lui donniez une préparation pour nourrissons, surtout pendant les 3 ou 4 premiers mois de vie, alors que le système digestif de votre bébé se développe encore.

La plupart du temps, il ne faut pas trop s'en inquiéter. Voici certains trucs qui pourraient vous aider à surmonter les problèmes d'alimentation les plus fréquents. Cependant, consultez le médecin de votre bébé si vous avez des inquiétudes.

Un guide pour surmonter les problèmes d'alimentation courants comme l'irritabilité, les régurgitations et les coliques

« [Enfamil A+] Gentlease a été une bénédiction pour nous ! Quelques jours après avoir commencé à utiliser Enfamil A+ Gentlease, ma fille est devenue un bébé différent, un bébé heureux ! Merci pour ce merveilleux produit. »

— Une maman d'Ottawa (Ontario)



Irritabilité et gaz excessifs

Quelles en sont les causes ? Votre bébé peut être irritable ou avoir des gaz alors que son système digestif se développe encore. Il peut aussi avaler de grandes quantités d'air en buvant ou en pleurant. Si l'air n'est pas évacué par un rot, il peut être emprisonné dans le tube digestif, ce qui provoque une véritable gêne chez votre bébé.

Signes à surveiller : L'estomac de votre bébé semble gonflé ou est dur au toucher. Votre bébé porte ses jambes à son ventre ou les étire complètement, serre les poings et a des gaz.

Que pouvez-vous faire ? Voici quelques conseils pour aider à soulager l'irritabilité et les gaz de votre bébé :

- Faites lui faire un rot pour expulser l'air de son estomac.
- Nourrissez-le fréquemment en petites quantités.
- Assurez-vous que les tétées se déroulent dans le plus grand calme et la plus grande détente possible.
- Si votre bébé avale de l'air durant la tétée, assurez-vous que la tétine n'est pas obstruée; si elle ne l'est pas, votre bébé pourrait être prêt pour une tétine à débit plus rapide
- Vérifiez l'angle avec lequel vous tenez le biberon durant la tétée. Il doit toujours être incliné vers la bouche de votre bébé à un angle de 45 degrés et la tétine doit toujours être remplie de lait et non d'air.

Changer de préparation

Si le médecin de votre bébé vous suggère de changer de préparation, voici comment procéder :

- Il n'est pas nécessaire d'introduire la nouvelle préparation graduellement en l'offrant en alternance avec l'ancienne préparation ou en la mélangeant à celle-ci ; vous pouvez passer directement à la nouvelle préparation.
 - Il n'est pas recommandé de mélanger différentes préparations, car si votre bébé ressent de l'inconfort après un biberon, vous aurez du mal à déterminer quelle préparation ou quel ingrédient est la source du problème. Il se peut aussi que les préparations ne se mélangent pas bien.
 - Laissez à votre bébé suffisamment de temps pour s'habituer à la nouvelle préparation : cela prend généralement de 3 à 5 jours. Certains bébés s'adaptent immédiatement, alors que chez d'autres, on peut observer de légers changements pendant les premiers jours : selles un peu différentes, gaz ou régurgitations.
- Si vous avez des questions ou des inquiétudes, consultez le médecin de votre bébé.

Régurgitations fréquentes

Quelles en sont les causes ? Le minuscule estomac de votre bébé et son système digestif toujours en développement laissent parfois remonter le contenu de l'estomac pendant la tétée ou peu après.

Signes à surveiller : La régurgitation d'une ou de deux gorgées de lait maternel ou de préparation. Des régurgitations plus importantes peuvent se produire après un boire trop substantiel. Le reflux normal du nourrisson ne provoque habituellement pas de pleurs.

Que pouvez-vous faire ? Les régurgitations sont très courantes. Une régurgitation minimale ne cause pas de problème, mais si vous avez le sentiment qu'elle provoque une gêne chez votre bébé, vous pouvez essayer les conseils suivants :

- Maintenez votre bébé en position assise pendant 20 à 30 minutes après le boire.
- Faites-lui faire un rot fréquemment : toutes les 5 minutes environ pendant le boire. Vous éviterez ainsi l'accumulation d'air dans son tube digestif.
- Après la tétée, évitez les activités qui pourraient empêcher la nourriture de rester dans l'estomac de votre bébé.
- Vérifiez la vitesse d'écoulement. Le contenu du biberon devrait couler goutte à goutte, et non en un jet continu. Vous pouvez modifier le débit en serrant ou en desserrant la bague du biberon ou en utilisant une tétine à débit plus lent.
- Limitez l'utilisation de la sucette. Votre bébé pourrait avaler trop d'air.
- Calmez votre bébé avant la tétée. Si votre bébé est inconsolable, stressé ou pressé, il pourrait régurgiter.
- Donnez des boires plus fréquents, mais plus petits pour réduire le risque de régurgitation.
- Si vous avez des inquiétudes, consultez le médecin de votre bébé.

Allergies alimentaires

De quoi s'agit-il ? Environ 6 % des enfants de moins de trois ans sont touchés par une allergie alimentaire. Une allergie alimentaire est une hypersensibilité du système immunitaire à la protéine présente dans l'aliment en cause. Cette hypersensibilité entraîne une réaction allergique qui se manifeste dans différentes parties de l'organisme. Chez les jeunes enfants, les allergènes alimentaires les plus courants sont les protéines du lait de vache, les noix, les arachides, les œufs, le soya, le blé, le poisson, les mollusques et les crustacés.

Signes à surveiller : Les signes d'une allergie peuvent comprendre de l'urticaire, une respiration sifflante, des vomissements, de la diarrhée, de l'eczéma et la présence de sang ou de mucus dans les selles.

Que pouvez-vous faire ? Les allergies alimentaires peuvent être graves. Discutez donc de toute inquiétude à ce sujet avec le médecin de votre bébé.



NUTRAMIGEN® A+®

LA PLUS RECOMMANDÉE PAR LES PÉDIATRES

Allergie au lait de vache ?
Redonnez-lui le sourire
avec un soulagement
rapide qui pourrait durer
toute la vie.



Nutramigen® A+® avec LGG® est cliniquement éprouvée pour faire disparaître les symptômes des coliques[†], souvent en l'espace de 48 heures.^{‡1,2} Elle peut également être bénéfique pour l'avenir.

Parlez à votre médecin de la façon dont Nutramigen A+ avec LGG peut aider en cas d'allergies au lait de vache. Et c'est la seule formule qui peut l'enrayer plus rapidement.^{§3} Lorsque l'allergie au lait de vache est chose du passé, votre bébé peut goûter au plaisir de boire du lait tous les jours. Retrouvez les sourires de bien-être de votre bébé.

* Cliniquement éprouvée pour réduire les symptômes des coliques, souvent en l'espace de 48 heures.

† Causées par l'allergie aux protéines de lait de vache.

‡ Étude menée avant l'ajout de la culture LGG, de l'ADH et de l'ARA

§ que Nutramigen A+

1. Lothe L, et al. *Pediatrics*. 1989; 83: 262-266.

2. Lothe L, et al. *Pediatrics*. 1982; 70:7-10.

3. Canani RB et al. *J. Pediatrics* 2013;163:771-777.

LGG est une marque déposée de Chr. Hansen AVS.

Visitez enfamil.ca/allergies
Des questions sur l'alimentation ?
Nous sommes là pour vous au 1 800 361-6323



Inspire confiance aux mamans depuis des générations.^{MC}

L'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour les bébés.
©2022 Mead Johnson & Company, LLC

Préoccupations sur les coliques

De quoi s'agit-il ? Tous les nouveau-nés pleurent—c'est leur moyen de communiquer. Toutefois, certains nouveau-nés pleurent plus fort et plus longtemps que d'autres et sont beaucoup plus difficiles à consoler. Si c'est le cas de votre bébé, vous n'êtes pas seule. De nombreux nourrissons sont aux prises avec des coliques, un trouble caractérisé par des pleurs prolongés sans cause connue. Les coliques sont généralement définies par une règle de trois : votre bébé pleure de façon incontrôlable au moins trois heures par jour, trois jours par semaine, depuis au moins trois semaines.

Signes à surveiller : Un bébé qui a des coliques aura tendance à porter ses jambes à son ventre, à arquer le dos, à se raidir les membres, à avoir des gaz ainsi qu'à présenter un ventre tendu et gonflé. Ces symptômes, ponctués de pleurs inconsolables, commencent en général quelques semaines après la naissance, atteignent leur apogée à environ six semaines et, heureusement, disparaissent par eux-mêmes à l'âge de trois ou quatre mois.

Que pouvez-vous faire ? Un bébé qui ne cesse de pleurer suffit à faire pleurer n'importe quel parent. Voici quelques techniques qui pourraient vous aider à consoler votre bébé :

- Emmaillotez-le, particulièrement s'il s'agit d'un nouveau-né. Il aura l'impression de retrouver le cocon rassurant de l'utérus.

- Calmez-le avec une machine produisant un bruit blanc ou avec le son d'un aspirateur.
- Prenez-le dans vos bras et marchez en lui tapotant ou en lui frottant le dos.
- Apaisez-le en le plaçant dans une chaise vibrante ou une balançoire pour bébé.

Devrais-je consulter le médecin de mon bébé ?

