

Conseils de sortie Maternité : La préparation du biberon



1^{ère} étape : Reconstitution du lait



- ❖ Lavez-vous les mains soigneusement avant la préparation du biberon
- ❖ Installez-vous dans un endroit propre et sur un plan de travail nettoyé



- ❖ Versez dans le biberon la quantité d'eau souhaitée à température ambiante ou chauffée

La stérilisation des biberons n'est pas obligatoire si les conditions de nettoyage sont parfaitement respectées. Il est indispensable de laver soigneusement les biberons à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.

Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires en utilisant un cycle complet à 65°C, à l'exception des tétines.

- ❖ Ajoutez le nombre de mesures nécessaires :

Respectez le dosage : une mesure rase de poudre pour 30 ml d'eau



- ❖ Mélangez le biberon en le faisant rouler vivement entre vos mains
- ❖ Vérifiez toujours la température du lait sur votre poignet (sans contact avec la tétine)

- ❖ Utilisez soit une eau de source, soit une eau minérale naturelle qui comporte la mention : « convient pour la préparation des aliments des nourrissons ».

Quelle quantité de lait ?

Et comment doit-elle évoluer dans le temps ?

Suivez le rythme de votre enfant pour savoir quand augmenter le volume du biberon

Voici quelques repères pour vous guider

Repères de consommation lactée de 0 à 4 mois		
âge	Volume total par jour (en mL)	Nombre de repas par jour
0 à 8 jours	100 - 400	7 / 6
8 à 15 jours	450 - 500	7 / 6
15 à 30 jours	550 - 600	6
2 ^{ème} mois	600 - 700	6 / 5
3 ^{ème} mois	720 - 800	6 / 5
4 ^{ème} mois	780 - 850	5 / 4

Réchauffage & conservation

Le biberon peut être donné à température ambiante.

Si besoin, faites le tiédir au bain marie dans une casserole ou au chauffe-biberon mais éviter d'utiliser le micro-onde (risques de brûlures).

Toujours bien l'agiter et vérifier la température en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras ou poignet

- ❖ Un biberon reconstitué non chauffé se conserve 1 heure
- ❖ Un biberon chauffé ne se conserve que 30 minutes

Transport

Ne pas préparer le biberon à l'avance : Si besoin, transporter un biberon d'eau et de la poudre séparément ; et préparer le mélange sur place juste avant la consommation par le bébé.

