



LE POINT SUR

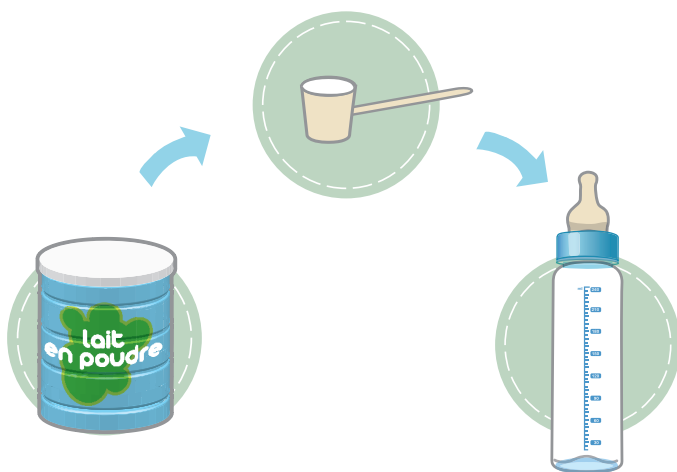
ENVIRONNEMENT, TRAVAIL ET ALIMENTATION

→ Environnement et santé

Comment bien préparer et transporter le lait infantile en toute sécurité

Si l'enfant n'est pas allaité au sein,
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.

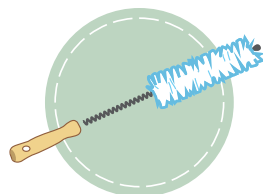
Avant la première utilisation :

- lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle le biberon¹ et ses accessoires ;
- rincez bien ;
- **laissez sécher sans essuyer.**

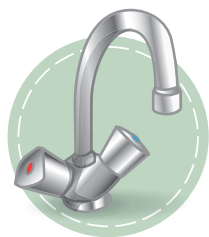


Après utilisation :

- 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 ;
- éventuellement, vous pouvez ébouillanter le biberon (évitiez la stérilisation à froid) ;
- jetez les ustensiles abîmés ou usagés³ et remplacez-les par du matériel neuf ;
- **laissez sécher sans essuyer.**



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..



→ EAU

Pour reconstituer du lait à partir de poudre, vous pouvez utiliser :

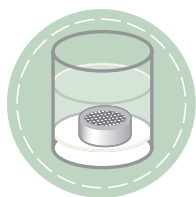
l'eau du robinet :

- **elle ne doit pas être adoucie ou filtrée à domicile,**
- informez-vous des caractéristiques du réseau d'eau intérieur de votre logement,

1 biberon, tasse ou autre récipient.

2 Brosse allongée réservée au nettoyage du biberon.

3 Ustensiles de recueil (biberon, tétine...) et matériel de nettoyage (goupillon...).



vinaigre blanc
+
diffuseur

- 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,
- informez vous sur la qualité de l'eau du robinet auprès de votre mairie, de l'Agence régionale de santé, des professionnels de santé, ou sur le site www.eaupotable.sante.gouv.fr

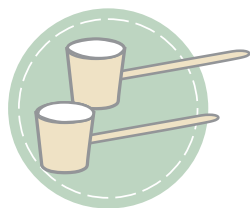
une eau embouteillée :

- utilisez soit une eau de source, soit une eau minérale naturelle qui comporte la mention : « convient pour la préparation des aliments des nourrissons » ;
- n'utilisez pas l'eau d'une bouteille ouverte **depuis plus de 24 heures**.

D'une manière générale, il est conseillé aux particuliers de ne pas recourir à l'utilisation des eaux de puits privés pour la boisson, leur qualité n'étant pas surveillée.

→ 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 nécessaires. 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.

→ 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 pour éviter **tout risque de 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**.



Un réfrigérateur doit être nettoyé une fois par mois.

En raison du risque de botulisme infantile, maladie rare mais très grave due à une bactérie, ne donnez pas de miel aux nourrissons de moins d'un an, ni au doigt, ni à la cuillère, ni sur la tétine.