

# Comment préparer un biberon ?

La maman a décidé de donner le biberon ? Mettez-la sur la bonne voie en lui donnant les conseils suivants. Elle pourra ainsi préparer le biberon idéal pour son enfant. La fiche informative reprend tous ces conseils. N'hésitez pas à la remettre à la maman. Pratique, n'est-ce pas ?

## ① L'eau



Durant les six premiers mois, il est essentiel de stériliser les biberons avant utilisation. Il est recommandé de donner de l'eau en bouteille aux tout-petits. Pas besoin de filtrer l'eau au préalable, mais pensez à vérifier l'étiquette pour savoir si le produit convient aux bébés.

## ② D'abord l'eau, puis la poudre



Si vous faites l'inverse, vous risquez d'avoir une poudre mal dissoute et une trop haute concentration de celle-ci (ce qui peut entraîner une constipation). Pour les mamans en vadrouille, il est conseillé de transporter l'eau dans une bouteille isolante et la poudre dans un contenant séparé.

## ③ Toujours à température



Préparez le biberon avec de l'eau tempérée. Si vous désirez le chauffer, n'allez pas au-delà de 37°C. Une eau trop chaude a tendance à détruire les vitamines. Soyez vigilante si vous utilisez un four à micro-ondes : le repas n'est pas toujours chauffé uniformément. Faites toujours rouler le biberon entre vos mains, puis déposez quelques gouttes de la préparation sur votre poignet pour vous assurer de sa bonne température.

#### ④ Une bonne conservation

Même si c'est tentant, ne conservez pas le reste du lait et ne le réchauffez surtout pas ! Il perdrait toute valeur nutritive et vous risqueriez de le contaminer. Il en va de même pour la congélation, car le lait pourrait cailler et changer de couleur. Vous pouvez par contre congeler du lait maternel, en évitant autant que possible les bouteilles en verre, qui risquent de casser.

#### ⑤ La position adéquate

Lorsque la position est correcte, la tétine est remplie de lait. Apprenez aux mamans à adopter la bonne position, afin que le bébé ne suffoque pas.

Utilisez le biberon de démonstration pour expliquer comment le tenir correctement.

#### ⑥ Le bon rapport

Il est primordial de bien doser le biberon, mais l'erreur est humaine. Grâce à vous, «Les trois points à éviter» mentionnés ci-dessous, ne seront plus qu'un mauvais souvenir :

### Trois points à éviter

- Dissoudre la poudre dans un peu d'eau, puis allonger jusqu'à la quantité souhaitée. Mauvaise idée, car le lait risque de cailler.
- Utiliser trop ou trop peu de poudre. Gardez en tête la règle suivante : 1 mesurette rase par 30ml d'eau. En rasant la poudre, le mouvement doit rester fluide afin d'éviter de trop tasser la poudre.
- Prendre la mesurette d'un autre type de lait. Attention : les quantités et doses ne sont pas toujours équivalentes.





## Comment préparer un biberon ? <sup>(5)</sup>



**Étape 1** Lavez-vous les mains, et assurez-vous que le biberon et la tétine sont bien propres.

**Étape 2** Versez dans la bouteille la quantité d'eau prescrite à température ambiante.



**Étape 3a** \*\* Réchauffez le biberon au four à micro-ondes jusqu'à atteindre la température corporelle.

**Étape 3b** \*\* Réchauffez le biberon dans le chauffe-biberon jusqu'à atteindre la température corporelle.

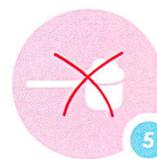


**Étape 3c** \*\* Réchauffez le biberon au bain-marie jusqu'à atteindre la température corporelle.



**Étape 4** Remplissez la mesurette de poudre.

**Étape 5** \* Raclez le surplus sur le niveleur prévu à cet effet.



**Étape 6** Ajoutez le nombre prescrit de mesurettes (1 mesurette/30 ml d'eau).

**Étape 7** Fermez le biberon, et faites-le rouler entre vos mains jusqu'à ce que la poudre soit parfaitement dissoute ( $\pm$  30 s).



**Étape 8** Vérifiez la température du mélange en versant quelques gouttes sur l'intérieur de votre poignet.

\* Autre atout de la gamme Nutrilon : la **mesurette et le niveleur**, qui permettent un **dosage parfait** du produit (le nombre de mesurettes par ml d'eau est indiqué sur l'emballage). De plus, la mesurette **se range dans le couvercle**, pour éviter toute contamination. Ainsi, la manche de la mesurette n'entrera à aucun moment en contact avec le lait en poudre.

\*\* Les étapes 3a, 3b et 3c sont optionnelles. Les Laits Nutrilon pour nourrissons peuvent être préparés et donnés à température ambiante.



## Fréquence et quantité des repas <sup>(6)</sup>

Pour bien faire, les mamans doivent s'adapter aux besoins de leur enfant. Prévoir un schéma fixe s'avère donc compliqué ; il convient de suivre le rythme du bébé, surtout en ce qui concerne le biberon. Il en va de même pour la tétée. L'enfant vous indiquera lui-même s'il a faim et lorsqu'il en a assez. À titre indicatif, vous trouverez un aperçu <sup>(6)</sup> de la quantité moyenne de nourriture dont un enfant a besoin.

Poids	Nombre de biberons	Quantité d'eau (ml)	Nombre de mesurette	Quantité de lait (ml) par biberon
À partir de 3 kg	 6-7x	 90 ml	x 3	 100 ml
	<i>Ou</i>  7-8x	 60 ml	x 2 	 70 ml
À partir de 4 kg	 6x	 120 ml	x 4	 135 ml
	<i>Ou</i>  6-7x	 90 ml	x 3 	 100 ml
À partir de 5 kg	 5x	 150 ml	x 5	 170 ml
	<i>Ou</i>  6x	 120 ml	x 4 	 135 ml
À partir de 6 kg	 5x	 180 ml	x 6	 200 ml
	<i>Ou</i>  5x	 150 ml	x 5 	 170 ml
À partir de 7 kg	 5x	 210 ml	x 7	 240 ml
	<i>Ou</i>  5x	 180 ml	x 6 	 200 ml