

L'ALIMENTATION LACTÉE

2

BIEN NOURRIR VOTRE ENFANT

Comment reconstituer un biberon ?



DE 0 À 4 MOIS

Jusqu'à 4 mois, votre bébé a besoin d'une alimentation lactée exclusive. Il peut être, soit allaité exclusivement (voir fiche « L'allaitement maternel »), soit nourri au lait artificiel infantile.



Lavez-vous les mains.



Versez la quantité d'eau souhaitée dans un biberon propre. Eau du robinet ou en bouteille avec la mention « convient pour la préparation des aliments pour nourrissons ».



Si besoin, faites tiédir au chauffe-biberon ou au bain-marie, secouez le biberon et vérifiez la température sur l'intérieur de votre poignet.



Ajoutez les mesures de lait rases :

- 1 mesure pour 30 ml d'eau,
- utilisez la mesurette de la boîte.



Agitez le biberon.



Après utilisation, videz et nettoyez toutes les parties du biberon à l'eau chaude et au liquide vaisselle. Rincez puis laissez sécher.

Quelles quantités donner à son bébé ?

Les quantités et le nombre de biberons varient selon le poids et l'appétit de votre enfant.

L'appétit de votre bébé peut varier au cours de la journée. Ne le forcez pas à terminer son biberon, il est capable de s'autoréguler.



UN DOUTE ?

Demandez conseil auprès de l'infirmière-puéricultrice PMI, ou du médecin / pédiatre qui suit votre enfant.

RECOMMANDATIONS

- Préparez les biberons au fur et à mesure des besoins de votre enfant.
- Gardez la bouteille d'eau ouverte pendant 48h maximum au réfrigérateur.
- Jetez le lait restant si bébé ne termine pas son biberon.
- Veillez à ce que la tétine soit toujours pleine de lait.
- Respectez le temps de digestion entre chaque biberon (2h30 à 3h), en respectant aussi le rythme de votre bébé.
- Proposez régulièrement un biberon de lait en cas de fortes chaleurs. Pas besoin de proposer un biberon d'eau.

