

## LA PREPARATION DES BIBERONS

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, ce qui rend la préparation 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 procéder ?

- **Lavez-vous les mains.**
- Préparez votre matériel :
  - **Eau bouillie** 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.
- Faites bouillir l'eau du robinet et **laissez tiédir à ≈ 45°**.
- Remplissez le biberon jusqu'à la graduation désirée, soit avec de l'eau bouillie soit avec de l'eau minérale à température ambiante.
- Ajoutez le nombre de **mesures rases** de lait nécessaire (référez-vous à la notice). En principe pour tous les laits, une mesure doit être diluée dans 30 ml d'eau.  
Soit :

1 mesure pour 30 ml	5 mesures pour 150 ml
2 mesures pour 60 ml	6 mesures pour 180 ml
3 mesures pour 90 ml	7 mesures pour 210 ml
4 mesures pour 120ml	8 mesures pour 240 ml
- 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 pour éviter les risques d'explosion ;
  - mélangez bien les liquides ;

- contrôlez **absolument** la température avant de le donner à votre enfant pour éviter le risque de brûlures ;
- Le lait chauffé jusqu'à 60 % 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 de 30 ml sa ration (soit 30 ml d'eau et une mesure de lait en plus), ceci afin d'éviter les erreurs de reconstitution.

### Comment nettoyer les biberons ?

- Démontez toutes les parties du biberon : le corps, la bague de serrage, la tétine, le capuchon.
- Nettoyez-les avec du liquide vaisselle en insistant sur les pas-de-vis.
- Rincez bien et laissez sécher. Dans les premières semaines de vie de votre bébé, vous pouvez stériliser vos biberons (≈ 5 mn 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 celle-ci.

### 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-onde.

**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.

[www.pipades.ch](http://www.pipades.ch)



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) – parents  
Service de la santé publique – SSP  
Service de protection de la jeunesse – SPJ

