Préparation pour nourrissons

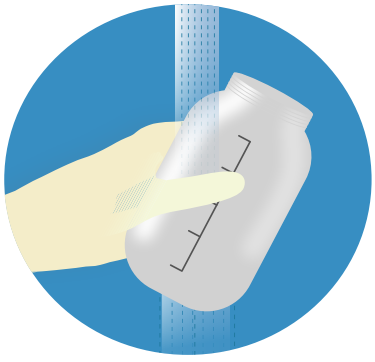
Adaptées aux besoins nutritionnels du bébé, les préparations pour nourrissons sont une solution de rechange sécuritaire au lait maternel. Il est toutefois important de respecter **certaines règles d'hygiène** pour éviter toute contamination.

ON NETTOIE TOUT

Des bactéries peuvent se retrouver dans les préparations pour nourrissons. C'est pourquoi il faut prendre certaines précautions afin de les détruire ou d'éviter qu'elles ne se développent.

Bien se laver les mains avant de préparer le biberon.

Nettoyer les biberons et les tétines avec de l'eau chaude savonneuse, en utilisant une brosse conçue à cet effet.

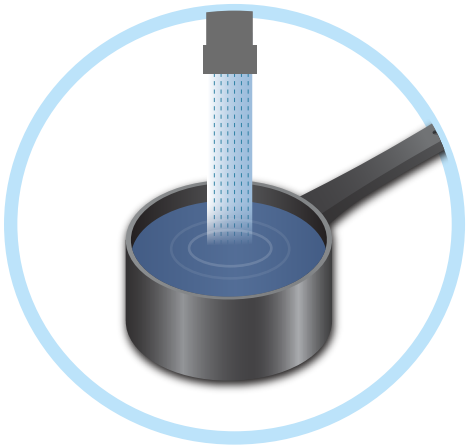


Bien rincer le tout à l'eau claire.

Pour les préparations en conserve, nettoyer la boîte à l'eau chaude avant de l'ouvrir et s'assurer que l'ouvre-boîte est propre.

ON TUE LES MICROBES

L'étape de stérilisation est particulièrement importante pour les nourrissons de 4 mois et moins qui sont davantage vulnérables aux bactéries.



Remplir une casserole d'eau.

Y déposer biberons, tétines, capuchons et ustensiles, et s'assurer qu'ils sont complètement recouverts d'eau.

Couvrir, porter à ébullition et laisser bouillir 5 minutes. Éteindre le feu et garder couvert jusqu'à utilisation.

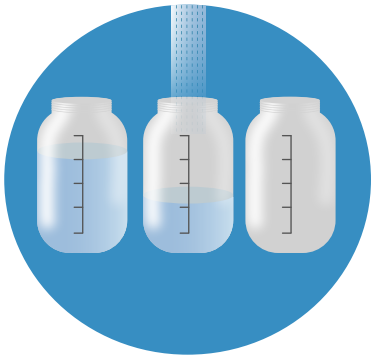
On peut également employer un stérilisateur fait pour le four micro-ondes. Suivre les instructions du fabricant.

ON PRÉPARE LE BIBERON

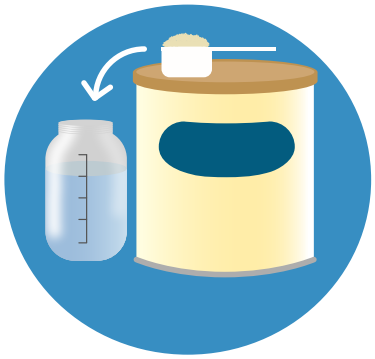
Jusqu'à 4 mois, toujours utiliser de l'eau bouillie et s'assurer de respecter les quantités indiquées par le fabricant. Après 4 mois, si bébé ne boit plus son biberon chaud, l'eau froide du robinet peut être utilisée sans être bouillie. Ne **jamais** utiliser l'eau chaude du robinet.

Laver la surface de travail.

Faire bouillir de l'eau pendant 1 minute à gros bouillons dans une casserole ou une bouilloire sans dispositif d'arrêt automatique.



Remplir les biberons avec la quantité d'eau bouillie recommandée. L'eau devrait être utilisée moins de 30 minutes après qu'elle ait été bouillie.



Verser la quantité recommandée de poudre ou de concentré dans le biberon. Refermer et secouer pour bien mélanger la préparation.

Refroidir le biberon en le plaçant sous l'eau froide avant de l'offrir au bébé.

Vérifier la température du lait, refroidir à nouveau si nécessaire et donner au bébé.

Placer au réfrigérateur les biberons qu'on prévoit utiliser dans les 24 prochaines heures (pas plus).

On garde ou on jette?

Les règles à suivre pour l'entreposage de la préparation doivent également être respectées.

Les biberons qui viennent d'être préparés se conservent 2 heures à la température ambiante et 24 heures au réfrigérateur.

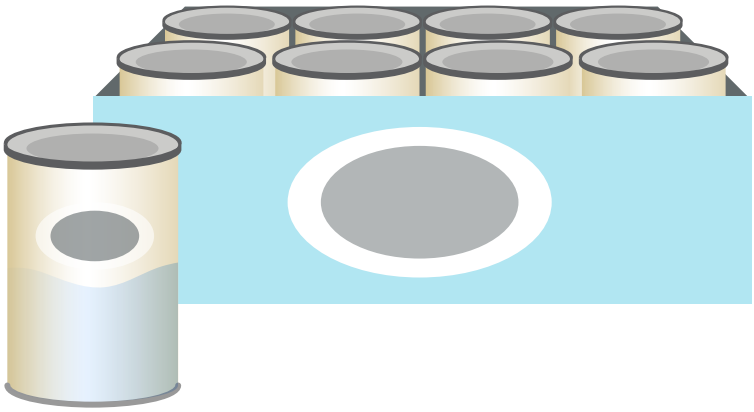
Si bébé ne termine pas son biberon, jeter le reste du lait.

Ne jamais congeler la préparation pour nourrissons.

Bien couvrir les boîtes entamées de préparations liquides avant de les entreposer au réfrigérateur, pour un maximum de 48 heures. Les boîtes de préparation en poudre se conservent un mois dans un endroit sec.

Et les préparations prêtes à l'emploi?

Comme elles sont stériles, elles peuvent être pratiques en déplacement ou lorsqu'on n'a pas accès à de l'eau bouillie. Elles sont toutefois beaucoup plus chères que les autres types de préparations.



SOURCES
Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, INSPQ
Organisation mondiale de la santé

37E | naître ET grandir