

## NOURRIR VOTRE BEBE PENDANT QUE VOUS VOYAGEZ

Il est difficile de voyager avec un bébé. Le maintenir en bonne santé et correctement nourri est un défi. Ce guide est fait pour vous aider.

Allaiter votre bébé vous aidera à voyager. On peut allaiter un bébé n'importe où et il n'y a rien à préparer. Cela rend le voyage avec un bébé plus facile, car vous pouvez vous déplacer très rapidement pour rejoindre un moyen de transport ou vous rendre quelque part. Vous n'avez pas non plus besoin de faire la queue pour obtenir de la nourriture pour votre bébé si vous l'allaitez.

Si votre bébé est nourri avec du lait artificiel, il y aura des moments où vous devrez vous arrêter pour trouver de quoi le nourrir et pour nettoyer. Trouver du lait artificiel peut s'avérer difficile et laver biberons ou tasses prend du temps. Nourrir votre bébé avec du lait artificiel rend le voyage beaucoup plus difficile et vous ralentira.

L'alimentation au lait artificiel favorise les maladies, comme la diarrhée. Les bébés nourris au biberon ont plus de risques de tomber malades. S'occuper d'un bébé malade, trouver et changer davantage de couches sales, trouver des soins médicaux pour un bébé malade, tout cela peut être difficile, et signifie pour vous de vous arrêter quand vous ne le voulez pas.

### COMMENT ALLAITER PENDANT QUE VOUS VOYAGEZ

Les bébés de 6 mois et en dessous de 6 mois ne devraient recevoir que du lait maternel, et rien d'autre.

- pas d'eau
- pas de jus
- pas de thé ni de café
- pas de lait animal ni d'autre lait
- pas de nourriture solide

Le lait maternel est l'unique source d'eau et de nourriture parfaitement sans danger pour un bébé de moins de 6 mois. Il contient de nombreux éléments qui protégeront votre bébé contre les infections.

Donner à un bébé autre chose que du lait maternel pourrait le rendre malade. Même un tout petit peu de lait artificiel ou de nourriture solide augmente les risques que votre bébé tombe malade. Cela peut aussi être la cause d'une baisse de lait pour vous. Laisser votre bébé téter pour se réconforter va au contraire augmenter votre production de lait.



Le stress et l'épuisement ne coupent pas le lait, ne le gâchent pas, mais peuvent rendre l'éjection du lait plus lente, et cela peut rendre les bébés mécontents. Penser à votre bébé et à l'espoir que vous avez d'un bel avenir vous aidera à laisser votre lait couler plus facilement. Donner des tétées plus fréquentes aide également.

Allaiter en public est autorisé partout en Europe : vous n'avez pas besoin de vous inquiéter pour nourrir votre bébé où que vous soyez. Si vous voulez de l'intimité, il existe de nombreux endroits où les migrants transitent où les mères peuvent trouver un peu d'intimité pour allaiter. Les châles d'allaitement peuvent également vous apporter cette intimité. Vous pouvez aussi nouer un tissu en écharpe de manière à allaiter facilement tout en marchant.

Les mamans peuvent allaiter même si elles sont enceintes ou tombent malades. Si vous êtes malades, votre lait protégera votre bébé contre votre maladie.

Si votre bébé est malade, continuez à l'allaiter et ne lui donnez rien d'autre. Votre lait aidera votre bébé à se remettre.

Si vous avez arrêté d'allaiter il y a peu de temps, vous pouvez reprendre l'allaitement

- proposez le sein jour et nuit
- les tétées fréquentes favorisent la montée de lait
- proposez le sein avant toute autre nourriture



### ALLAITER UN BEBE DE PLUS DE 6 MOIS

Si votre bébé a plus de 6 mois, continuez l'allaitement. Votre lait continuera à fournir à votre bébé une boisson et une nourriture propres, le protégera contre la maladie, et vous aidera à voyager avec plus de facilité. L'allaitement apportera aussi du réconfort à votre bébé et vous aidera à vous détendre. Il est recommandé de poursuivre l'allaitement jusqu'à au moins 2 ans. Les bébés de plus de 6 mois devraient aussi manger des solides, mais si vous ne trouvez rien, vous pouvez juste allaiter votre bébé plus souvent et votre production de lait augmentera, et votre bébé n'aura pas faim.

## **NE DONNEZ DU LAIT ARTIFICIEL QUE SI L'ALLAITEMENT N'EST PAS POSSIBLE**

Nourrir votre bébé au lait artificiel peut être dangereux pour lui et c'est difficile à faire tandis que l'on voyage. Ne nourrissez votre bébé au lait artificiel que si vous n'avez pas d'autre choix.