Le médecin de votre bébé peut poser un diagnostic de coliques. Plus important encore, il peut exclure la possibilité d'une maladie plus grave. Par exemple, les coliques peuvent être un signe d'allergie aux protéines du lait de vache, particulièrement si votre bébé présente d'autres symptômes, comme de la diarrhée, des vomissements ou une éruption cutanée. En vue de la visite chez le médecin, notez à quels moments votre bébé présente des symptômes, dressez une liste de ce qu'il mange et des médicaments qu'il reçoit et préparez des questions à poser au médecin.

Vous avez une question ?

Obtenez des conseils d'experts sur les problèmes d'alimentation courants chez les bébés. Téléphonnez à notre équipe au 1 800 361-6323 ou clavardez avec un expert Enfamil sur le site enfamil.ca/solution.

Visitez le enfamil.ca/solution

10 astuces éprouvées pour apaiser un bébé maussade. Bébé est grognon? Essayez ces solutions réconfortantes.

- 1 Installez votre poupon dans un porte-bébé face vers l'avant et promenez-vous dans la maison. Le mouvement et le contact corps à corps l'apaiseront.
- 2 Donnez-lui une tétine. Toutes les mamans vous le diront : une tétine, c'est magique!
- 3 Laissez quelqu'un d'autre le prendre pendant quelques minutes. Un nouveau visage peut intriguer bébé et lui faire oublier pourquoi il pleurait.
- 4 Passez l'aspirateur. Pour les bébés, le bruit blanc est réconfortant : il leur rappelle les sons qu'ils entendaient dans le ventre de leur mère.
- 5 Essayez d'emballoter votre bébé à la manière des infirmières à l'hôpital. Cette idée peut vous sembler restreignante, mais les poupons adorent cette technique parce qu'elle recrée le ventre de leur mère et empêche leurs bras et leurs jambes de s'agiter.
- 6 Prenez bébé et balancez-vous ou dansez sur de la musique douce.
- 7 Mettez bébé dans la poussette et allez vous promener dans le voisinage. Le mouvement régulier peut aider à l'endormir.
- 8 Trois mots : siège sauteur vibrant.
- 9 Deux mots : bain chaud.
- 10 Un mot : berceuse.

«Je la berce doucement tout en chuchotant près de ses oreilles pour l'apaiser. En fait, j'essaie de reproduire les conditions qu'elle a connues dans mon ventre.»

— Shannon, maman de deux enfants



«Je vous écris pour vous dire à quel point j'aime votre produit! Je suis maman de deux garçons et, dès leur naissance, je n'ai utilisé QUE des produits Enfamil! Aujourd'hui, je suis mère d'accueil de nourrissons et je continue à n'utiliser que les préparations Enfamil. Merci beaucoup pour ce produit remarquable!»

— Une maman de Redbridge (Ontario)

Rendre les plaisirs simples encore plus simples

Le serrer contre vous. Sentir sa chaleur. Voilà les plaisirs simples que vous éprouvez en alimentant votre enfant. Découvrez à quel point vous pouvez simplifier l'expérience avec les préparations prêtes à servir d'Enfamil A+. Elles sont prêtes dès que votre bébé en a besoin. Aucun mélange, aucune mesure. Il suffit d'ajouter la tétine.*



Enfamil A+®
Un excellent point de départ

Bouteilles prêtes à recevoir la tétine



● **Enfamil A+ Biberons Nursette®**
59 mL
Pour nouveau-nés.

● **Enfamil A+ Prête à servir**
237 mL
Pour les bébés de 0 à 12 mois.



Enfamil A+ Gentlease®
Une option douce pour le ventre

● **Enfamil A+ Gentlease Prête à servir**
237 mL
Pour les bébés ayant des problèmes d'alimentation courants.



Inspire confiance aux mamans depuis des générations.™

* Vendue séparément. L'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour les bébés. ©2022 Mead Johnson & Company, LLC

Pourquoi choisir Enfamil A+®

Nous vous aidons à soutenir le développement de votre bébé

Peu de choses dans la vie sont comparables au retour à la maison avec son bébé, au fait de le tenir dans ses bras, et à l'intimité qui s'établit lorsque vous l'alimentez. Nous comprenons à quel point ces moments sont importants et enrichissants. Et même si nous reconnaissons que le lait maternel est la norme pour l'alimentation des nourrissons, nous savons qu'une mère a parfois besoin d'autres options pour nourrir son enfant. C'est pourquoi nous avons toujours consacré nos efforts à l'élaboration de produits sains, de grande qualité et novateurs qui aident à soutenir le développement des enfants, de la naissance à la petite enfance.

