

# MEMO BIBERON

Pour vous, accompagnants



## Lorsque l'enfant n'est plus ou pas allaité

### QUEL LAIT CHOISIR ?

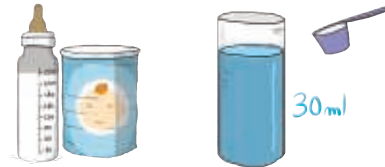
Le mieux est d'en parler à son médecin ou à la PMI. Le lait maternel est l'aliment idéal pour le bébé. Si l'allaitement maternel n'est pas réalisable ou au moment du sevrage, l'enfant sera nourri avec un substitut du lait maternel : une préparation pour nourrisson avant la diversification, une préparation de suite après la diversification, du lait de croissance\* après 1 an. C'est seulement en cas de petits troubles fonctionnels qu'une préparation infantile spécifique sera indiquée sur conseil du médecin.

\* Aliment lacté liquide destiné aux enfants en bas âge

### COMMENT PRÉPARER UN BIBERON DE LAIT ?

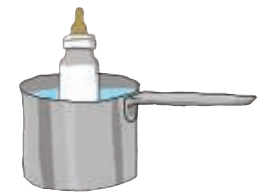
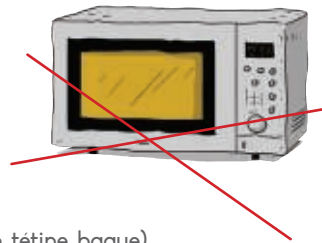
#### La préparation

1 dosette rase de poudre de lait dans 30mL d'eau



#### • Bien se laver les mains au préalable

- Il est important de **respecter les conseils de préparation**, qui sont donnés sur tous les emballages de lait infantile.
- Il ne faut **jamais préparer un biberon à l'avance**, mais transporter l'eau et la poudre de lait de manière séparée. **Après mélange, les préparations infantiles ne se conservent qu'1h**. Au-delà, le restant doit être jeté.
- Pour reconstituer la préparation infantile, **il est possible d'utiliser l'eau du robinet froide** ou une eau en bouteille faiblement minéralisée adaptée à l'alimentation des nourrissons.
- Le biberon peut être proposé **tiédi ou à température ambiante** en privilégiant plutôt le bain-marie ou le chauffe biberon. Le four à micro-onde ne doit pas être utilisé, il peut engendrer des risques de brûlure et il peut dégrader certains composants du lait.
- Et **toujours vérifier la température avant** de le donner à l'enfant, en faisant tomber quelques gouttes sur l'intérieur du poignet.



Au bain-marie



#### Le nettoyage

- Pour nettoyer le biberon, laver chaque élément séparément (biberon, tétine, bague) avec de l'eau chaude et un peu de liquide vaisselle en insistant bien sur le fond du biberon avec un écouvillon.

Il est aussi possible de mettre le tout au lave-vaisselle si le foyer/la famille en est équipé/e. Il n'est pas utile de stériliser les biberons s'ils sont lavés juste après avoir été donnés. Laisser sécher le biberon et ses annexes à l'air libre, sans les essuyer.

### QUELLE QUANTITÉ DE LAIT ET QUEL NOMBRE DE BIBERONS ?

**Les quantités et le nombre de biberons sont précisés sur tous les emballages de lait infantile.**

- Néanmoins il est essentiel de **bien respecter le rythme et les besoins de l'enfant**. En effet, une même quantité de lait peut être excessive pour certains enfants et insuffisante pour d'autres, et peut varier d'un jour à l'autre. **Ainsi, il faut bien observer le bébé qui sait s'arrêter quand il est rassasié**. Le forcer à terminer son biberon pourrait entraîner des régurgitations ou un inconfort digestif.
- Afin de bien hydrater le bébé (s'il fait chaud, en cas de fièvre ou de pleurs), **il est possible de lui proposer de l'eau**, seule boisson recommandée en dehors de son lait.

### COMMENT DONNER LE BIBERON ?

- L'adulte et l'enfant doivent être confortablement installés avec l'enfant à demi assis dans les bras de l'adulte.
- Le biberon doit être donné lentement avec des pauses, en le positionnant presque à l'horizontal au début, avec juste la moitié de la tétine pleine de lait.

## Pour approfondir le sujet

Recommandation d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons. afssa <http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/QR-Biberons.pdf>

**L'ATTRIBUTION DU LOGO PNNS NE S'APPLIQUE PAS AUX SITES INTERNET MENTIONNÉS CI-DESSOUS À TITRE INDICATIF.**

Guide Biberon du Programme malin [http://programme-malin.com/content/uploads/Guide-biberon\\_Programme-MALIN.pdf](http://programme-malin.com/content/uploads/Guide-biberon_Programme-MALIN.pdf)

Comment bien préparer et transporter le lait infantile <http://programme-malin.com/content/uploads/Comment-bien-preparer-et-nettoyer-le-biberon-de-lait-infantile.pdf>

Comment nettoyer ses biberons <https://www.youtube.com/watch?v=WFUuWQ2L8O8> feature=player\_embedded

Comment préparer un biberon <https://www.youtube.com/watch?v=pSOfcEfB4HE>

Comment donner le biberon <https://www.youtube.com/watch?v=r2vHRusPEj4>

Le Grand Forum des Tout-Petits remercie les experts qui ont bénévolement contribué à la réalisation de cette brochure : Isabelle de Bayser (Make Mothers Matter), Laurence Champier (Directrice de la Communication – Fédération Française des Banques Alimentaires), Pr. Jean-Pierre Corbeau (Professeur émérite de sociologie de l'alimentation, Président de l'IEHCA), Dr Marie-France Le Heuzey (Psychiatre pour enfants et adolescents Hôpital Robert Debré à Paris), Nelly Perez (Association Programme MALIN), Dr Charlotte Pommier (Le Quotidien du Médecin), Dr Delphine Reynaud (Médecin), Elodie Tarby (Conseillère en ESF, Fédération Française des Banques Alimentaires).



Le Grand Forum des Tout-Petits, association loi 1901 (N° SIREN 800 010 035)  
383, rue Philippe Héron 69 400 Villefranche-sur-Saône  
Contact : [legrandforumdestoutpetits@gmail.com](mailto:legrandforumdestoutpetits@gmail.com)