



Alimentation



# LE BIBERON DE LAIT

## LES PRÉPARATIONS DE LAIT INFANTILE

Dès la naissance



ONE.be

Avec vous, pas à pas



## SOMMAIRE

Comment choisir le lait pour votre bébé ?	3
Quels laits pour quel âge ?	3
Quel biberon et quelle tétine utiliser ?	3
Quelle eau choisir pour la préparation du biberon ?	4
Quelle quantité de lait lui proposer ?	5
Comment savoir si votre bébé a faim ?	6
Votre bébé doit-il boire de l'eau ?	6
Comment lui donner son biberon ?	7
Comment préparer un biberon ?	8
Comment nettoyer un biberon ?	9
Quand et comment stériliser un biberon ?	10
Que prévoir pour préparer un biberon en déplacement ?	11
Vrai/Faux	12

## COMMENT CHOISIR LE LAIT POUR VOTRE BÉBÉ ?

Sans adaptation, le lait de vache ne convient pas aux besoins du nourrisson.

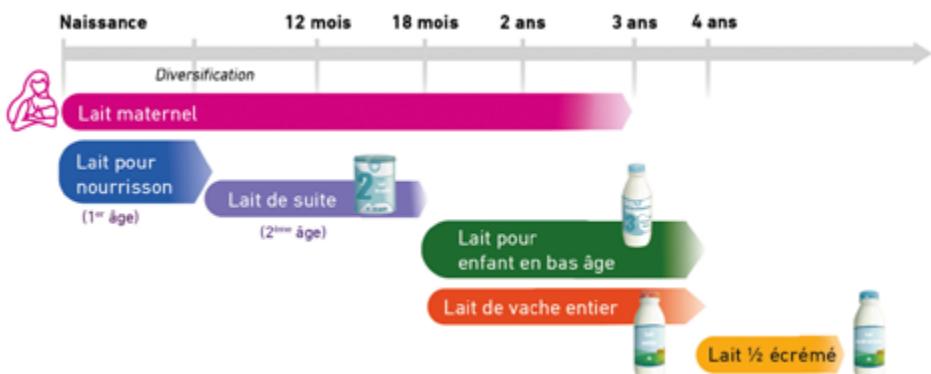
Sa composition n'est pas adaptée à sa croissance ni à sa santé.

C'est pourquoi de nombreuses préparations de lait infantile existent, chacune adaptée à l'âge de l'enfant.



*Évitez d'ajouter des biscuits, des vitamines, du sucre, du cacao ou du miel dans son biberon de lait.  
Le lait infantile suffit !*

## QUELS LAITS POUR QUEL ÂGE ?



*De plus, certains laits infantiles sont réservés à des situations particulières (allergie, ...).*

*Il existe une grande variété de lait. Demandez conseil à votre médecin, au médecin de l'ONE ou au Partenaire Enfants-Parents de l'ONE.*

## QUEL BIBERON ET QUELLE TÉTINE UTILISER ?

- Préférez un biberon en verre. Depuis 2011, la loi interdit la vente des biberons en plastique contenant du bisphénol A.
- Différents modèles de tétines existent. Elles peuvent être en silicone ou en caoutchouc, de formes différentes et à débit variables (tétine à vitesse ou à trou). Il n'y en a pas d'idéale, testez ce qui convient le mieux à votre enfant.
- Remplacez le biberon et la tétine dès les premiers signes d'usure (craquellements, fissures, ...).

## QUELLE EAU CHOISIR POUR LA PRÉPARATION DU BIBERON ?

- **L'EAU EN BOUTEILLE** convient si l'étiquette comporte la mention : « convient pour la préparation des aliments pour nourrissons ».



*i* Toute bouteille d'eau ouverte doit être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 24 heures. L'eau en bouteille n'est pas stérile. Dès l'ouverture, certains microbes, habituellement présents, s'y multiplient.

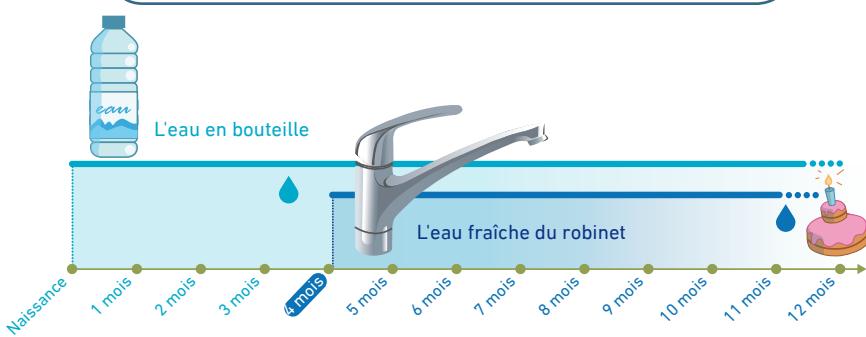
- **L'EAU DU ROBINET** convient pour la préparation des biberons de lait dès l'âge de 4 mois.

Pour garantir la bonne qualité de l'eau, utilisez l'eau froide et laissez couler quelques instants avant de l'utiliser.



Les systèmes de filtration (carafe filtrante, ...) de l'eau ne sont pas nécessaires.

De plus, ils peuvent constituer un danger s'ils sont mal utilisés (accumulation des microbes).

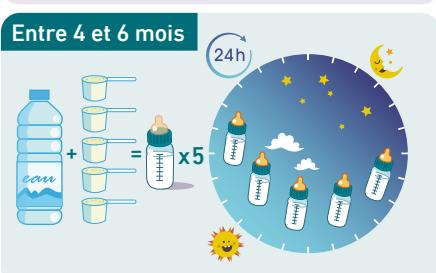
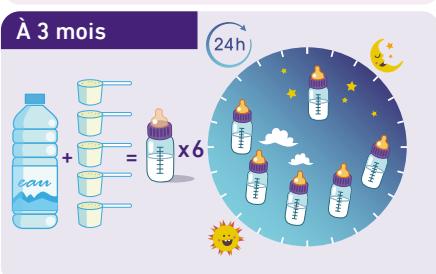
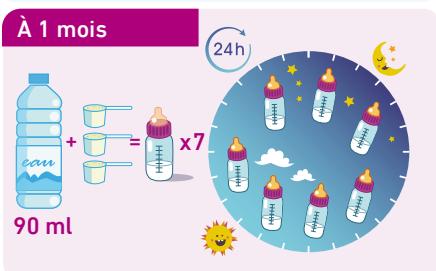
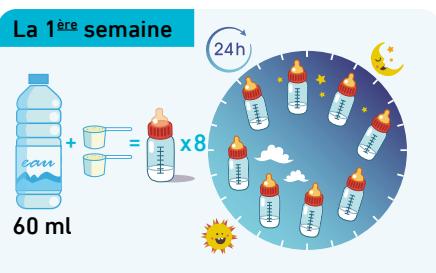


## QUELLE QUANTITÉ DE LAIT LUI PROPOSER ?

En général, les bébés prennent au moins 6 à 8 biberons par 24h pendant les 3 premiers mois.

### LA QUANTITÉ DE LAIT AUGMENTE AVEC L'ÂGE ET LE POIDS DE VOTRE BÉBÉ.

Comme pour vous, l'appétit est variable, d'un jour à l'autre et d'un repas à l'autre.



**i**

1 mesurette rase de poudre de lait par 30 ml d'eau

Eau	Mesurette(s)
30 ml	1
60 ml	2
90 ml	3
120 ml	4
150 ml	5
180 ml	6

!

Donner à bébé un biberon avec une quantité de lait trop importante peut augmenter ses régurgitations.

Après l'introduction des aliments solides, passez progressivement à 3 biberons de 180 ml d'eau + 6 mesurettes. Jusqu'à 1 an, l'enfant a besoin de 600 ml de lait par jour.

## COMMENT SAVOIR SI VOTRE BÉBÉ A FAIM ?

Faites lui confiance, votre bébé montrera des signes de faim avant de pleurer, observez-le.

Il est éveillé



Sa bouche est ouverte,  
et il cherche à téter.



Il fait des petits bruits  
avec sa bouche.



Il bouge ses mains,  
ses pieds, il porte  
ses mains à sa bouche.

## VOTRE BÉBÉ DOIT-IL BOIRE DE L'EAU ?

Les premiers mois, lorsque bébé ne boit que du lait, il n'est pas nécessaire de lui donner de l'eau en plus de ses biberons. Par contre, en cas de fièvre ou par fortes chaleurs, n'hésitez pas à lui proposer quelques cuillères d'eau nature.