Nous produits sont très fortement recommandés

Lorsqu'il s'agit de choisir une préparation pour bébés, rien ne vaut une recommandation d'une source sûre. Saviez-vous qu'Enfamil A+ est la marque de préparation pour nourrissons la plus recommandée par les pédiatres et la préparation pour nourrissons la plus utilisée dans les hôpitaux pédiatriques? Plus important encore, Enfamil A+ est également le premier choix des mamans comme vous.

Nos préparations contiennent de l'ADH, qui favorise le développement du cerveau en pleine croissance

Saviez-vous que, lorsque votre enfant aura trois ans, son cerveau aura atteint 85 % de son développement? C'est la raison pour laquelle l'ADH est si important tôt dans la vie de votre enfant. Le cerveau d'un bébé contient des acides gras oméga 3, composés pour la plupart d'ADH, un élément nutritif pour le cerveau. Les préparations Enfamil A+ contiennent de l'ADH, et neuf médecins sur dix s'entendent pour dire qu'une alimentation enrichie d'ADH est une façon pratique de favoriser le développement normal du cerveau chez les enfants de moins de trois ans.

Renseignez-vous auprès de votre médecin au sujet des préparations pour nourrissons contenant de l'ADH. Pour obtenir une liste d'autres questions à poser à votre médecin à la première visite avec votre bébé, consultez le site enfamil.ca/premiereconsultation

En savoir davantage sur les selles de votre bébé

Si vous croyez passer beaucoup de temps à inspecter la couche de votre bébé, rassurez-vous : vous n'êtes pas la seule. De nombreux parents s'inquiètent de la couleur, de la consistance ou de la fréquence des selles de leur bébé. Les selles de votre bébé changeront au fur et à mesure qu'il se développera. Parfois, elles seront même différentes d'un jour à l'autre. Les selles de votre bébé peuvent varier selon son âge, s'il est allaité ou nourri au biberon ou encore, s'il consomme des aliments solides. Voici des réponses aux questions fréquemment posées sur les selles des bébés.

Quel aspect auront les selles de mon nouveau-né ?

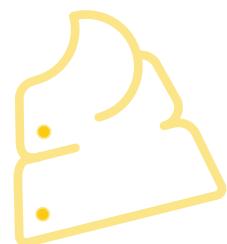
Pendant les 2 ou 3 premiers jours de sa vie, votre bébé évacuera du méconium. Le méconium est une substance noir verdâtre et très collante qui ressemble à du goudron. C'est un signe que les intestins de votre bébé fonctionnent normalement.

Quel aspect auront les selles de mon bébé si j'allaite ?

La couleur des selles d'un bébé allaité peut varier de brun verdâtre à jaune clair ou jaune moutarde. Les selles peuvent sembler molles ou granuleuses et ressembler à du lait caillé.

Quel aspect devraient avoir les selles de mon bébé si j'utilise une préparation pour nourrissons ?

Les bébés qui reçoivent une préparation ont généralement tendance à avoir des selles plus fermes que les bébés allaités. Toutefois, les bébés qui reçoivent une préparation enrichie d'un mélange de fibres contenant des galacto-oligosaccharides (GOS) et du polydextrose pourraient avoir des selles plus molles que les bébés qui reçoivent une préparation sans GOS ni polydextrose. La couleur des selles des bébés qui reçoivent une préparation peut varier de jaune pâle à brun jaunâtre.

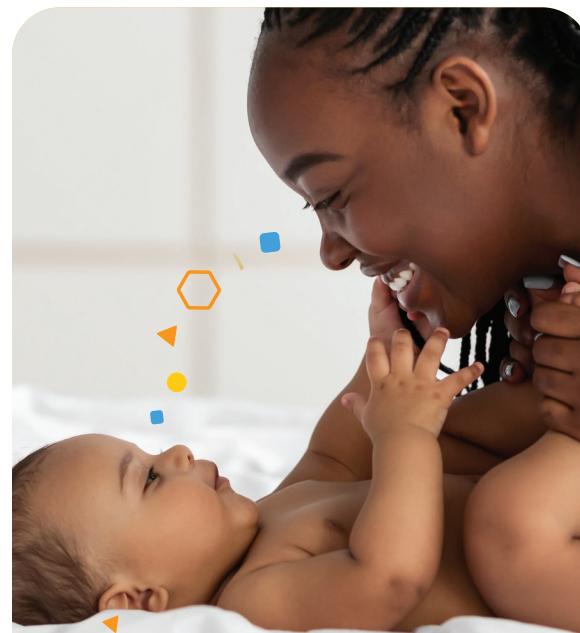


Que dois-je faire si mon bébé a la diarrhée ?

S'il a des selles plus fréquentes que d'habitude et si elles sont moins bien formées et plus liquides, votre bébé pourrait avoir la diarrhée. Il pourrait également présenter d'autres symptômes, tels que fièvre, perte d'appétit, nausées, vomissements, maux de ventre, crampes et présence de sang ou de mucus dans les selles. La diarrhée peut rapidement entraîner une déshydratation et pourrait être le signe d'une infection; si vous croyez que votre bébé a la diarrhée, téléphonez à son médecin.

