

# La préparation des biberons

## Comment procéder ?

**Lavez-vous les mains** et préparez votre matériel

- Eau du robinet de préférence ou eau non gazeuse en bouteille préconisée pour les biberons. Ne gardez pas une bouteille ouverte plus d'une journée
- La boîte de lait en poudre avec sa mesurette (ne prenez pas celle d'une autre marque de lait)
- Un biberon, une tétine, une bague de serrage et un capuchon de protection stériles et/ou très propres

Durant les premières semaines de vie de votre bébé, faites bouillir l'eau du robinet ou l'eau en bouteille et **laissez tiédir**. Remplissez le biberon jusqu'à la graduation désirée avec de l'eau bouillie ou de l'eau minérale à température ambiante. Ajouter le nombre nécessaire de **mesures rases** de lait. Référez-vous à la notice d'emballage.

La plupart des laits sont dilués à raison d'une mesure pour 30ml d'eau, soit :

1 / 30 ml	5 / 150 ml
2 / 60 ml	6 / 180 ml
3 / 90 ml	7 / 210 ml
4 / 120 ml	8 / 240 ml

Vérifiez le dosage sur la boîte de lait.

Fermez le biberon et **secouez-le bien** en le faisant rouler verticalement entre vos mains jusqu'à complète dilution.

**Vérifiez la température du lait** en faisant tomber quelques gouttes à l'intérieur de votre poignet. La sensation doit être agréable, ni chaude, ni froide.

Évitez de chauffer le lait au micro-ondes. Si vous souhaitez toutefois le faire :

- enlevez la tétine
- mélangez bien les liquides
- contrôlez impérativement la température du lait avant de le donner à votre enfant pour éviter les risques de brûlures

Le lait chauffé jusqu'à 60°C garde toute sa valeur nutritionnelle.

Pour augmenter la ration de votre bébé, attendez que celui-ci finisse ses biberons et/ou réclame systématiquement après son repas ; augmentez alors sa ration de 30ml, soit 30ml d'eau et une mesure de lait en plus.



## La bonne reconstitution du lait en poudre est très importante pour la bonne santé de votre bébé

- Pas assez d'eau : la poudre se dissout difficilement, la préparation devient trop épaisse, difficile à avaler et à digérer
- Trop d'eau : le lait n'est pas assez nourrissant
- Avant de changer de lait, parlez-en à votre pédiatre, à l'infirmière de la petite enfance ou à la sage-femme

## Comment nettoyer les biberons ?

1. Démontez toutes les parties du biberon : le corps, la bague de serrage, la tétine, le capuchon
2. Nettoyez-les avec du liquide à vaisselle en insistant sur les pas de vis
3. Rincez bien et laissez sécher
4. Dans les premières semaines de vie de votre bébé, vous pouvez stériliser vos biberons durant environ cinq minutes dans l'eau bouillante



## Comment donner les médicaments à bébé ?

- Versez un peu de lait dans une petite cuillère ou dans la tétine
- Ajoutez les médicaments
- Mélangez bien
- Mettez la cuillère ou la tétine dans la bouche de votre bébé
- Faites couler le lait et les médicaments dans sa bouche

### Important

- Mieux vaut donner les médicaments avant le biberon
- Préparez vos biberons au fur et à mesure des besoins de votre enfant
- Vérifiez la température du biberon, surtout s'il est chauffé au micro-ondes
- Ne réchauffez pas un biberon déjà chauffé pour une autre tétée, jetez les biberons non terminés !
- Afin d'éviter toute contamination, évitez de mettre à votre bouche les tétines et lolettes avant de les donner à votre enfant

centrereference.ipe@avasad.ch

janvier 2015