Nourrir au lait artificiel n'est pas propre. Les bébés nourris au lait artificiel ont plus de risques de tomber malades, et d'avoir des maladies graves, comme la diarrhée et les infections respiratoires.

Si vous allaitez et donnez aussi du lait artificiel, vous pouvez retourner à l'allaitement exclusif. Donnez à votre bébé des tétées fréquentes et baissez progressivement les quantités de lait artificiel. Chaque jour, vous pouvez remplacer un repas au lait artificiel par une tétée. Cela peut prendre quelques jours de supprimer complètement le lait artificiel et d'augmenter la production de lait maternel.

Si d'autres femmes qui allaitent voyagent avec vous, et que vous n'allaitiez pas ou n'utilisez toujours du lait artificiel, elles seront peut-être d'accord pour allaiter votre bébé afin que vous n'ayez pas besoin d'utiliser du lait artificiel.

### **Nourrir au lait artificiel en voyageant**

Si votre bébé a moins de 6 mois et ne peut pas être allaité, alors il doit recevoir du lait artificiel pour nourrir.

### **Lait artificiel en poudre**

La poudre de lait artificiel doit être mélangée à de l'eau propre, bouillie. Si vous ne pouvez pas obtenir de l'eau bouillie, vous pouvez utiliser de l'eau en bouteille.

- N'ajoutez pas davantage d'eau pour diluer
- N'ajoutez pas davantage de poudre pour épaissir

Du lait artificiel mélangé avec trop d'eau ou trop de poudre peut rendre un bébé très malade.

**Jetez le lait artificiel qui reste**, ne le gardez pas pour un repas suivant. Les bactéries se développent très vite dans le mélange une fois reconstitué et peuvent rendre le bébé malade.

### **Lait artificiel prêt à l'emploi liquide (ou nourrette)**

Le lait artificiel liquide prêt à l'emploi n'a pas besoin d'être dilué et est plus facile à utiliser. Une fois les contenants de lait artificiel prêt à l'emploi ouverts, ils doivent être bus immédiatement et tout le lait restant doit être jeté. Une fois le contenant ouvert, les bactéries peuvent se développer très rapidement dans le lait artificiel prêt à l'emploi, et cela peut rendre votre bébé malade.

### **LE LAIT ARTIFICIEL PRET A L'EMPLOI EST PLUS SÛR QUE CELUI EN POUDRE**

Après 6 mois, votre bébé peut recevoir du lait animal à la place de lait artificiel. Ce lait peut être plus facile à obtenir et est plus sûr à utiliser que le lait artificiel en poudre.

Recommandé :

- lait animal (chèvre, vache, brebis) entier pasteurisé, y compris le lait UHT
- lait fermenté ou yaourt

A éviter :

- jus, tisanes
- lait concentré ou condensé sucré

### **Nourrir votre bébé avec un biberon**

Nettoyer les biberons tandis que vous voyagez est très difficile. Si vous nourrissez votre bébé au lait artificiel, n'utilisez pas de biberons si vous pouvez, utilisez plutôt une tasse : c'est plus facile à nettoyer, et des biberons sales peuvent rendre les bébés très malades. Si vous êtes obligée d'utiliser un biberon, tâchez de le nettoyer après chaque repas avec de l'eau chaude savonneuse. Si vous ne pouvez pas le nettoyer juste après avoir donné à manger à votre bébé, assurez-vous de le sécher très soigneusement avec une serviette en papier propre.

## **SI VOUS POUVEZ L'EVITER, N'UTILISEZ PAS DE BIBERONS**

### **Donner à manger à votre bébé à la tasse**

Nourrir à la tasse et à la cuillère est plus propre que d'utiliser un biberon :

- utilisez une petite tasse. Tâchez de la nettoyer après chaque repas avec de l'eau chaude savonneuse. Si vous ne pouvez pas la nettoyer juste après avoir donné à manger à votre bébé, assurez-vous de la sécher très soigneusement avec une serviette en papier propre.
- tenez votre bébé bien droit ou presque droit sur vos genoux
- approchez la tasse de lait jusqu'à la bouche du bébé. Inclinez-la pour qu'elle touche juste ses lèvres. Laissez la tasse sur la lèvre inférieure du bébé. Laissez les bords toucher la lèvre supérieure du bébé et laissez-le venir laper le lait comme un chaton.
- Ne versez pas le lait dans la bouche du bébé. Laissez-le prendre le lait lui-même de la tasse jusque dans sa bouche.



### **DES SOLIDES POUR LES BEBES PLUS GRANDS**

Après 6 mois, les bébés devraient recevoir des solides, mais il peut être difficile de trouver des aliments appropriés. Commencez avec des aliments mous qui seront faciles à avaler pour le bébé. Continuez à allaiter aussi souvent et aussi longtemps que possible.