

Fiche thématique

Préparer un biberon

Voici des conseils pour préparer le biberon de votre enfant.



1. Commencez par vous laver les mains.
2. Ne faites jamais le biberon à l'avance, mais préparez-le juste avant de le donner à votre enfant.
3. Utilisez uniquement de l'eau du robinet, claire et fraîche. Laissez couler l'eau ayant stagné dans les canalisations jusqu'à obtenir de l'eau froide. Le robinet doit être propre et le filtre régulièrement nettoyé pour enlever le calcaire.
4. N'utilisez pas l'eau chaude du robinet, ni de filtre à eau.
5. Sauf exception, en Suisse l'eau du robinet est propre à la consommation. Il ne faut la faire bouillir qu'en cas de doute (contamination bactérienne, par exemple). Dans ce cas, laissez-la refroidir jusqu'à ce qu'elle soit à la bonne température puis préparez le biberon en suivant les instructions qui figurent sur la boîte de lait. Veillez à ce que l'eau que vous avez fait chauffer reste toujours hors de portée de l'enfant.
6. Testez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre poignet ou en utilisant un thermomètre de cuisine.
7. Respectez les doses d'eau et de lait indiquées.
8. Vous trouverez sur l'emballage les valeurs indicatives des quantités à préparer. Ne vous inquiétez pas si votre enfant boit moins et ne le forcez pas à finir son biberon. S'il réclame un biberon plus souvent, donnez-lui en un sans crainte. L'évolution du poids de l'enfant permet de savoir de façon fiable s'il boit la quantité dont il a besoin.
9. Lorsque l'enfant a fini, jetez ce qui reste du biberon.
10. Nettoyez toujours soigneusement le biberon et la tétine après le repas, sans attendre, soit au lave-vaisselle (programme complet à 65 °C), soit à la main avec un goupillon propre (rincer d'abord le biberon à l'eau froide puis le laver avec de l'eau chaude additionnée d'un peu de liquide vaisselle). Essuyez ensuite le biberon et la tétine à l'aide d'un torchon propre. Il n'est pas nécessaire de faire bouillir ou de stériliser les biberons et les tétines en silicone.
11. Conservez toujours le lait en poudre dans son emballage, bien fermé et au sec, mais pas au réfrigérateur.
12. Lorsque vous voyagez, emportez de l'eau bouillie dans un thermos et du lait en poudre dans un récipient séparé pour pouvoir préparer le biberon au dernier moment.