Que dois-je faire si mon bébé est constipé ?

Certains bébés ont des selles plus fréquentes que d'autres; c'est tout à fait normal. Toutefois, si les selles de votre bébé sont moins fréquentes et qu'elles sont dures, sèches et pénibles à éliminer, votre bébé pourrait être constipé. Pour le soulager, massez doucement son ventre, puis ramenez ses jambes vers son ventre et bougez-les doucement comme si vous le faisiez pédaler. Si vous croyez que votre bébé est constipé, ou si vous avez des inquiétudes concernant ses selles, consultez son médecin.



Apprenez-en plus sur la fréquence, la couleur, la consistance et plus encore.
enfamil.ca/allergiebebe



L'apprentissage du langage commence dès la naissance

Saviez-vous qu'être capable de faire la distinction entre différentes syllabes est une étape cruciale du développement langagier des enfants ? Pendant les tout premiers mois de son existence, votre enfant apprendra à différencier les sons qui sont importants dans sa langue maternelle de ceux qui ne le sont pas. Des études récentes tendent à confirmer que parler à votre bébé peut lui être très bénéfique sur les plans émotionnel et cognitif. La façon toute particulière de parler en chantonnant qu'adoptent instinctivement les parents lorsqu'ils interagissent avec leur enfant peut favoriser l'établissement d'un lien affectif. De fait, cette façon de communiquer attire l'attention de bébé et l'aide du même coup à comprendre la communication émotionnelle tout en favorisant son apprentissage de la langue. De plus, tout porte à croire que les nourrissons qui entendent leurs parents leur parler apprennent des mots plus rapidement que les autres enfants.

C'est la raison pour laquelle les experts en développement de l'enfant recommandent de parler à votre poupon le plus souvent possible tout au long de la journée. Voici quelques trucs que vous pouvez mettre à profit pour éveiller votre enfant à l'apprentissage du langage.

Assurez-vous de répondre à votre enfant dès qu'il produit un son.

Par exemple, répétez le son que vous entendez en y ajoutant des mots. (Bonjour, ga-ga-ga, est-ce que notre petit chou est prêt pour son boire ?)

Utilisez un langage simple et descriptif.

Des phrases courtes et un vocabulaire de base peuvent grandement faciliter

la mémorisation. Ainsi, vous l'aidez à enrichir son vocabulaire avant même qu'il n'apprenne à parler.

Utilisez les mêmes mots pour décrire un objet.

Pour aider votre enfant à reconnaître son univers, évitez d'utiliser différents mots pour décrire une même chose. Par exemple, appelez toujours un chat un chat au lieu d'employer chaton, minou, gros minet, etc.

Récompensez ses premières tentatives de faire des sons. Couronnez ses efforts par des sourires et des câlins : c'est la plus belle façon de l'encourager à continuer.

Accordez-lui un temps de réponse.

Bien avant que votre enfant ne puisse parler, il aura déjà commencé à saisir les règles conversationnelles comme je parle, tu parles, je réponds. Faites des phrases courtes et observez la réaction de bébé. De cette façon, vous lui donnerez une chance de converser avec vous.

Chantez-lui des comptines. Les paroles des chansons représentent un véritable trésor langagier. De plus, vous serez étonnée de voir à quel point les comptines et les chansons pour enfant respectent le rythme et la musicalité du langage du bébé.

Regardez des livres d'images avec votre bébé.

Pointez les objets et les couleurs sur la page et nommez-les. N'hésitez pas non plus à lui procurer des livres jouets sécuritaires. En les manipulant et en les mettant dans sa bouche, bébé pourra s'amuser et découvrir très tôt le plaisir que procurent les livres et la lecture.

Tout compte fait, plus tôt vous encouragerez votre bébé à reconnaître les sons et les mots, plus vous soutiendrez son développement cognitif !

Les étapes de croissance de bébé

Au fil de ses premiers mois, bébé commence à être de plus en plus sensible au monde qui l'entoure. Bien qu'il ne soit pas encore tout à fait prêt à rire, il se réjouit lorsque vous le prenez ou lorsque vous lui faites des « coucous ». Il peut même soutenir votre regard. Au cours de son troisième ou quatrième mois, bébé commence à étirer ses bras et ses jambes : il explore son environnement afin de mieux le comprendre. Petit à petit, vous verrez sa personnalité se révéler.

