

# Mon guide pour le biberon

## Pour le lait maternel



### RECUEILLIR LE LAIT MATERNEL

- Lavez-vous les mains
- Installez-vous dans un endroit propre
- Tirez votre lait à l'aide d'un tire-lait électrique à double pompage\* ou manuel
- Le lait recueilli dans le biberon doit toujours être conservé au réfrigérateur ou donné dans l'heure, s'il est resté à température de la pièce.

\*Prescrit par le médecin ou la sage-femme, pris partiellement en charge par l'assurance maladie

Le lait congelé ne peut être recongelé.  
Ne jamais ajouter de lait qui vient d'être recueilli avec un biberon de lait congelé.

Si le lait décongelé n'est pas consommé par le bébé dans les 24 heures, il faut le jeter.

Si le bébé ne termine pas son biberon, le reste de lait doit être jeté.

**AU RÉFRIGÉRATEUR,**  
Le lait peut être gardé au frais :

- À 4°C (pas dans la porte)
- Il doit être bu par le bébé dans les 48 h.

**AU CONGÉLATEUR,**  
le lait peut être congelé :

- À -18°C
- Conservé 4 mois maximum
- Pour le décongeler, mettez-le au réfrigérateur.

## Pour le lait infantile

	Les 1 <sup>ères</sup> semaines	De 1-6 mois	De 6-12 mois	De 1-3 ans
TYPE DE LAIT	PRÉPARATIONS POUR NOURRISSONS OU "LAIT 1 <sup>ER</sup> ÂGE"		PRÉPARATIONS DE SUITE OU "LAIT 2 <sup>ÈME</sup> ÂGE"	LAIT DIT "DE CROISSANCE"
QUANTITÉ D'EAU PAR BIBERON	PROGRESSIVEMENT DE 30 à 120 ml	PROGRESSIVEMENT DE 120 à 240 ml	ENTRE 240 ET 270 ml	
NOMBRE DE DOSE DE POUDRE DE LAIT*	1 à 4	4 à 8	8 à 9	
NOMBRE DE BIBERONS PAR JOUR	8 à 6	PROGRESSIVEMENT DE 6 à 4	3 à 4	1 à 2

\* 1 mesure rase pour 30 ml d'eau

Des signes qui indiquent que le bébé a faim :

il pleure, il agite ses jambes et ses bras, il ouvre la bouche quand vous approchez le sein ou le biberon.

Des signes qui indiquent que le bébé est rassasié :

il s'endort, il veut quitter sa chaise pour aller jouer, il tourne la tête quand le sein ou le biberon approche, il ralentit la tétée.

### PRÉPARER LE LAIT INFANTILE\*

Quelle eau choisir ?

Pour reconstituer du lait pour votre bébé à partir du lait en poudre, vous pouvez utiliser :

- L'eau du robinet FROIDE
- L'eau minérale en bouteille adaptée à l'alimentation des nourrissons.

\*Bien se laver les mains

# Mon guide pour le biberon

## TRANSPORTER

### POUR LE LAIT MATERNEL :

Transportez le biberon de lait maternel froid dans une glacière ou un sac gardant le froid, avec un pack de réfrigération, pendant maximum 1 heure. Le lait doit être replacé dans le réfrigérateur à 4° C à l'arrivée. Jetez le biberon si vous avez transporté le lait plus d'1h à température ambiante.



### POUR LES PRÉPARATIONS DE LAIT INFANTILE :

Ne préparez jamais le biberon à l'avance. Pensez à transporter un biberon d'eau et la poudre séparément. Lorsque votre bébé a faim, vous n'aurez qu'à mélanger le tout juste avant de lui donner.



## RÉCHAUFFER

Un biberon de lait maternel ou infantile peut être donné à température ambiante ou être tiédi dans une casserole au bain-marie ou dans un chauffe-biberon. Il n'est pas indispensable de le chauffer mais c'est plus agréable et plus digeste.

### IMPORTANT :

Ne réchauffez jamais le biberon au micro-ondes. Avant de le donner, agitez le biberon et vérifiez la température d'une goutte sur l'intérieur de votre poignet. Si votre bébé ne boit pas tout le biberon, jetez le reste.



## NETTOYER

- 1 Rincez le biberon et les accessoires à l'eau froide
- 2 Lavez-les ensuite avec de l'eau chaude et un peu de liquide vaisselle en brossant bien le fond
- 3 Rincez bien
- 4 Laissez sécher sans essuyer

Si vous avez un lave-vaisselle, vous pouvez l'utiliser.



## LA TÉTÉE AU BIBERON

### POSITION :

- Biberon le moins levé possible, la tétine doit être pleine de lait pour une tétée efficace.

### TEMPS :

- 20 à 30 minutes en moyenne, quel que soit l'âge.
- Faites des pauses si le bébé boit vite.



## INFOS SANTÉ

La tétine de votre enfant ne doit jamais être trempée dans du miel.

Cela peut causer une maladie très grave appelée botulisme.

L'eau est la seule boisson indispensable.

Les boissons sucrées, les jus de fruits et les sodas (même light) ainsi que le café, et le thé sont fortement déconseillés avant 3 ans.



## QUELLE TÉTINE CHOISIR ?

### 2 TYPES DE TÉTINES :

**SILICONE :** ferme pour les bébés qui ont tendance à téter trop vite.  
**CAOUTCHOUC :** molle pour les bébés qui ont tendance à téter trop lentement.

### 3 VITESSES :

1 = lent    2 = moyen    3 = rapide

Choisissez celle qui est la mieux adaptée à la façon de téter de votre enfant et suivez son rythme !

## RESPECTEZ SON APPÉTIT

Proposez un biberon à votre bébé s'il montre qu'il a faim et non pas parce que c'est l'heure. Un bébé s'autorégule, ne le forcez donc pas à finir son biberon.

