

Petit guide pratique de l'alimentation au biberon

A close-up photograph of a baby's face, showing the nose and eye, with a yellow teddy bear's head visible in the foreground. The baby is looking towards the camera.

CHwapi



Quel lait choisir ?

Le lait en poudre pour nourrissons est fabriqué à partir de lait de vache transformé pour répondre aux besoins du bébé. Il se nomme lait adapté et sa composition est définie par la loi.

Tant que votre bébé ne s'alimente qu'avec du lait (jusque +/- 6 mois), il convient de lui donner un lait pour nourrissons appelé aussi « lait de premier âge ». Différentes sortes et marques existent et sont vendues en pharmacie.

Votre pédiatre vous le prescrira à la sortie de la maternité.

Quelle eau choisir ?

L'eau en bouteille :

L'eau minérale en bouteille est conseillée pour la préparation des biberons des nourrissons de moins de 3 mois s'il est inscrit sur l'étiquette : « Convient pour la préparation des aliments pour nourrissons ». Elle doit être faiblement minéralisée (ex : Spa, Chaudfontaine, Evian). Toute bouteille d'eau ouverte doit être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 24 heures. L'eau en bouteille n'est pas stérile. Dès l'ouverture de la bouteille, certains microbes, habituellement présents, s'y multiplient.

L'eau du robinet :

L'eau du robinet, dont la qualité est bien contrôlée en Belgique, convient pour la préparation des biberons des nourrissons de plus de 3 mois (dès que bébé porte mains et objets à la bouche).

Il est conseillé de laisser s'écouler quelques secondes l'eau du robinet avant de la boire. Il est préférable de nettoyer et détartrer régulièrement la robinetterie. N'utilisez pas l'eau filtrée dans une carafe Brita car il reste toujours une petite quantité d'eau stagnante dans le filtre qui pourrait être contaminée.



Nourrir à la demande ?

Chaque bébé est unique et donc différent. Son appétit est variable. En général, il réclame dès qu'il est réveillé. Il est important de répondre à sa faim à la demande et de respecter sa satiété (arrêter quand il est rassasié). Attention, bébé ne pleure pas toujours uniquement parce qu'il a faim! Pendant les premiers mois, la plupart des bébés doivent aussi manger pendant la nuit. Ils n'ont pas encore d'horaire fixe, ni pour manger, ni pour dormir.

Entre la naissance et 6 mois, le nombre de biberons par 24 heures varie d'un bébé à l'autre et selon les rythmes de sommeil.

Certains jours, le bébé peut avoir besoin de 8 biberons et d'autres jours en avoir assez avec 6.

Il faut au moins 6 biberons par 24 heures pendant les 3 premiers mois.

La quantité de lait va augmenter progressivement en fonction des besoins et du poids de l'enfant; suivez les recommandations de votre pédiatre.

La taille de l'estomac grandit, mais reste limitée. La capacité moyenne de l'estomac d'un nourrisson âgé :

- d'une semaine : 60 ml
- d'un mois : 120 ml
- de 6 mois : environ 180 ml

Les régurgitations qui suivent le repas se manifestent habituellement pendant les premiers mois et ne doivent généralement pas vous inquiéter si votre enfant est en bonne santé.

Évitez les tisanes ou les biberons d'eau sucrée (ne conviennent pas à l'alimentation de votre bébé et diminuent son appétit).

Il est déconseillé de donner une tétine à bébé, car l'utilisation de celle-ci peut provoquer une diminution du nombre de repas.



Comment préparer le biberon ?

Le biberon se prépare au dernier moment, juste avant de le donner au nourrisson. Ne jamais préparer une série de biberons à l'avance !

- nettoyer, rincer et sécher le plan de travail;
- se laver les mains et les essuyer avec un essuie-tout ou un essuie propre;
- prendre un biberon propre;
- verser la quantité d'eau nécessaire dans le biberon;
- tiédir le biberon d'eau dans le chauffe-biberon ou au bain-marie;
- ajouter dans le biberon d'eau chauffée, le nombre nécessaire de mesurètes (en utilisant la cuillère de la boîte : les mesurètes doivent être arasées à l'aide du dos d'un couteau ou avec le rebord de la boîte de lait prévu à cet effet);

1 mesurette rase de poudre de lait pour 30ml d'eau

- fermer le biberon avec l'anneau de serrage et le couvercle, le rouler entre les mains pour bien dissoudre la poudre et obtenir une température homogène;
- dévisser l'anneau de serrage et installer la tétine dedans en la prenant par le rebord;
- avant de donner le biberon à bébé, toujours vérifier la température du lait en versant quelques gouttes au creux du poignet.

Un biberon entamé doit être consommé dans l'heure !

A la fin du repas, le reste de lait non bu doit être jeté et le biberon rincé.

Indiquez la date d'ouverture sur la boîte de lait. Après ouverture, la poudre de lait se conserve pendant un mois maximum.





Se déplacer avec bébé

Avant de partir, prenez avec vous :

- un ou plusieurs biberons selon la durée du déplacement,
- la quantité d'eau nécessaire dans chaque biberon (conservée dans un sac isotherme) ou une nouvelle bouteille d'eau,
- le nombre de mesurètes rases de poudre de lait nécessaires pour chaque biberon dans une boîte propre, sèche et bien fermée.

Quand bébé a faim, ajoutez le contenu de lait en poudre dans le biberon et préparez-le comme expliqué ci-dessus. Rincez le biberon dès que le repas est terminé.

Comment donner le biberon ?

- installez-vous confortablement, au calme et gardez votre bébé en position semi-assise;
- introduisez délicatement la tétine dans sa bouche, sur la langue;
- veillez à ce que la tétine soit toujours remplie de lait pour éviter que votre enfant n'avale de l'air;
- ne forcez pas votre bébé à terminer son biberon s'il n'en a pas envie;
- n'oubliez pas de lui faire faire son « rot ».

Après le repas, attendez un quart d'heure avant de recoucher bébé.

Comment entretenir le matériel ?

Le biberon, la tétine, l'anneau de serrage, le capuchon, le couteau et la mesurette doivent toujours être bien propres :

- nettoyez-les IMMEDIATEMENT après l'emploi, à l'aide d'un goupillon, d'eau chaude et de détergent de vaisselle;
- rincez-les sous l'eau chaude courante;
- laissez-les sécher sur un essuie propre;
- rangez-les fermés dans une armoire propre et sèche.

Avec un bon nettoyage, la stérilisation des biberons n'est plus recommandée, excepté pour le bébé prématuré qui quitte le service néonatal et ce, pendant 3 mois (voir dépliant sur la stérilisation).

**En cas de questions au sujet de l'alimentation de votre bébé,
prenez contact avec une des personnes suivantes :**

- Sage-femme de la maternité : 069/333 210
- Travailleuse médico-sociale de l'ONE de votre région
(coordonnées dans le carnet de votre enfant)
- Votre médecin traitant
- Votre pédiatre



Maternité CHwapi - Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Tél. : 069/333 210

www.chwapi.be