Afin d'aider bébé à bien franchir ses étapes de croissance, assurez-vous de le stimuler et de lui fournir une alimentation adéquate, qui inclut de l'ADH—un nutriment essentiel au développement du cerveau. Lors des premiers stades de croissance (que bébé soit allaité, nourri à la préparation ou un mélange des deux), il est particulièrement important que sa diète soit équilibrée et lui fournisse suffisamment de nutriments.

Découvrez ces étapes

	Cognitif	Moteur	Langage	Social
Nouveau-né	<ul style="list-style-type: none"> Il aime observer les motifs aux couleurs vives ou contrastantes. Il peut apercevoir des objets situés à 9 à 12 pouces (ou moins) de lui. 	<ul style="list-style-type: none"> Couché sur le ventre, il peut lever sa tête quelques secondes. Il peut attraper vos doigts et les serrer. 	<ul style="list-style-type: none"> Il peut reconnaître votre voix. Il reconnaît votre odeur corporelle et vos intonations de voix. 	<ul style="list-style-type: none"> Il vous cherche lorsqu'il a besoin de réconfort. Il arrête de pleurer lorsqu'on le prend dans les bras.
2 à 3 mois	<ul style="list-style-type: none"> Il est habitué aux bruits familiers et sait faire abstraction des sons qui l'entourent au quotidien. Il a une compréhension élémentaire de la signification d'un événement (lorsqu'il voit un biberon, il sait que l'heure du boire est arrivé). 	<ul style="list-style-type: none"> Il peut tenir sa tête quelques minutes lorsqu'il est soutenu ou assis. Sa force se développe. 	<ul style="list-style-type: none"> Il « roucoule » surtout lorsqu'il est entouré de gens qu'il connaît. Il peut faire une variété de sons et de gestes. 	<ul style="list-style-type: none"> Il sourit en situation sociale ou en réponse à votre sourire. Il devient plus alerte et sociable. Il montre des émotions telles que la fascination ou l'ennui.
4 à 5 mois	<ul style="list-style-type: none"> Il peut voir des objets situés à plusieurs pieds de lui. Il a une plus longue capacité d'attention. 	<ul style="list-style-type: none"> Il utilise ses mains pour découvrir son corps ; il peut attraper ses pieds lorsqu'il est couché sur le dos. Il peut rouler sur le dos ou sur le ventre. 	<ul style="list-style-type: none"> Il rit pour la première fois. Il peut commencer à émettre des sons commençant par les consonnes « b », « n » ou « m ». 	<ul style="list-style-type: none"> Il observe les visages ; il établit et maintient un contact visuel. Il commence à décoder les émotions selon le ton de la voix et les expressions.

Stimulations pour ses étapes de croissance

Il est important qu'en plus d'une alimentation saine, vous offriez à bébé une stimulation adéquate à chaque étape de sa croissance. Nous vous proposons quelques activités à essayer avec bébé. Chacune d'entre elles contribuera à favoriser le développement **cognitif**, **moteur**, **langagier** et **social** de bébé. Elles vous permettront de créer des liens avec bébé tout en vous amusant.

- Neuborn**
 - Accrochez un mobile aux motifs simples au-dessus du lit de bébé afin de renforcer son développement **cognitif** et de l'amener à diriger son regard vers un point précis.
 - Pendant les périodes de jeux, placez bébé sur le ventre pour l'aider à améliorer son développement **moteur**. Il apprendra à lever sa tête seul et renforcera ainsi les muscles de son cou.
 - Stimulez le développement **cognitif** de bébé par des activités interactives, en l'imitant, par exemple. Lorsqu'il est calme et alerte, observez-le et faites comme lui.
- 2-3 months**
 - Encouragez son développement **cognitif** par des activités interactives comme du théâtre de marionnettes : faites sortir des toutous ou des marionnettes de derrière votre dos ou du côté de son lit. Il pourrait se mettre à les chercher.
 - Afin d'encourager le développement du **langage** chez bébé, parlez lui souvent ; nommez et pointez des objets familiers afin de l'aider à faire des associations.
 - Pour les temps de jeux, choisissez des moments où bébé est prêt et alerte. Tenez-le en position verticale sur vos cuisses en tenant sa tête afin de pouvoir lui « parler » face à face.
- 4-5 months**
 - Comme bébé a déjà un intérêt pour les visages, stimulez encore davantage son développement **social** en lui montrant sa réflexion dans le miroir.
 - Placez bébé sur son ventre le plus souvent possible afin qu'il ait l'occasion d'apprendre à rouler, à jouer et à donner des coups de pieds. Cela favorisera son développement **moteur**.
 - Stimulez son développement **cognitif** par des activités interactives comme des jeux amusants pour le faire rire. Faites des grimaces, chatouillez-le et tentez de provoquer chez lui une réaction positive.



