

# Le biberon

Le lait adapté pour biberons est élaboré à partir de lait de vache modifié afin de se rapprocher du lait maternel. **Jusqu'à l'âge d'un an, le bébé ne peut boire que du lait maternel ou du lait adapté.** Jusqu'à l'âge de 6 mois, il faut utiliser du **lait de démarrage** (type I). À partir de 6 mois et jusqu'à l'âge d'un an, il est recommandé de passer au **lait de suite** (type II).

## Matériel nécessaire

- 2 à 3 biberons à large goulot, faciles à nettoyer et gradués pour mesurer l'eau.
- Tétines avec un trou adapté pour que le lait s'écoule « goutte à goutte ».
- Une grande casserole avec couvercle pour faire bouillir les biberons.
- Une brosse pour les nettoyer.

## Préparation du biberon

1. Il est très important de **bien se laver les mains à l'eau et au savon** avant de préparer le biberon.
2. **Versez toujours l'eau en premier, puis le lait en poudre.** Vous pouvez utiliser de l'eau en bouteille (pauvre en minéraux, comme le sodium) ou de l'eau du robinet. En cas de doute, faites bouillir l'eau pendant 1 minute.
3. Remplissez le biberon d'eau jusqu'au repère situé à hauteur des yeux. Vous pouvez le réchauffer au micro-ondes.
4. Ajoutez **une cuillère à soupe rase de lait en poudre pour 30 millilitres d'eau** :
  - 30 mL: 1 cuillère à soupe
  - 60 mL: 2 cuillères à soupe
  - 90 mL: 3
  - 120 mL: 4
  - 150 mL: 5
  - 180 mL: 6
  - 210 mL: 7
  - 240 mL: 8
5. Agitez doucement le mélange.
6. Conservez le pot de lait bien fermé, dans un endroit frais et sec.
7. Le lait préparé peut être conservé 24 heures au réfrigérateur. Ne le conservez pas dans un chauffe-biberon ou un thermos. Suivez les instructions figurant sur le pot.

8. Vous pouvez le réchauffer au micro-ondes ou au bain-marie. Lorsque vous réchauffez le lait au micro-ondes, remuez-le bien pour éviter les points chauds qui pourraient brûler le bébé.

## Donner le biberon

- Avant de donner le biberon, vérifiez sa température en versant quelques gouttes de lait sur le dos de votre main.
- La position correcte pour donner le biberon est avec le bébé sur vos genoux et légèrement redressé. Ne le donnez jamais à votre bébé allongé ou assis.
- Pendant que vous lui donnez la tétine, celle-ci doit toujours être remplie de lait afin que le bébé n'avale pas d'air.
- **Le lait restant doit être jeté.**
- Après avoir donné le biberon, maintenez le bébé en position redressée pendant quelques minutes afin de faciliter la digestion et de réduire le risque de reflux.



## Nettoyage du biberon

- Il doit être nettoyé à l'eau et au savon à l'aide d'une brosse. Les tétines doivent être retournées et frottées avec la brosse.
- Ensuite, il faut désinfecter les tétines et les biberons. Faites bouillir les biberons pendant 2 à 3 minutes, à l'envers, et les tétines dans une casserole contenant trois doigts d'eau. Les tétines peuvent être placées sur une grille de séchage pour durer plus longtemps.
- Conservez les biberons couverts, avec les tétines à l'intérieur et à l'envers.
- Vérifiez régulièrement l'état des tétines et des biberons pour vous assurer qu'ils ne sont pas endommagés ou usés. Si vous constatez des fissures ou des signes de détérioration, remplacez-les immédiatement.