

## Consommation du biberon

Il n'est pas indispensable de réchauffer le biberon avant de le donner, sauf s'il a été conservé au réfrigérateur. Le réchauffage du biberon doit être rapide. Il doit être fait soit au bain-marie, soit au chauffe-biberon. Une fois réchauffé, le biberon doit être consommé dans un délai d'une heure, pour éviter le développement des microbes éventuels.

**L'utilisation du four à micro-ondes est absolument déconseillée.**

En effet, la température peut s'élever très fortement dans le biberon et entraîner des brûlures graves de la bouche et de la gorge du bébé.

Quel que soit le mode de réchauffage utilisé, **il est essentiel d'agiter fortement le biberon afin d'homogénéiser la température et éviter les brûlures.** Il est important de vérifier la température en versant quelques gouttes de lait sur l'intérieur du poignet (ne pas le goûter).

Tout biberon non terminé dans un délai d'une heure qui suit le début de sa consommation par l'enfant doit être jeté.



## Nettoyage des biberons



Il n'est pas nécessaire de stériliser le biberon. Une fois le biberon terminé, le rincer d'abord à l'eau froide.

**Pour le nettoyage à la main,** utiliser de l'eau chaude avec du liquide vaisselle et un écouvillon (brosse allongée). Rincer soigneusement et laisser sécher le biberon démonté à l'air libre (ne pas utiliser de torchon qui apporte des microbes pour sécher le biberon et la tétine), le retourner tête en bas, sur un égouttoir.

**Au lave-vaisselle,** après utilisation, vider le biberon, le rincer à l'eau froide et placer le biberon, la bague, le capuchon et la tétine dans le lave-vaisselle en utilisant un cycle spécifique complet (haute température à 65°C au minimum avec séchage impératif).

## Conservation du biberon au réfrigérateur

Un biberon reconstitué, non consommé immédiatement, doit être conservé impérativement au réfrigérateur à une **température inférieure ou égale à 4°C** (pas dans la porte), pendant une durée n'excédant pas 30 heures.

Le réfrigérateur doit être propre et lavé au moins une fois par mois avec de l'eau savonneuse ou de l'eau de Javel diluée, rincé à l'eau claire.

Transporter le biberon froid dans un sac isotherme à 4°C si le transport dure plus de 10 minutes.

**Ne jamais transporter un biberon chaud** (risque de développement microbien important). En revanche, lors de sorties, transporter de l'eau chaude dans le biberon et la poudre dans un autre récipient. Au dernier moment, ajouter la poudre dans le biberon sans crainte de contamination.



# Conseils pour l'alimentation au biberon



20180226 - Conception et réalisation : Kromi - www.kromi.fr - Crédits photos : Fotolia

### Qu'est ce que le Réseau Sécurité Naissance "Naître Ensemble" des Pays de la Loire ?

Les **23 maternités des Pays de la Loire**, avec les 13 services de néonatalogie et tous les professionnels de la périnatalité, sont organisées pour proposer aux mères et aux couples la sécurité optimale dans le respect des choix des lieux d'accouchement et des projets de naissance.



- > Commission des Pédiatres
- > Commission des Puéricultrices



### Coordination :

Réseau Sécurité Naissance - 3 rue Marguerite Thibert - 44200 Nantes  
Tél : 02 40 48 55 81 - E-mail : [coordination@reseau-naissance.fr](mailto:coordination@reseau-naissance.fr)  
[www.reseau-naissance.fr](http://www.reseau-naissance.fr)

Le Réseau Sécurité Naissance - Naître Ensemble est le réseau des maternités et des professionnels de la périnatalité de la région Pays de la Loire.



## Principes généraux

**Un bébé mange selon ses besoins.** Il est important de respecter son appétit de jour comme de nuit. Pour les bébés nés à terme, l'alimentation du bébé est toujours à la demande du bébé, en respectant un temps minimum de deux heures entre deux biberons (les pleurs du bébé ne correspondent pas toujours à la faim). Laisser l'enfant dormir la nuit s'il ne réclame pas. Pour les bébés nés prématurément, suivre les prescriptions du médecin et les conseils du service de néonatalogie.

Le lait de votre bébé est du **lait "premier âge"** disponible en grande surface ou en pharmacie. Il doit être donné jusqu'à 6 mois. À partir de 6 mois, du lait 2<sup>ème</sup> âge doit être donné. À partir de 4 à 5 mois, d'autres aliments sont progressivement introduits.

## Matériel

Les biberons en "plastique" doivent être sans bisphénol A. Les tétines sont en caoutchouc ou en silicone (transparents) avec des trous ou des fentes (tétines à vitesse). Si les tétines en caoutchouc sont un peu dures, les faire bouillir plusieurs fois.

## L'eau pour les biberons

**L'eau du robinet** (eau de distribution publique) peut être utilisée pour la préparation du biberon. **Cependant, il convient de prendre certaines précautions :**

- **laisser couler l'eau du robinet quelques secondes** avant de remplir le biberon de la quantité d'eau souhaitée,
- utiliser uniquement de **l'eau froide**,
- **nettoyer** régulièrement la tête du robinet (détartrage notamment),
- ne pas utiliser l'eau ayant subi une **filtration** (carafe filtrante) ou ayant subi un **adouçissant** (car ces systèmes peuvent favoriser la multiplication des micro-organismes),
- vérifier que, dans les habitats anciens (antérieurs à 1948), les **canalisations d'eau** ne soient pas au plomb (il faut se renseigner auprès de la mairie de la résidence).

## Préparation du biberon

**Le lavage des mains est indispensable avant la préparation du biberon.** Le biberon sera préparé sur un plan de travail propre (préalablement nettoyé). Ce plan de travail ne doit pas être situé à proximité de l'emplacement où l'enfant est changé.

- **Rassembler sur le plan de travail le matériel propre** (biberon, tétine, boîte de lait). Mettre l'eau, puis la poudre de lait en respectant la règle : 30 mL d'eau pour 1 cuillère-mesure rase de poudre de lait.
- **S'assurer que la cuillère-mesure est bien celle de la boîte de lait.** La boîte de lait doit être soigneusement refermée après usage.

- **Bien agiter le biberon** pour homogénéiser le lait. Dans la mesure du possible, le biberon doit être préparé juste avant sa consommation.

En cas d'utilisation d'un lait liquide - prêt à l'emploi, remplir le biberon de la quantité de lait désirée.



En cas d'utilisation d'une **eau embouteillée**, eau de source ou eau minérale, il faut veiller à ce qu'elle puisse être consommée par les nourrissons avec le logo et la mention suivante : "convient pour la préparation des aliments des nourrissons". La bouteille doit être utilisée dans la journée.

## Quantité de lait

> Pour un bébé à terme :

Le tableau suivant donne des **indications moyennes** de quantité à proposer au bébé. Ne pas utiliser des demi-mesures.

Âge de l'enfant	Quantité d'eau	Nombre mesurette	Nombre biberons
1 semaine	60 mL	2	6
2 semaines	90 mL	3	6
1 mois	120 mL	4	6
2 mois	150 mL	5	5
3 mois	180 mL	6	5
4 mois	210 mL	7	4

Augmenter la quantité de lait en fonction de l'âge de l'enfant, de son appétit et des indications données par les professionnels. Ne pas forcer le bébé à finir ses biberons.

La quantité quotidienne de lait peut être aussi guidée par la **règle d'Appert** :

$$= (\text{poids du bébé en grammes} / 10) + 200$$

$$= \text{quantité de lait recommandée en mL par jour}$$

Exemple : pour un bébé de 4 kg,  $(4000 / 10) + 200 = 400 + 200 = 600 \text{ ml par jour (environ)}$ .

Suivre l'avis des professionnels pour adapter les apports aux besoins de votre enfant.

> Pour un prématuré :

Voir les quantités avec les professionnels.