5 conseils pour sortir avec un nouveau-né

- Commencez par de courtes sorties.** Amenez bébé avec vous à l'épicerie, au centre commercial ou au parc pour une petite heure. Partez de la maison tout de suite après un repas pour avoir un bébé content.
- Soyez prête.** Si vous allaitez, portez un haut facile à ajuster et un soutien-gorge d'allaitement qui s'ouvre aisément. Si vous n'êtes pas à l'aise d'allaiter en public, apportez une couverture. Si vous nourrissez bébé à la préparation, apportez-en. Vous serez ainsi prête en cas de retard inattendu.
- Pensez à l'aspect pratique.** Si vous nourrissez bébé à la préparation, vous avez le choix ! Avec les biberons Nursette® d'Enfamil A+®, il suffit d'ajouter une tétine pour pouvoir nourrir bébé. Si votre
- Gardez la propreté en tête.** Avant de nourrir votre poupon, lavez-vous les mains ou utilisez un gel désinfectant. Si vous utilisez une préparation en poudre ou en liquide concentré, apportez de l'eau stérile de la maison pour éviter de devoir utiliser l'eau d'une fontaine ou du robinet.
- Essayez de prolonger votre sortie.** Si vous vous déplacez en voiture, partez près de l'heure de la sieste. Votre bébé pourra dormir en route et sera alerte et reposé une fois à destination.

Des options adaptées à vos besoins

La préparation Enfamil A+® est conçue pour votre bébé et est offerte en différentes options adaptées à votre mode de vie, qu'il s'agisse de **biberons prêts à servir pratiques ou du seul système de recharge au Canada—notre contenant réutilisable et ses recharges écologiques***.



Prêts à servir aux nourrissons – Biberons Nursette® prêts à recevoir les tétines

Conçus pour simplifier l'utilisation des préparations pour nourrissons de façon exclusive ou en complément dès les premiers jours du nouveau-né. Il suffit d'installer une tétine Enfamil. Produit également offert dans un format économique de 24 biberons.



Découvrez les sachets uniservice Prêt-à-partir ! Faciles d'emploi à la maison comme en déplacement ! Mélangez avec de l'eau en suivant les instructions sur l'emballage.



Prêts à servir aux bébés plus âgés – Bouteilles prêtes à recevoir la tétine

Découvrez à quel point il peut être facile d'alimenter votre enfant avec la préparation prête à servir Enfamil A+. Prête à tout moment, quand votre bébé en a besoin, il suffit d'ajouter la tétine*. Aucun mélange, aucune mesure. Produit également offert dans un format économique de 18 bouteilles.



Contenant réutilisable et recharges écologiques* Le premier et le seul contenant recharge au Canada. Il suffit de mélanger les bonnes quantités d'eau et de poudre en suivant les instructions sur l'emballage.

Les repas : pour favoriser l'attachement

Ces premiers moments de vie, les premiers mois de bébé, sont précieux. C'est le temps de créer un lien d'attachement unique entre vous deux pour toute votre vie.

Blottissez bébé tout contre vous. Sentez sa chaleur. Observez-le grandir et changer de jour en jour. Ce sont des plaisirs simples que vos proches et vous pouvez vivre en participant aux repas.

Chaque fois que vous bercez votre poupon, que vous le regardez dans les yeux, que vous prenez sa main minuscule dans la vôtre, que vous lui chantez une berceuse ou que vous l'apaisez pendant la tétée tout en lui offrant la nutrition dont il a besoin, vous bâtissez un lien de confiance avec lui. Et ce lien va dans les deux sens. Le contact peau à peau peut accroître cette intimité encore plus, que vous nourrissez bébé au sein ou au biberon.

C'est un moment formidable, riche en découvertes. Et, quand vous serez prêts, ce sera le temps d'aller explorer le monde tous les deux.

«Je suis très reconnaissante pour la préparation pour nourrissons Enfamil A+ en format pratique. Il suffit d'ajouter une tétine. Elle a grandement aidé ma fille de deux jours à reprendre des forces.»

— Une maman du Canada





Maîtriser l'art du dodo

Certains bébés dorment bien la nuit dès la naissance, alors que d'autres ont besoin de quelques mois, voire plus, pour s'ajuster. Voici quelques-unes des étapes auxquelles vous pouvez vous attendre.

De la naissance à 3 semaines

Bébé dormira entre 12 et 20 heures par jour, de jour comme de nuit, et se réveillera toutes les 2 ou 3 heures pour manger.

1er mois

Certains poupons ont plus tendance que d'autres à être éveillés pendant la journée et à dormir la nuit. Tout ce qui compte, c'est que votre enfant ait le repos dont il a besoin pour que son cerveau se développe bien. Si vous nourrissez ou changez votre bébé pendant

la nuit, faites-le rapidement et silencieusement, et utilisez un éclairage tamisé. Puis, bercez-le ou tapotez-le doucement jusqu'à ce qu'il se rendorme. Une musique douce, à faible volume, peut aussi aider.

