

- Fermer le biberon avec l'anneau de serrage.



- Mélangez soigneusement en remuant doucement le biberon en le roulant ou le secouant pour bien dissoudre la poudre et obtenir une température homogène.



- Vérifiez que le biberon est à bonne température en versant quelques gouttes sur l'intérieur de votre poignet. Le liquide doit vous paraître tiède, pas chaud. Si vous le trouvez chaud, refroidissez-le en dessous de l'eau du robinet avant de l'utiliser.



- Donnez le biberon au nourrisson.

- Jetez le contenu non consommé dans l'heure suivant sa préparation. Ne pas réchauffer un biberon après reconstitution.



Voyager avec bébé, quoi prendre ?

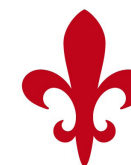
- Un ou plusieurs biberons stériles selon la durée du déplacement.
- Prendre une nouvelle bouteille d'eau ou remplissez les biberons de la quantité d'eau nécessaire dans chaque biberon et les conserver dans un sac isotherme.
- Emportez des portions individuelles de préparations en poudre dans un récipient propre et stérilisé.
- Quand bébé a faim, ajouter le contenu de poudre de lait dans le biberon d'eau chaude, le secouer pour dissoudre la poudre.

Les thermos sont déconseillés pour conserver le lait chaud car ils maintiennent le lait à une température favorable au développement des bactéries = danger pour bébé.



Préparation des poudres pour une alimentation au biberon à la maison

Service Maternité



CHU
AMBROISE
PARÉ

Préférez l'allaitement

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de nourrir les enfants exclusivement au sein pendant les six premiers mois de leur vie.

L'allaitement permet de donner aux bébés les meilleures chances en matière de croissance, de développement et de santé.

Les nourrissons non nourris au sein nécessitent un substitut adapté, comme les préparations en poudre pour nourrissons.

Nouvelles recommandations en matière de sécurité

Les préparations en poudre pour nourrissons ne sont pas stériles. Il peut contenir des bactéries susceptibles de provoquer des maladies graves chez les nourrissons.

En préparant et stockant convenablement les préparations en poudre pour nourrissons, vous pouvez réduire les risques de maladies.

Cette brochure contient des informations visant à vous aider à réaliser des biberons à partir des préparations en poudre pour nourrissons en réduisant les risques au maximum. Il est recommandé de ne pas préparer de biberons à l'avance.

En effet, les biberons déjà préparés et stockés fournissent des conditions idéales au développement des bactéries. Le biberon se prépare au dernier moment avant de le donner au bébé.



Préparation d'aliment pour une alimentation au biberon

- Nettoyez et désinfectez la surface sur laquelle vous allez préparer le biberon.



- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, et séchez-les avec une serviette propre ou en papier.



- Lisez les instructions incluses sur l'emballage de la préparation en poudre pour connaître la quantité d'eau et de poudre à utiliser. Le fait d'utiliser davantage ou moins de poudre que nécessaire pourrait avoir des conséquences néfastes sur la santé des nourrissons. Valable 1 mois dès ouverture.



- Versez la quantité d'eau nécessaire dans le biberon. Le chauffer au bain-marie, ou au chauffe biberon . L'eau est chauffée à Max 40°C (**Attention** : ne jamais utiliser de four à micro-ondes pour préparer ou réchauffer des biberons. Les fours à micro-ondes ne réchauffent pas de façon uniforme, et certaines parties du biberon pourraient être trop chaudes et brûler le nourrisson)



- Ajoutez la quantité requise de poudre à l'eau dans le biberon.

(-->1 mesurette rase de poudre par 30 ml d'eau. Les mesurettes doivent être arasées à l'aide du dos d'un couteau).



- Couvrez la casserole et faites bouillir l'eau, en vérifiant que celle-ci ne s'évapore pas complètement.



