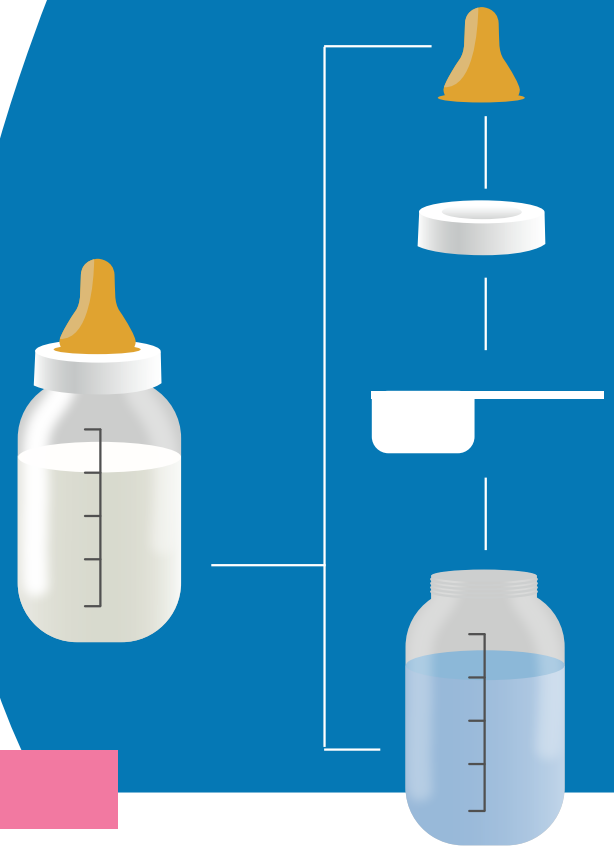


# Biberon et préparation pour nourrissons

## Les règles d'hygiène

Lorsque vous préparez le biberon de votre bébé, il est important de respecter certaines règles d'hygiène pour éviter toute contamination.



**NETTOYER**

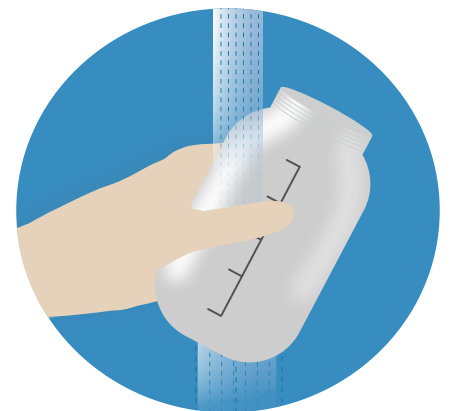
Un bon nettoyage des biberons et des tétines est essentiel après chaque boire pour éliminer les résidus de préparation pour nourrissons. Cela permet d'éviter que des bactéries s'y développent.



Après chaque boire, démontez les pièces du biberon et rincez-les à l'eau froide. Faites passer de l'eau dans les trous de la tétine.



Nettoyez les biberons et les tétines avec de l'eau chaude savonneuse, en utilisant une brosse à biberon.



Rincez toutes les pièces à l'eau chaude et laissez-les égoutter sur un linge propre.

## STÉRILISER

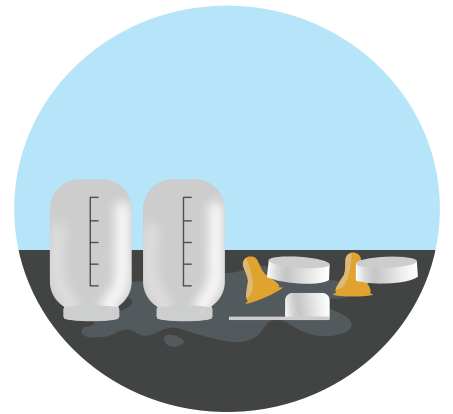
Avant la première utilisation, tous les éléments des biberons doivent être stérilisés. La stérilisation est aussi recommandée après chaque boire si votre bébé a moins de 4 mois, car il est plus vulnérable aux bactéries, dont celles responsables de la gastroentérite.



Déposez dans une casserole biberons, tétines, capuchons et ustensiles, et remplissez-la d'eau. Tous les articles doivent être recouverts d'eau.



Placez un couvercle sur la casserole. Portez à ébullition et faites bouillir 5 minutes. Laissez ensuite refroidir.



Une fois l'eau refroidie, sortez les pièces, égouttez-les et recouvrez-les avec un linge propre.

**La stérilisation peut aussi se faire au lave-vaisselle dans le panier supérieur au cycle à haute température, sauf pour les tétines en latex.**

## PRÉPARER

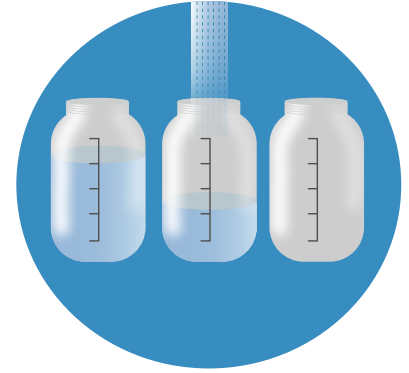
Jusqu'à 4 mois, utilisez toujours de l'eau bouillie et assurez-vous de respecter les quantités indiquées par le fabricant. Après 4 mois, vous pouvez utiliser l'eau froide du robinet sans la faire bouillir. N'utilisez jamais l'eau chaude du robinet.



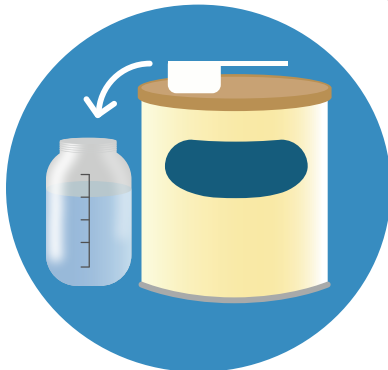
Lavez la surface de travail et vos mains. Pour les préparations en conserve, nettoyez la boîte à l'eau chaude avant de l'ouvrir et assurez-vous que l'ouvre-boîte est propre.



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



Remplissez les biberons avec la quantité d'eau bouillie recommandée. L'eau devrait être utilisée moins de 30 minutes après avoir été bouillie.



Versez la quantité recommandée de poudre ou de concentré dans le biberon. Refermez-le et secouez-le pour bien mélanger.



Refroidissez le biberon en le plaçant sous l'eau froide avant de l'offrir à votre bébé.



Vérifiez la température de la préparation sur le côté intérieur de votre poignet. Vous ne devriez pas sentir de différence de température. Refroidissez au besoin.

**Placez au réfrigérateur les biberons que vous prévoyez utiliser dans les 24 prochaines heures (pas plus).**

## RÉCHAUFFER

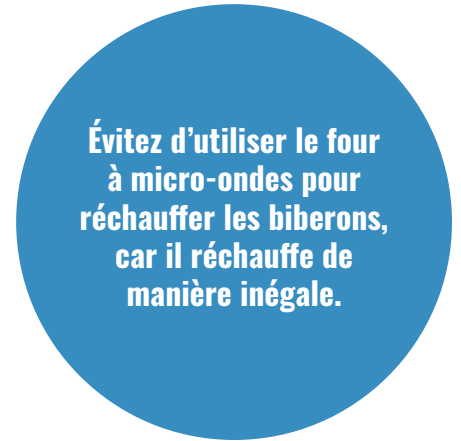
La plupart des bébés préfèrent boire la préparation pour nourrissons tiède, jusqu'à environ 10 à 12 mois. Si vous avez placé au réfrigérateur un biberon préparé plus tôt, vous pouvez le réchauffer avant de l'offrir à votre bébé.



Mettez le biberon dans un récipient d'eau chaude (mais pas bouillante) pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit tiède.



Secouez doucement le biberon. Vérifiez la température de la préparation pour nourrissons sur votre poignet avant de l'offrir à votre bébé.



## Garder ou jeter ?

Les biberons qui viennent d'être préparés se conservent 2 heures à la température ambiante. S'ils n'ont pas été réchauffés, vous pouvez les garder 24 heures au réfrigérateur (pas dans la porte).

Si votre bébé ne termine pas son biberon, jetez le reste de la préparation pour nourrissons.

Ne congelez jamais la préparation pour nourrissons.

Couvrez bien 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 lorsque vous n'avez pas accès à de l'eau bouillie. Elles sont toutefois beaucoup plus chères que les autres types de préparations.