2e mois

Les habitudes de votre petit dormeur sont probablement établies maintenant... pour le meilleur comme pour le pire. Essayez d'établir un horaire qui vous convient à tous les deux.

4e mois

Maintenant, bébé pourrait rester éveillé plus longtemps et dormir pendant de plus longues périodes. Il devrait faire la sieste plusieurs fois pendant la journée, et un repas de fin de soirée pourrait être nécessaire.

Composer avec le manque de sommeil

En attendant que bébé apprenne à faire ses nuits, vous pourriez devoir ajuster vos propres habitudes de sommeil. Voici quelques conseils pour vous aider :

- **Faites une sieste chaque fois que c'est possible.** Essayez de faire un somme en même temps que bébé. Les tâches ménagères attendront. Essayez de trouver quelqu'un pour rester avec bébé (et vos autres enfants) pendant que vous vous reposez.
- **Limitez les visites.** Parfois, il est épuisant d'avoir des visiteurs. Soyez sélective quant aux heures de visite et aux personnes qui viennent vous voir.
- **Restez en bonne santé.** Limitez votre consommation de caféine et essayez de faire de l'exercice léger (comme aller faire une balade).
- **Ayez un repas prêt d'avance pour bébé.** Gardez à disposition une réserve de lait maternel tiré ou de la préparation pour nourrissons pour que quelqu'un d'autre puisse nourrir bébé pendant que vous vous accordez un repos bien mérité.

Faites confiance aux préparations Enfamil A+ avec ADH pour favoriser le développement du cerveau de votre bébé.

L'ADH (un type d'acide gras oméga 3) est un élément constitutif essentiel du cerveau en pleine croissance de votre bébé, particulièrement pendant ses trois premières années de vie, au terme desquelles son cerveau aura atteint 85 % de son développement.



C'est pourquoi 9 médecins sur 10 qui serviraient une préparation pour nourrissons à leurs enfants utiliseraient une préparation enrichie d'ADH.*

Enfamil A+®

Un excellent point de départ

Notre préparation qui se rapproche le plus du lait maternel.

Pour les bébés aux besoins particuliers

Une option douce pour le ventre



Enfamil A+ Gentlease®

La préparation est facile à digérer†. Elle présente une teneur réduite en lactose‡ et contient un mélange de protéines, partiellement fractionnées, à l'image du lait maternel§.

Autres solutions d'alimentation



Enfamil A+® pour l'alimentation des bébés qui régurgitent fréquemment#
Il a été cliniquement démontré qu'elle réduisait les régurgitations fréquentes.



Enfamil A+® Soya
Une préparation conçue pour les bébés qui ont besoin d'une préparation à base de soya exempte de lait pour des raisons sanitaires ou culturelles.



Enfamil A+® Sans lactose
Une préparation sans lactose, à base de lait, conçue pour les bébés sensibles au lactose.



Nutramigen® A+ avec LGG®
Une préparation hypo allergénique conçue pour les nourrissons présentant une allergie aux protéines du lait de vache, notamment les bébés aux prises avec des coliques¶.

Découvrez pourquoi les mamans choisissent les préparations Enfamil A+ en toute confiance.



Inspire confiance aux mamans depuis des générations.™

importanceadh.ca
enfamil.ca/pourquoienfamil

* Données en dossier.
† Comme toutes les préparations pour nourrissons, ‡ ~1/5 de la quantité de lactose que l'on trouve dans une préparation courante à base de lait.
§ Selon le rapport lactosérum/caséine du lait maternel mature type (de 15 jours à 6 mois après l'accouchement) avant l'hydrolyse partielle.
Pour les bébés qui régurgitent plus de 4 fois par jour.
¶ Attribuable aux protéines du lait de vache.
LGG est une marque déposée de Chr. Hansen A/S

L'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour les bébés.
©2022 Mead Johnson & Company, LLC



Regarder et apprendre

Canal vidéo Les merveilleuses étapes Enfamil^{MC}

Joignez-vous à l'animatrice Tara, une future maman, alors qu'elle s'entretient avec des médecins, d'autres futures mamans et différents experts à propos des meilleures façons d'aider votre bébé à franchir les étapes importantes.

enfamil.ca/video



Balayez pour
voir la vidéo



Votre magazine électronique: Votre nouveau-né

Obtenez facilement et rapidement toute l'information dont tout parent a besoin pour l'alimentation de leur bébé, que ce soit par l'allaitement maternel, par l'utilisation de la préparation ou les deux.

Pour en savoir plus, visitez magazine.enfamil.ca/votrenouveau-ne