Fièvre



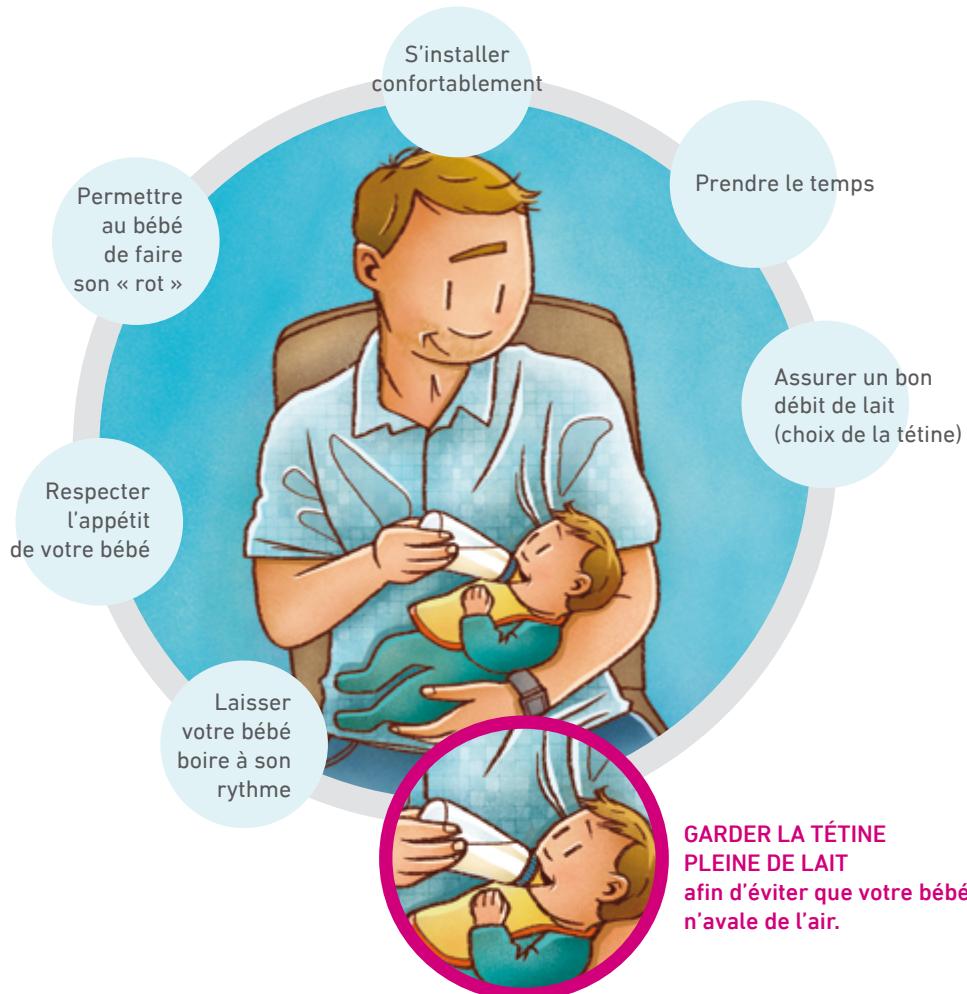
Forte chaleur



N'ajoutez rien à l'eau (tisane, grenade, sucre, limonade, sirop). Si votre bébé à soif, il la boira nature.



## COMMENT LUI DONNER SON BIBERON ?



À la fin du repas, le reste de lait non bu doit être jeté (maximum 30 minutes) !

## COMMENT PRÉPARER UN BIBERON ?



*La poudre de lait et l'eau ne sont pas stériles. Pour éviter un risque d'infection, préparez le biberon juste avant de le donner.*

1



Réalisez la préparation sur une surface propre.

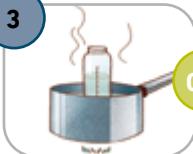
Lavez-vous convenablement les mains avec du savon.

2



Utilisez un biberon propre.  
Versez-y la quantité d'eau nécessaire.

3



Au bain marie  
ou au chauffe biberon  
électrique  
ou au micro-ondes  
Chauffez, éventuellement,  
l'eau à max 37°C.

4



Ajoutez au biberon d'eau  
le nombre nécessaire  
de mesurettes rases.  
Utilisez la mesurette  
fournie avec la boîte de lait.

5



Fermez le biberon et mélangez  
la préparation en suivant  
les instructions notées  
sur la boîte de lait.

