
Livre conseillé:

- Mère et enfant: l'alimentation durant la grossesse, l'allaitement et la première année de vie, M. Jaquet
Société suisse de nutrition (SSN)
Commande: www.sge-ssn.ch/fr/shop ou tél. 031 385 00 00

Liens:

- www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html
(Brochure «Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge»)
- www.sge-ssn.ch/fr
- www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/accueil
- www.stillfoerderung.ch



Préparation du lait pour nourrissons

Centre de Puériculture
Canton de Berne



Centre de Puériculture
Canton de Berne



Le biberon devrait toujours être préparé immédiatement avant chaque repas et donné aussitôt. Le reste du biberon doit être jeté, car les bactéries qu'il contient se multiplient très rapidement avec la chaleur et peuvent déclencher des diarrhées et des vomissements.

Eau pour la préparation des biberons

- Pour la préparation du lait pour nourrissons, utiliser de l'eau fraîche du robinet. Elle est d'excellente qualité en Suisse et régulièrement contrôlée.
- Veiller à ne jamais utiliser de l'eau tiède ou chaude d'un chauffe-eau (boiler) ou de l'eau qui a stagné dans les tuyaux. Laisser couler l'eau jusqu'à obtenir de l'eau froide.
- Le lait pour nourrissons peut être préparé avec de l'eau froide du robinet chauffée jusqu'à atteindre une température adaptée, ou avec de l'eau du robinet froide portée à ébullition puis refroidie à une température adaptée.
- L'eau du robinet doit être bouillie:
 - en cas de soupçon de pollution de l'eau/de robinets souillés
 - si on utilise de l'eau qui a stagné (par exemple, lors d'excursions)
 - si le lait pour nourrissons est préparé d'avance – en dépit des recommandations
 - si la maison est dotée d'une installation de filtrage d'eau fixe, dont l'entretien est incertain
- L'eau du robinet ne doit pas être utilisée:
 - si les canalisations sont en plomb ou très anciennes (vieilles maisons)
 - si la source d'eau n'est pas contrôlée (par exemple, citerne)
 - dans les pays sans recommandation appropriée
- Si on doit utiliser de l'eau minérale, on choisira une eau plate ayant une faible teneur en sels minéraux, par exemple, Arkina, Evian, Fontessa, Henniez bleue, Vittel, Volvic ou Valser Silence. Une fois ouverte, la bouteille doit être conservée au réfrigérateur, pas plus de 24 heures.
- Les filtres à eau ne sont pas conseillés.

Nettoyage des ustensiles

- Les biberons et tétines doivent être méticuleusement lavés après chaque utilisation. Pour mieux dissoudre la graisse du lait, rincer d'abord à l'eau froide avant de nettoyer à l'eau chaude avec un détergent et un écouvillon. Bien laisser sécher.
- Comme alternative, laver les ustensiles au lave-vaisselle. Les biberons et tétines doivent être placés de façon que le jet d'eau du bras rotatif lave efficacement l'entier de la surface intérieure.
- Un nettoyage quotidien par ébullition/stérilisation des ustensiles propres n'est recommandé que durant les premiers mois chez les prématurés et les nourrissons malades. En cas de maladies comme le muguet buccal ou une gastroentérite, par exemple, il est nécessaire de faire bouillir le biberon et la tétine après chaque repas (ou lave-vaisselle à 65°C min.)
- Pour éviter des dépôts de calcaire, on peut ajouter une cuillère à soupe de vinaigre de table à l'eau de cuisson.

Remarques importantes

- Il faut s'assurer régulièrement que les biberons et les tétines ne présentent pas de fissures et les remplacer le cas échéant.
 - Le récipient de poudre de lait doit toujours être bien fermé et conservé au frais et au sec, afin de ne pas perdre ses éléments nutritifs.
 - Les quantités de poudre et d'eau doivent être dosées exactement selon les indications du fabricant. Les proportions sont évaluées selon les besoins des bébés. Une concentration de poudre trop haute ou trop basse peut avoir des effets néfastes.
 - Le lait pour nourrissons ne doit pas être conservé chaud. Les bactéries qu'il contient se multiplient très rapidement avec la chaleur et peuvent déclencher des diarrhées et des vomissements. En excursion, emporter un thermos avec de l'eau bouillie et la quantité adéquate de poudre de lait séparément. Au moment voulu, refroidir l'eau et mélanger avec la poudre de lait.
 - Le lait pour nourrissons ne doit pas être réchauffé au four micro-ondes. En raison de la cuisson non uniforme, il y a un risque de brûlure.
 - Le lait pour nourrissons ne doit pas être préparé avec de l'eau bouillante ou de l'eau chauffée à une température de 70°C, afin d'éviter les brûlures et des modifications des teneurs en nutriments du lait.
-