

Comment bien préparer et transporter le lait infantile en toute sécurité

Si vous n'allaitez pas, voici les précautions à respecter pour préparer un biberon de lait*.
Important : ne pas préparer le biberon de votre bébé à l'avance.

*préparation pour nourrisson en poudre



Nettoyage du matériel

Avant toute manipulation, lavez-vous soigneusement les mains.

- Avant la première utilisation :
 - ▶ lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon¹ et ses accessoires,
 - ▶ rincez bien,
 - ▶ **laissez sécher sans essuyer.**
- Après utilisation :
 - ▶ videz le biberon,
 - ▶ rincez le biberon et ses accessoires à l'eau froide,
 - ▶ plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle,
 - ▶ nettoyez le biberon avec un goupillon² et rincez,
 - ▶ **laissez sécher sans essuyer.**

Un nettoyage soigneux et un égouttage suffisent. Il n'est pas indispensable de stériliser le biberon.

Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires **en utilisant un cycle complet à 65 °C**, à l'exception des tétines en caoutchouc.

¹ biberon, tasse ou autre récipient.

² brosse allongée réservée au nettoyage du biberon.

Eau

Pour reconstituer du lait à partir de poudre, **l'eau du robinet convient³** sauf si elle est adoucie ou filtrée à domicile.

Toutefois :

- utilisez seulement l'eau froide (attention à la position du mélangeur),
- laissez couler l'eau 1 à 2 minutes si vous n'avez pas utilisé votre robinet récemment. Dans le cas contraire, 3 secondes suffisent.

Si votre robinet est équipé d'un diffuseur à son extrémité, pensez à le détartrer régulièrement : dévissez le diffuseur et placez-le dans un verre de vinaigre blanc.



En cas d'utilisation d'eau en bouteille, assurez-vous qu'elle convienne à l'alimentation des nourrissons. N'utilisez pas d'eau en bouteille si elle est ouverte depuis plus de 24 heures.

Attention ! Des informations sur la qualité de l'eau sont disponibles auprès de votre mairie.

Le lait maternel est l'aliment idéal de votre bébé

Reconstitution du lait

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Installez-vous dans un endroit propre.
- Posez le biberon sur un plan de travail bien nettoyé.
- Reportez-vous aux indications sur la boîte de lait pour déterminer les quantités d'eau et de poudre nécessaire. La mesurette doit être bien arasée.
- Agitez bien pour éviter les grumeaux.



Respectez le dosage :
une mesurette de poudre
arasée pour 30 ml d'eau.

Transport

Ne préparez pas à l'avance le biberon.
Au besoin, transportez un biberon d'eau et la poudre séparément et mélangez juste avant consommation par le bébé.

Un réfrigérateur doit être nettoyé
une fois par mois.

Réchauffage

Le biberon peut être donné à température ambiante.

Si besoin :

- Faites tiédir le biberon au bain-marie dans une casserole ou dans un chauffe-biberon.
- Ne réchauffez pas le biberon à l'aide d'un four à micro-ondes. **Attention aux brûlures !**
- Agitez le biberon, vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Si le lait est **réchauffé** il doit être consommé dans la **demi-heure**.
- Si le lait est à **température ambiante** il doit être bu dans l'**heure**.



Ministère de la Santé
et des Solidarités



Société française
de pédiatrie



Le Syndicat Français des Aliments
de l'Enfance



ASSOCIATION FRANÇAISE
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE