

# GUIDE DE PRÉPARATION DES BIBERONS DE LAIT EN POUDRE

---



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Introduction

---

Cette brochure complète les informations qui vous ont été données par l'équipe soignante lors de votre séjour à l'hôpital. Elle reprend les recommandations formulées par la Société suisse de pédiatrie, décrit les différentes méthodes de stérilisation et les étapes de la préparation d'un biberon.

Votre enfant va grandir. Au fil de vos visites chez la ou le pédiatre, vous recevrez des conseils pour adapter son alimentation.



# Le nettoyage du biberon

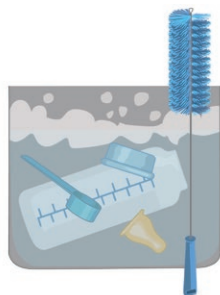
---

## Les étapes

Avant de commencer, lavez-vous les mains avec du savon et essuyez-les avec un linge propre.



**1** Démontez le biberon.



**2** Rincez le biberon et ses accessoires à l'eau froide, puis immergez-les dans un bac d'eau chaude savonneuse réservé à cet usage. Brossez-les à l'aide d'un écouvillon pour éliminer toute trace de lait.



**3** Rincez à l'eau chaude le biberon et ses accessoires. Egouttez-les sur un linge propre si une stérilisation immédiate n'est pas prévue.

# Les méthodes de stérilisation

---

La stérilisation des biberons n'est pas obligatoire. Elle peut être recommandée par votre pédiatre avant 3 mois.

Avant de commencer, lavez-vous les mains avec du savon et essuyez-les avec un linge propre.

## La stérilisation à froid



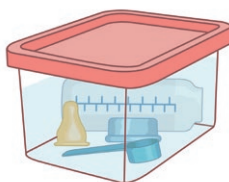
### 1 Préparation de la solution de trempage

Choisissez un bac réservé à cet usage dont la contenance en eau est suffisante pour recouvrir les biberons et ses accessoires. Ce bac doit pouvoir être fermé avec un couvercle.

Chaque jour, changez la solution de trempage et lavez le bac.

Remplissez le bac d'eau froide avec un volume d'eau proportionnel au nombre de biberons et aux accessoires à stériliser.

Ajoutez le nombre de pastilles stérilisantes en fonction du volume d'eau, en suivant les indications inscrites sur l'emballage des pastilles.



### 2 Immersion des biberons et accessoires

Laissez tremper les biberons et accessoires selon le temps indiqué sur l'emballage des pastilles.

Gardez le matériel immergé et couvert jusqu'à sa prochaine utilisation.

## La stérilisation à chaud



- 1 Remplissez une casserole d'eau du robinet. Déposez les biberons, tétines, capuchons et ustensiles. Assurez-vous que tout soit complètement recouvert d'eau.



- 2 Couvrez la casserole. Portez à ébullition. Laissez bouillir 10 minutes. Coupez le feu et gardez couvert jusqu'à utilisation.

## Au stérilisateur

D'autres méthodes de stérilisation à chaud existent :

- ▶ stérilisateur adapté pour un four à micro-ondes
- ▶ stérilisateur électrique.

# La préparation d'un biberon

---

## Choix de l'eau

Vous pouvez utiliser, soit :

- ▶ de l'eau fraîche du robinet. Si votre bébé a moins de trois mois, faites-la bouillir une minute (elle se conserve 24 heures à température ambiante dans un récipient propre et fermé).
- ▶ de l'eau minérale en bouteille adaptée à l'alimentation du nouveau-né et du nourrisson. Le délai d'ouverture ne doit pas dépasser 24 heures. Prenez soin de ne pas boire directement à cette bouteille.

## Les étapes

Avant de commencer, lavez-vous les mains avec du savon et essuyez-les avec un linge propre.



- 1** Préparez un plan de travail propre. Sortez du bac de stérilisation, de la casserole ou du stérilisateur le biberon et ses accessoires. Egouttez, sans rincer, le matériel.



- 2** Versez la quantité d'eau nécessaire dans le biberon. S'il s'agit d'eau bouillie, laissez-la d'abord tiédir.



- 3** Utilisez la mesurette de poudre fournie avec la boîte. Vérifiez qu'elle soit sèche. Remplissez-la à ras bord en vous servant de la butée de la boîte ou du dos d'un couteau. Versez une dose pour 30 ml d'eau.

Refermez bien la boîte de lait jusqu'à la prochaine utilisation. Elle se conserve trois semaines dans un endroit sec et propre.

## + INFO

Pour la préparation de biberons, seules les eaux minérales contenant peu de sels minéraux sont adaptées. Retrouvez les recommandations sur le site internet de la Société suisse de pédiatrie.

➔ [www.swiss-paediatrics.org/fr](http://www.swiss-paediatrics.org/fr)



- 4** Pour assurer une bonne étanchéité, vissez correctement ensemble la tétine, le cache-tétine et le biberon.

Pour bien mélanger le lait et l'eau, roulez le biberon entre les paumes de vos mains pour éviter que des grumeaux de lait viennent se bloquer dans la tétine.



- 5** Donnez le biberon de préférence à température ambiante. Sinon faites-le tiédir au bain-marie, dans une casserole ou avec un chauffe-biberon.

Pour vérifier la température, versez une goutte de lait sur l'intérieur de votre poignet, zone de peau particulièrement sensible. Cette vérification est indispensable.

- 6** Après la prise du biberon, s'il reste du lait, jetez-le. Lavez le biberon et ses accessoires le plus rapidement possible (cf. chapitre « Le nettoyage du biberon »).

## ! ATTENTION

Un biberon préparé doit être bu dans l'heure. N'utilisez jamais le four à micro-ondes pour chauffer le biberon en raison du haut risque de brûlures.

# La préparation des biberons pour 24 heures

---

## Marche à suivre

Pour chaque biberon :

- ▶ remplissez le volume d'eau nécessaire
- ▶ mettez la quantité de poudre correspondante au volume d'eau dans une boîte hermétique séparée
- ▶ effectuez le mélange du biberon (eau et poudre) au moment du repas.

Les biberons d'eau fermés se conservent 24 heures à température ambiante.



## CHECK-LIST

### Ce qu'il faut retenir

- ▶ Lavez-vous toujours les mains avant de préparer ou de donner un biberon.
- ▶ Suivez bien la méthode de stérilisation indiquée.
- ▶ Stérilisez tous les objets dont vous avez besoin.
- ▶ Respectez les proportions de poudre indiquées sur la boîte.
- ▶ Utilisez uniquement la mesurette fournie avec la boîte.
- ▶ La bonne reconstitution du lait en poudre est essentielle pour la santé de votre enfant.
- ▶ Dès que le lait est prêt, donnez-le dans l'heure qui suit.
- ▶ Après la tétée, jetez le lait qui reste dans le biberon.