

# Guide de préparation de biberons de lait en poudre



# Méthodes de stérilisation et accessoires

## Quel objectif ?

Ce guide complète l'information qui vous a été donnée par les infirmières et les sages-femmes lors de votre séjour à l'hôpital. Il reprend les recommandations formulées par la Société suisse de pédiatrie.

## La stérilisation à froid



- 1 Plongez les biberons dans l'eau chaude savonneuse. Brossez-les pour éliminer toute trace de lait.



- 2 Frottez l'intérieur des tétines pour enlever toute trace de lait.



- 3 Rincez biberons et tétines à l'eau chaude.



- 4 Remplissez un bac en plastique avec de l'eau froide. Ajoutez une pastille stérilisante et attendez sa dissolution complète (pour la dilution, suivez les indications inscrites sur l'emballage).



- 5 Mettez les biberons, les tétines, le fouet et le cou-teau en plastique dans la solution stérilisante. Veillez à ce que les biberons se remplissent et que l'eau recouvre tous les acces-soires. Laissez-les tremper pendant le temps indiqué sur l'emballage du produit.

## Info +

La stérilisation des biberons et accessoires est nécessaire jusqu'à l'âge de 3 mois.

### Autres méthodes de stérilisation

- Stérilisation à chaud : faites bouillir les biberons et les acces-soires pendant 10 min dans une casserole recouverte d'un couvercle. Inconvénient : les tétines peuvent se désagréger.
- Stérilisation dans le lave-vaisselle : utilisez le programme « normal ». pour les biberons et les accessoires, sauf les tétines : stérilisez-les dans une solution stérilisante à froid ou en les faisant bouillir.

### Conseils à suivre

- Lavez-vous toujours les mains avant de préparer ou de donner le biberon
- Suivez scrupuleusement la méthode de stérilisation indiquée
- Stérilisez tous les objets dont vous aurez besoin
- Respectez les proportions de lait conseillées
- Dès que le lait est prêt, mettez-le au réfrigérateur, jamais dans une bouteille thermos (qui activerait la prolifération des bactéries)
- Conservez les biberons préparés au réfrigérateur, placez-les contre la paroi postérieure et sur le rayon supérieur
- Donnez le biberon dès que vous l'aurez réchauffé
- Jetez le lait qui peut rester dans le biberon après la tétée

# Préparation d'un biberon pour chaque repas



## 1 Après lavage des mains au savon

Sur une surface propre, disposez la boîte de lait, le chauffe-biberon, le couteau, le biberon et la tétine.



## 2 L'eau d'abord

Versez la quantité nécessaire d'eau bouillie (ébullition pendant 10 minutes) ou d'eau minérale (adaptée pour la préparation des biberons) dans le biberon.



## 3 Tiédir pour mieux diluer

La poudre de lait se dilue mieux dans de l'eau tiède.



## 4 La bonne mesure, pas plus

Certaines boîtes de lait ont une butée qui permet d'égaliser la mesurette de poudre. Si ce n'est pas le cas, utilisez le dos d'un couteau.



#### **5 Opération dilution**

Versez la poudre de lait dans l'eau tiédie. Pour la dilution, suivez les dosages indiqués par le fabricant ou par votre pédiatre.



#### **6 Un bon tour de vis**

Pour assurer une bonne étanchéité, vissez correctement ensemble, la tétine et le cachetétine.



#### **7 De droite à gauche et vice-versa**

Roulez le biberon entre les paumes de vos mains, horizontalement et non verticalement, pour éviter que des grumeaux de lait viennent se bloquer dans la tétine.



#### **8 Vérifiez toujours la température**

Le bon test : versez une goutte de lait sur l'intérieur de votre poignet, zone de peau particulièrement sensible. Cette vérification est indispensable. N'utilisez pas le four à micro-ondes : risque de brûlures !

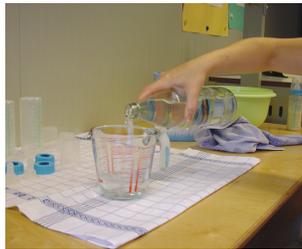
## Préparation de biberons de lait en poudre pour 24h



- 1 Faites bouillir de l'eau pendant 10 min, laissez-la tiédir ou utilisez de l'eau minérale adaptée à la préparation des biberons. Lavez-vous les mains.



- 2 Sortez les accessoires de la solution stérilisante. Videz-les. Ne les rincez pas.



- 3 En suivant le mode d'emploi du lait, versez dans le récipient doseur le volume d'eau bouillie requis selon le poids, l'âge du bébé et le nombre de biberons que vous préparez.



- 4 Remplissez le nombre voulu de mesurètes de poudre de lait. Pour qu'elles soient rases, égalisez avec la lame d'un couteau.



- 5 Versez-les dans le récipient doseur. Remuez la préparation avec un fouet stérilisé pour que la poudre se dissolve bien dans l'eau.



- 6 Remplissez les biberons de la quantité de lait nécessaire pour chaque tétée. Ne rajoutez jamais un supplément de poudre de lait.



- 7 Vissez les tétines avec les cache-tétines. Mettez les biberons immédiatement dans le réfrigérateur, sur le rayon supérieur et contre la paroi postérieure. Les biberons ne doivent pas être stockés dans la porte du réfrigérateur.



- 8 Peu avant un repas, sortez un biberon du réfrigérateur et faites-le chauffer quelques minutes dans un récipient rempli d'eau chaude (environ 37°C). Avant emploi, n'oubliez pas de vérifier à nouveau la température.

## Info +

Si vous préparez les biberons à l'avance, il est indispensable de stériliser les biberons et les tétines (même après 3 mois), de garder les biberons préparés au réfrigérateur et de sortir le biberon juste au moment du repas.

