



## Donner à la demande

Chaque enfant est unique et a un appétit variable. En général, il demande à manger quand il se réveille. Durant les premiers mois, la plupart des bébés mangent aussi pendant la nuit. Ils n'ont pas encore d'horaire fixe ni pour manger ni pour dormir. C'est le bébé qui fixera le nombre et les horaires de ses biberons en fonction de ses périodes d'éveil. Répondre à sa demande en respectant sa satiété (ne pas insister quand il est satisfait) l'aidera à trouver son propre rythme de sommeil et d'alimentation.

Pendant les 6 premiers mois de vie, le nombre de biberons par jour variera en fonction du rythme du sommeil mais aussi en fonction du développement de l'enfant.

En moyenne, l'enfant prendra vers l'âge de :

- 1 semaine : environ 8 biberons de 60ml par 24h
- 1 mois : environ 7 biberons de 90ml par 24h
- 3 mois : environ 6 biberons de 150ml par 24h
- 6 mois : environ 5 biberons de 180ml par 24h

## Nombre de mesurette

Il existe une grande variété de laits pour nourrissons. Pour le choisir, il est nécessaire de demander conseil à l'équipe de la consultation ONE ou au pédiatre. Sur le site internet de l'ONE, vous pourrez trouver la brochure «Alimentation lactée des nourrissons et enfants en bas-âge» ([www.one.be/fileadmin/user\\_upload/siteone/PRO/Lait\\_tableaux\\_repertoire.pdf](http://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Lait_tableaux_repertoire.pdf))

Les laits destinés aux nourrissons de 0 à 6 mois sont appelés « laits ou préparations pour nourrissons ». Les laits destinés aux bébés de 6 à 12/18 mois sont appelés « préparations ou laits de suite ».

Dans tous les cas, il s'agit de laits à reconstituer dont le mode de préparation est indiqué sur la boîte.

En général, les laits se reconstituent à raison de :

- 1 mesurette (contenue dans la boîte) de poudre de lait dans 30ml d'eau.
- 2 mesurètes dans 60ml d'eau
- 3 mesurètes dans 90ml d'eau
- 4 mesurètes dans 120ml d'eau
- 5 mesurètes dans 150ml d'eau

Selon le volume du biberon à préparer, le lait se prépare en mélangeant le nombre requis de mesurètes de poudre à la quantité d'eau nécessaire.

Pour obtenir la juste quantité (ni trop ni trop peu), la mesurette doit être arasée (mise à ras) à l'aide du dos d'un couteau.

Pendant les 3 premiers mois de vie, il convient d'utiliser une eau en bouteille faiblement minéralisée. Pour savoir si une eau en bouteille convient, il est nécessaire de vérifier sur l'étiquette la présence de l'allégation « Convient pour la préparation des aliments pour nourrissons ». Ou, si cette mention n'apparaît pas, de vérifier que la teneur en résidus secs est inférieure à 500mg/l.

L'eau en bouteille n'est pas stérile. Toute bouteille ouverte doit être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 24h.

A partir de 4 mois, l'eau du robinet peut être utilisée pour la préparation des biberons.

Il est important de rappeler les conditions qui permettent de garantir la bonne qualité de l'eau :

- utilisez l'eau froide,
- laissez s'écouler quelques instants l'eau du robinet avant de la boire
- consommez l'eau rapidement
- nettoyez et désinfectez régulièrement la robinetterie.

## Préparation

Pour éviter tout risque d'infection, le biberon se prépare au dernier moment, juste avant de le donner au nourrisson.

La préparation se fait dans un environnement propre : plan de travail, mains.

Le réchauffement de lait déjà reconstitué entraînant une diminution de sa qualité nutritionnelle, l'eau doit être chauffée séparément avant d'y ajouter la poudre de lait.

Verser la quantité nécessaire d'eau dans le biberon.

Chauffer l'eau à la température voulue (max 40°) au chauffe-biberon, au bain-marie ou au micro-ondes.

Ajouter dans le biberon d'eau chaude le nombre nécessaire de mesurètes arasées.

Fermer le biberon, le rouler entre les mains et/ou le secouer pour bien dissoudre la poudre et obtenir une température homogène.

Mettre en place la tétine.



cera

s'investir dans  
le bien-être  
et la prospérité

Vérifier la température du lait en versant quelques gouttes sur le dos de la main ou au creux du poignet. Présenter le biberon à l'enfant et le laisser boire confortablement, à satiété. Pour aider l'enfant à faire son rot (expulsion de l'air avalé en même temps que le lait), le redresser et lui tapoter légèrement le dos. Jeter le lait non bu.

## Nettoyage

Après chaque tétée, rincer sous l'eau le biberon, l'anneau de serrage, la plaquette de fermeture, la tétine, le couteau, la mesurette. Les nettoyer intérieurement et extérieurement à l'eau chaude et au détergent de vaisselle, avec un goupillon spécial et propre. Rincer le tout soigneusement. Laisser sécher le matériel sur un linge propre. Le rangement se fait dans une armoire propre, sèche et fermée 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.

Pour stériliser, différentes techniques sont possibles :

- Dans une casserole à pression : poser les biberons remplis d'eau ainsi que les autres éléments à stériliser dans le panier de l'autocuiseur. Le temps de stérilisation doit être de 10 minutes après le début du sifflement de la soupape. Attendre le temps nécessaire après l'arrêt de la source de chaleur pour ouvrir l'autocuiseur (risque de brûlure). Pour éviter le dépôt de calcaire, on peut ajouter dans l'eau une cuillère à café de vinaigre.
- Dans une casserole d'eau bouillante : immerger les biberons remplis d'eau ainsi que les autres éléments à stériliser. Faire bouillir pendant 10 minutes au moins les tétines et 20 minutes le reste du matériel. Pour éviter le dépôt de calcaire, on peut ajouter dans l'eau une cuillère à café de vinaigre.

## Se déplacer avec un biberon

Lors d'un déplacement, il est déconseillé de préparer à l'avance le biberon en raison du risque de prolifération bactérienne (et d'intoxication) entre le moment où il est préparé et le moment où il sera donné. Pour la même raison, l'usage de thermos pour conserver le lait chaud n'est pas recommandé.

Prendre un ou plusieurs biberons selon la durée du déplacement.

Prévoir la quantité d'eau dans chaque biberon (conservé dans un sac isotherme) ou emmener une nouvelle bouteille d'eau.

Mettre le nombre nécessaire de mesurètes rases de poudre de lait dans une boîte propre, sèche et bien fermée.

Préparer le biberon juste avant de le donner. L'eau ne doit pas être nécessairement chauffée, le biberon peut être donné à température ambiante.

