

Choisir les biberons, les préparer et les donner

Temps de lecture : 8 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 05 novembre

Pour nourrir bébé, rien de mieux que le sein. Le lait maternel est l'aliment de référence pour un nourrisson. Recommandé de manière exclusive jusqu'à ses six mois révolus, l'allaitement reste bénéfique pour l'enfant même sur une période plus courte. Mais toutes les mamans ne choisissent pas ou ne peuvent pas allaiter. Le recours au biberon de lait de substitution est alors nécessaire. Et même quand on allaite, avoir des biberons de lait maternel peut être utile. Pour nous permettre de nous absenter, de faire participer l'autre parent par exemple.

Comment choisir son biberon ?

Le bisphénol A est interdit depuis 2010 dans les biberons et depuis 2015 dans la composition des contenants alimentaires. Que ce soit les bouteilles, les conserves, etc. On trie donc nos contenants pour jeter ceux qui sont trop vieux.

Comment faire un biberon avec son propre lait ?

Il peut être utile de savoir faire un biberon avec son propre lait. Quand on doit s'absenter par exemple ou dans les situations de prématurité. Ou encore pour continuer à allaiter en reprenant le travail. Cela nécessite au préalable de tirer son lait. On peut utiliser un **tire-lait manuel ou électrique**.

Tirer son lait peut aussi, sur les conseils de professionnels, permettre de stimuler la lactation.

Le lait ainsi tiré peut se conserver :

- à température ambiante (24°C) pendant 4 heures
- au réfrigérateur pendant 4 à 8 jours.
- au congélateur pendant 4 à 6 mois.

Comment faire un biberon à partir de poudre ?

Les poudres n'étant pas stériles, il est important de **suivre quelques précautions** lors de la reconstitution du lait. Elles permettent de donner un biberon bien dosé, à la bonne température. Elles empêchent aussi le développement des microbes dans le lait. Ces précautions demandent un peu de temps et d'organisation, surtout la nuit.

On procède donc par étape :

1. Se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon. Les sécher avec un torchon propre.
2. Vérifier la propreté des biberons, tétines et ustensiles utilisés. La cuillère-mesure ou "dosette" fournie avec la boîte de lait doit toujours rester sèche. Elle doit être jetée une fois la boîte terminée.

3. Mettre la quantité d'eau nécessaire dans le biberon, selon l'âge et l'appétit de bébé.
4. Plonger la dosette dans la boîte de lait pour la remplir. Pour un dosage correct, ne pas tasser la poudre et ne pas faire de doses bombées.
5. Mettre dans le biberon une mesurette rase de lait en poudre pour 30 ml d'eau. Utiliser la mesurette fournie avec la boîte. Bien respecter cette proportion.
6. Lorsque toute la poudre est dans le biberon, agiter celui-ci fortement. Cela pour reconstituer le lait liquide;
7. Il ne reste plus qu'à vérifier qu'il ne reste ni grumeaux, ni poudre non diluée dans le fond.

En cas de doutes, demander à un professionnel de santé près de chez nous : pharmacie, PMI, médecin, puériculteur/trices...

Peut-on utiliser l'eau du robinet ?

Il est **possible d'utiliser l'eau du robinet pour préparer un biberon**. Dans ce cas, pour réduire le développement des germes, prendre certaines précautions :

- Utiliser uniquement de l'eau froide. Au-delà de 25 °C, l'eau peut être davantage chargée en microbes et sels minéraux.
- Ne pas utiliser d'eau ayant subi une filtration, dans une carafe filtrante par exemple, ou un adoucissement. Ces systèmes favorisent la multiplication des germes.
- Si le robinet n'a pas été utilisé depuis plusieurs heures, laisser couler l'eau une à deux minutes avant de remplir le biberon. Sinon, trois secondes suffisent.
- Ne pas mettre le goulot du biberon en contact avec le robinet. Nettoyer régulièrement la tête de ce dernier.
- Si notre robinet est équipé d'un diffuseur, il est important de le détartre régulièrement. Rien de plus simple : dévisser le diffuseur et le placer dans un verre de vinaigre blanc. Laisser agir quelques heures, puis bien le rincer.

Les logements construits avant 1948 peuvent encore posséder des canalisations d'eau en plomb. Il y a alors un risque de saturnisme. Dans ce cas, se renseigner avant d'utiliser l'eau du robinet dans les biberons Ce peut être soit auprès de la mairie, soit auprès de la Direction départementale de la protection des populations.

À l'étranger, en l'absence d'eau potable, faire bouillir de l'eau et la laisser refroidir.

Comment choisir l'eau en bouteille pour les biberons ?

Si on ne peut pas utiliser l'eau du robinet, on opte pour l'eau minérale en bouteille, et on choisit une eau :

- Dont la minéralisation totale est égale ou inférieure à 1 000 mg/litre.
- Ne contenant pas plus de 0,3 mg de fluor par litre si notre pédiatre a prescrit à bébé un apport en fluor. Cela passe à 0,5 mg par litre si ce n'est pas le cas.
- Dont les nitrates ne dépassent pas 10 mg par litre.

Toute bouteille entamée doit être conservée au réfrigérateur consommée dans les 24 heures.

Faut-il chauffer le lait infantile du biberon ?

Le lait infantile peut être bu à température ambiante. Il n'est donc pas indispensable de chauffer le biberon avant de le donner, sauf s'il a été conservé au réfrigérateur.

Le réchauffage doit être rapide, pour que le lait n'atteigne pas plus de 37 °C. Il doit être effectué soit au bain-marie, soit au chauffe-biberon, mais **jamais au four à micro-ondes**. En effet, celui-ci peut élever très fortement la température du lait. Le risque de brûlure pour bébé est très important.

Après avoir chauffé le biberon, l'agiter fortement pour obtenir une température homogène dans tout le liquide. Vérifier ensuite si le lait n'est pas trop chaud en versant quelques gouttes sur l'intérieur de notre poignet.

Peut-on conserver un biberon préparé avec du lait infantile ?

Une fois reconstitué, le lait infantile est très fragile et les microbes s'y multiplient rapidement. Donc :

- conserver le biberon maximum une heure à température ambiante. Au-delà de ce délai, jeter le lait infantile.
- Veiller à ce qu'il soit consommé dans la demi-heure s'il a été réchauffé. Les germes s'y développent encore plus vite.

Dans tous les cas, **ne jamais conserver un biberon de lait infantile** entamé pour la tétée suivante. Même au réfrigérateur.

Les biberons de lait liquide prêts à l'emploi ne se conservent pas après réchauffage.

Pour emporter un biberon lors d'un déplacement court, transporter l'eau dans le biberon et la poudre dans un autre récipient bien sec. Il n'y a ainsi pas de problème de conservation. Il suffit de reconstituer le lait juste avant la tétée.

Comment donner un biberon ?

Bien installé(e), placer bébé en **position demi-assise** en soutenant sa tête.

Ne pas le nourrir en position allongée, surtout les premières semaines. Cela augmente le risque de fausse route.

Tenir le biberon suffisamment incliné pour que le lait soit bien présent dans la tétine. Cela évite à bébé d'avaler de l'air.

Des petites bulles doivent se former dans le biberon quand bébé boit.



FOCUS bien-être

Nourrir bébé est un moment d'échanges privilégiés. C'est l'occasion d'avoir un contact physique, de lui parler, lui chanter une chanson, échanger des regards. Un temps d'observations réciproques qui favorise l'attachement. Pour être disponible, on évite de regarder la télévision, ou

de consulter notre téléphone, on demande à son partenaire d'être le gardien du calme...

Combien de biberons faut-il donner à bébé ?

Au début, le rythme des biberons n'est pas toujours régulier.

Les premières semaines, bébé mange **toutes les 3 ou 4 heures environ** et boit **5 à 7 biberons par jour**.

La quantité, par biberon et par jour, dépend de l'âge de bébé. Il est capable de réguler lui-même les quantités prises et ainsi de contrôler ses apports.

Ne pas hésiter à poser des questions lors de la consultation à la PMI ou auprès de notre médecin.

Comment nettoyer un biberon ?

Les recommandations ont évolué concernant la stérilisation. **Il n'est plus nécessaire de stériliser le biberon**. Il suffit de le laver soigneusement dès que bébé a fini sa tétée.

Pour cela :

1. Rincer le biberon à l'eau froide
2. Le nettoyer avec de l'eau chaude, du liquide vaisselle et un écouvillon, ou « goupillon ».
3. Laver de la même manière la tétine, la bague et le capuchon, en enlevant bien les résidus de lait. Faire particulièrement attention aux rainures de la bague et à l'extrémité de la tétine.
4. Rincer abondamment
5. Faire sécher le biberon. Le placer pour cela sur un égouttoir à l'air libre, démonté et tête en bas. Ne pas utiliser de torchon pour éviter de déposer des microbes sur les différents éléments.
6. Laver et rincer l'écouvillon. Le laissez sécher à l'air libre également, brosse vers le haut, dans un endroit propre.

Les **tétines en caoutchouc** doivent être lavées à la main. Mais il est possible de nettoyer au lave-vaisselle le biberon et sa tétine en silicone.

Pour cela :

1. Bien rincer les différents éléments, afin d'enlever toute trace de lait infantile.
2. Utiliser un cycle complet, avec une température de lavage d'au moins 65 °C et un séchage. Celui-ci est indispensable.

Comment stocker un biberon propre jusqu'à la prochaine utilisation ?

Deux possibilités existent pour conserver le biberon avant un nouvel usage :

- Le laisser à l'air libre sur un présentoir vertical, démonté et tête en bas. Cela doit être dans un endroit propre et sec. Eviter donc l'évier ou le placard qui se trouve en dessous.
- Vider les éventuelles gouttes d'eau qui ont pu rester, sans employer de torchon.
- Remonter le biberon vide et le rincer abondamment avant nouvel usage

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/choisir-les-biberons-les-preparer-et-les-donner>



•



•