6

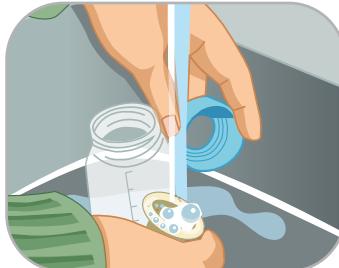
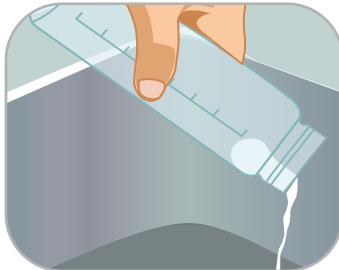


Vérifiez la température du lait,  
sur la peau de l'intérieur  
de votre poignet.

## COMMENT NETTOYER UN BIBERON ?

### LE NETTOYAGE À LA MAIN

Dès que le repas est terminé, rincez le biberon et le matériel annexe à l'eau froide. Nettoyez le biberon à l'aide d'une brosse, d'eau chaude et de produit vaisselle. Rincez tout le matériel.



### LE NETTOYAGE AU LAVE-VAISSELLE

Effectuez toujours un prélavage à l'aide d'une brosse, d'eau chaude et de produit vaisselle. Le nettoyage au lave-vaisselle est efficace si le cycle de lavage est complet et le séchage très chaud.

### LE RANGEMENT

Egouttez le biberon et le matériel annexe sur un essuie propre. Rangez le biberon fermé dans une armoire propre ou dans le réfrigérateur.

## QUAND ET COMMENT STÉRILISER UN BIBERON ?

Le biberon et le matériel annexe (tétine, anneau de serrage, plaquette de fermeture et capuchon) sont à stériliser uniquement avant leur première utilisation.

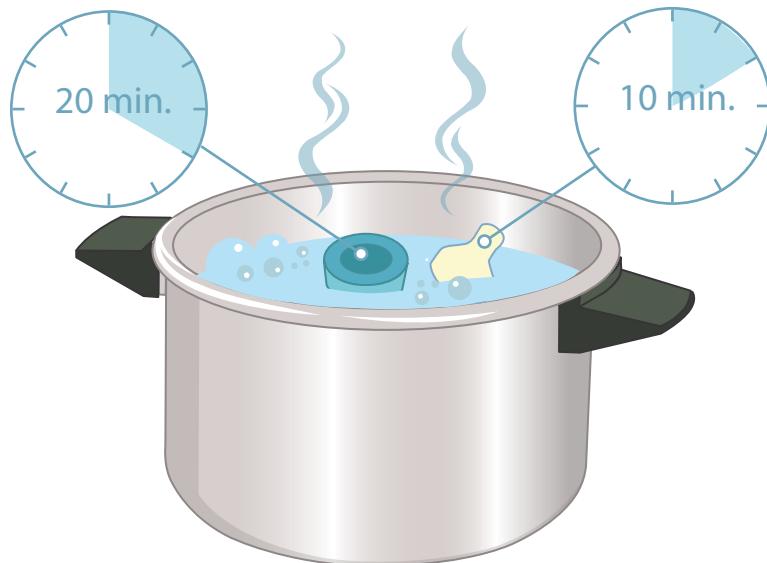
Pour les enfants prématurés et les enfants présentant un système immunitaire plus fragile, il est recommandé de stériliser le matériel jusqu'à 3 mois ou selon l'avis du médecin.

Plusieurs méthodes de stérilisation sont possibles, voici un exemple :

Dans une casserole d'eau bouillante :

immerger complètement le matériel pendant 20 minutes.

Les tétines doivent bouillir au moins 10 minutes.



## QUE PRÉVOIR POUR PRÉPARER UN BIBERON LORS D'UN DÉPLACEMENT ?



Préparez le biberon juste avant de le donner à votre bébé.



### Emmenez avec vous :

- un ou plusieurs biberon(s) vide(s), propres
- une bouteille d'eau non entamée
- la poudre de lait dans la dosette.

## VRAI / FAUX

**Notre bébé se tortille, pleure, a l'air d'avoir mal au ventre.  
Nous devons lui donner un autre lait.**



Les pleurs ne sont peut-être pas dus à son alimentation.

Prenez le temps de comprendre les besoins de votre bébé.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou au Partenaire Enfants-Parents de l'ONE.

**Notre bébé doit boire du lait pendant la nuit.**



Les premiers mois, l'estomac de votre bébé est de petite taille (1 semaine : 30ml et 1 mois : +/- 120ml).

Il a donc besoin de manger régulièrement et également pendant la nuit.

Chaque nourrisson a son propre rythme de sommeil, certains dormiront 5-6h d'affilées au bout de quelques semaines, d'autres le feront plus tard.

Prenez patience, le rythme s'établira petit à petit et les nuits deviendront plus longues.

Jusque 4 à 6 mois, le repas nocturne est considéré comme normal.

**Si je donne un gros biberon à mon bébé le soir il dormira plus longtemps la nuit.**



Les premiers mois, il est tout à fait normal que votre bébé se réveille la nuit pour réclamer du lait. Lui proposer un gros biberon avant d'aller dormir ne le fera pas dormir plus longtemps.

Il pourrait, au contraire, passer des nuits plus difficiles à cause d'inconforts digestifs et de régurgitations dues à l'excès de lait.

L'évolution du rythme de sommeil est indépendant de l'alimentation.

## J'augmente progressivement les quantités de lait.



Augmenter trop vite l'un ou l'autre biberon peut provoquer des régurgitations importantes chez votre bébé, un inconfort et des nuits plus difficiles. Lorsque votre enfant termine tous ses biberons et que vous avez l'impression qu'il a encore faim, augmenter son biberon de 30ml + une mesurette de poudre de lait.

## Il est préférable pour la santé de mon bébé d'utiliser un biberon en verre qu'un biberon en plastique



Les récipients en plastique contiennent des substances qui passent dans les aliments et les contaminent. De même, au fur et à mesure de l'utilisation, le plastique s'use, se décolore, se griffe... et des microparticules se retrouvent dans les aliments.

## Le lait de jument est aussi bon que le lait maternel.



Les laits des mammifères (chèvre, jument, brebis, vache) ne conviennent pas aux nourrissons et enfants en bas-âge. Lorsque l'enfant ne reçoit pas ou plus de lait maternel, il est recommandé de lui donner un lait infantile.

Ces laits infantiles sont fabriqués à partir de lait de vache ou de chèvre qui vont être adaptés (modifiés) aux besoins nutritionnels spécifiques des nourrissons en pleine croissance. Ils doivent répondre à une législation très stricte.

**Je peux donner le "lait" de soja que je bois à mon bébé.**



Ces «lait» et autres produits de soja ne sont pas adaptés aux besoins spécifiques des nourrissons. Si vous souhaitez donner un «lait» infantile d'origine végétale, demandez conseil à votre médecin ou au Partenaire Enfants-Parents de l'ONE.

Actuellement, il est recommandé d'éviter le soja durant la petite enfance en raison de sa teneur élevée en phyto-oestrogène (substance qui ressemble à l'oestrogène, hormone féminine et qui serait impliqué dans des perturbations hormonales).

**Je peux donner du lait de vache entier/écrémé à mon enfant d'un an.**



Le nourrisson d'un an garde des besoins nutritionnels spécifiques qui ne peuvent pas être comblés par le lait de vache ordinaire.

Il est conseillé de continuer le lait de suite (2<sup>ème</sup> âge) jusqu'à 18 mois, voire au delà. Le lait de vache ordinaire peut-être donné, au plus tôt à l'âge de 18 mois, idéalement après 3 ans.

**Maintenant que mon enfant a 1 an, je lui propose le lait à la tasse.**



Le lait peut être proposé à la tasse ou au verre dès l'âge de 1 an : dans un moment calme, petit à petit, en douceur ... tout en préservant ces moments de câlins.

Ainsi, votre enfant pourra se détacher progressivement et plus facilement du biberon. Votre enfant boit déjà son eau au verre. C'est maintenant au tour du lait à être donné autrement qu'au biberon. L'utilisation prolongée du biberon peut avoir des effets négatifs sur la santé des dents de votre enfant : caries, mauvais positionnement de la langue, déformation du palais ...

Vers l'âge de 15 à 18 mois, les produits laitiers sont donnés sous d'autres formes (yaourt, fromage ...) et la quantité de lait peut ainsi diminuer.

L'inconvénient de continuer le biberon est le risque qu'il consomme de trop grande quantité de lait à la place d'autres aliments nécessaires à sa santé (pain, fruits, ...).

**Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter votre médecin ou un Partenaire Enfants-Parents de l'ONE.**





SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX