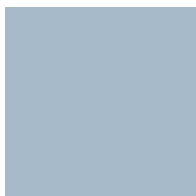
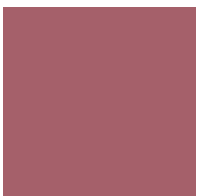
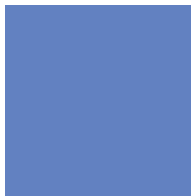
- Laissez le biberon pendant 20 min et les tétines 10 minutes.



Conservez le couvercle jusqu'au moment de l'utilisation des ustensiles.

3. Stockage

Lavez-vous les mains et séchez-les avant de manipuler des ustensiles stérilisés. Nous vous recommandons d'utiliser des pinces pour manipuler les ustensiles chauds et stérilisés. Séchez les biberons avec un linge. Fermez le biberon. Couvrez-le et conservez-le dans un endroit propre et sec.



Quelle eau utiliser ?

L'eau en bouteille: eau faiblement déminéralisée avec mention sur l'étiquette: « convient pour l'alimentation pour nourrisson » ou < à 500mg/ de résidus secs.

La bouteille d'eau ouverte est mise au frigo, maximum 24h et l'utiliser seulement pour la préparation des biberons et non pour l'usage journalier du ménage.

Pas d'eau de source, ni eau hépar, ni de régime.

Quel lait utiliser?

Le lait en poudre est fabriqué à partir du lait de vache transformé pour répondre aux besoins du bébé. Le lait de vache ne convient pas aux bébés, trop de protéines, pas assez de fer, de vitamines, d'acides gras .

Tant que votre bébé ne s'alimente qu'avec du lait, il convient de lui donner du lait adapté « premier âge » portant le chiffre 1 sur la boîte. Plusieurs sortes de lait existent, le pédiatre vous le prescrira.

Nourrir à la demande

Chaque bébé est unique. En général, il réclame dès qu'il est réveillé, il est important de répondre à sa faim à sa demande et de respecter sa satiété (arrêter quand il est rassasié).

Pendant les premiers mois, la plupart des bébés doivent aussi boire la nuit.

Il faut au moins 6 biberons par jour les 3 premiers mois.

Quantité de lait

Il varie en fonction de l'âge et du poids du bébé :

- Pour un bébé de 2900-3200g à la naissance :

0^oj de vie : 10-20gr ou ml X 6 biberons

1^oj de vie : 20-30gr ou ml X 6 biberons

2^oj de vie : 30-40gr ou ml/j X biberons

Cette quantité augmente tous les jours jusqu'à obtenir au 10^oj : 110-120 gr/ bib, 6X/j. Le pédiatre vous guidera au fur et à mesure de la croissance de votre bébé.

Nettoyage, stérilisation et stockage

Il est très important que tous les ustensiles utilisés pour la réalisation de préparations pour nourrissons et leur administration (biberons, tétines, capuchons) soient nettoyés et stérilisés soigneusement avant utilisation.

Le nettoyage et la stérilisation des ustensiles permettent de supprimer les bactéries pouvant se développer dans les préparations en poudre et causer des maladies chez les nourrissons.

1. Nettoyage

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, et séchez-les avec une serviette propre ou en papier.



- Rincer le biberon et le matériel annexe aussitôt le repas terminé.



- Nettoyez tous les ustensiles d'alimentation et de préparation soigneusement avec de l'eau savonneuse chaude.



- Utilisez un goupillon spécifique pour nettoyer l'intérieur et l'extérieur des biberons et tétines afin d'en retirer tout résidu.



- Rincez soigneusement à l'eau claire.

2. Stérilisation

Les ustensiles nettoyés peuvent être stérilisés à l'aide d'un stérilisateur acheté dans le commerce (suivez les instructions du fabricant), à l'eau bouillie.

Durée de la stérilisation: jusque 3 mois

Stérilisation à chaud

- Remplissez une grande casserole d'eau.
- Placez les ustensiles d'alimentation et de préparation propres dans l'eau. Tous les ustensiles doivent être complètement immergés ; vérifiez qu'il n'y a pas de bulles d'air.

