

Biberons : du lait, rien que du lait

Jusqu'à l'âge de 6 mois environ, un bébé n'a besoin que de lait. Cet aliment essentiel suffit à son développement. Pour les bébés qui ne sont pas ou plus allaités au sein, il existe des laits en poudre fabriqués et transformés à partir de lait de vache pour répondre aux besoins de l'enfant et lui donner les nutriments, les vitamines ou les acides gras indispensables au développement de son cerveau.



Certains contiennent aussi des pré- ou des probiotiques, qui favorisent le développement d'une « bonne » flore intestinale chez le bébé.

Comme les protéines du lait de vache peuvent provoquer une allergie (3 à 5 bébés sur 100), certains laits sont également « hypoallergéniques », c'est-à-dire que les protéines y ont été fragmentées en tout petits morceaux (hydrolysats). Il existe également des laits de soja mais rien ne prouve qu'ils provoquent moins d'allergies que les produits à base de lait de vache.

Ces laits adaptés, généralement choisis sur le conseil du médecin, doivent être employés dans de bonnes conditions d'hygiène.

En suivant quelques conseils très simples, l'heure du biberon restera, en toute sécurité, un moment privilégié avec le bébé.

Feu vert : sein ou biberon ont chacun leurs avantages. Le plus important n'est-il pas que le moment de la tétée soit une pause tendresse avec maman/papa ?

De bonnes habitudes

Chez les nourrissons, le système de défense contre les microbes n'est pas complètement développé. Pour cette raison, quelques précautions d'hygiène s'imposent, surtout chez les tout-petits, encore fragiles.

- Dès qu'ils ont été utilisés, les biberons, les tétines, les anneaux de serrage

et les capuchons doivent être parfaitement nettoyés avec un écouvillon (une grande brosse allongée) à l'eau chaude, avec un peu de produit à vaisselle, puis rincés.

- Les professionnels recommandent de stériliser les biberons, au moins les premiers mois. Deux techniques permettent de détruire les microbes. L'une, dite « à chaud », consiste à tout plonger dans une casserole emplies d'eau et de faire bouillir (20 minutes, 10 dans un auto-cuiseur). Des stérilisateurs à micro-ondes ou électriques donnent le même résultat. L'autre, dite « à froid » consiste à tout immerger dans de l'eau froide, à laquelle on ajoute une pastille de produit stérilisant, vendue en pharmacie. Après 15 minutes, il suffit de mettre à sécher, sans rincer, sur un égouttoir sec et propre.
- Pour les moins de 3 mois, on conseille d'utiliser de l'eau minérale ou de source, adaptée à une alimentation pour enfant (à contrôler sur leur étiquette). Lorsque la bouteille est ouverte, elle doit être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 24 heures.

Feu vert : un biberon se prépare après s'être lavé les mains et s'être essuyé avec un essuie propre.

Feu rouge : dès les premiers signes d'usure (craquellements ou fissures), tétines et biberons doivent être jetés.

Faire un biberon, c'est tout simple

Pour éviter tout risque d'infection par des microbes, le biberon se prépare de préférence au dernier moment, juste avant de le donner.

Pour tous, c'est le même principe :

- Remplir d'abord le biberon avec de l'eau, en fonction de la quantité indiquée par le médecin.
- Chauffer le biberon, de préférence dans un chauffe-biberon ou au bain-marie, plutôt qu'au micro-ondes, où il est plus difficile de contrôler la chaleur.

- Ajouter ensuite le lait, à raison d'une 1 mesurette (contenue dans la boîte), à ras, pour 30 ml d'eau.
- Secouer pour éviter les grumeaux, en faisant rouler entre les mains le biberon fermé.

Feu vert : avant de donner un biberon, vérifiez que le lait n'est pas trop chaud : il suffit de verser quelques gouttes sur son propre poignet, du côté de l'intérieur de la main.

Feu orange : sauf recommandation du médecin, il est inutile d'épaissir ou d'enrichir le lait avec de la farine.

Feu rouge : une heure après avoir été préparé et laissé à température ambiante, le contenu du biberon n'est plus propre à la consommation.

Feu vert : si vous devez préparer des biberons à l'avance, respectez scrupuleusement les mesures d'hygiène : diluez le lait dans l'eau froide ou tiédie ; vissez les tétines et les cache-tétines ; mettez les biberons au frigo immédiatement, contre la paroi arrière ; sortez un biberon juste avant un repas pour le chauffer (consultez cette [brochure](#) de l'ONE pour plus d'informations).

A chacun son rythme

Un bébé n'est pas l'autre et tous n'ont pas le même appétit. En général, on conseille de le nourrir à la demande, c'est-à-dire de répondre à sa faim et de respecter sa satiété : lorsqu'il n'a plus faim, il s'arrête de téter.

La quantité de lait donnée à l'enfant augmente régulièrement en fonction de ses besoins et de son poids. A la naissance, l'estomac du bébé ne peut absorber plus de 60 ml à la fois. Mais à 1 mois, le voilà prêt à engloutir un biberon de 120 ml.

Chez les nouveau-nés, le nombre de biberons réclamés par 24 heures varie fortement : certains demandent 10 biberons, d'autres moins. Jusqu'à 6 mois, on recommande de proposer 6 biberons par jour.

Feu vert : plus un bébé boit lentement, moins il risque de régurgiter : proposez-lui le plus petit orifice de la tétine.

Feu orange : en cas de fortes chaleurs, ou si le bébé est malade et fiévreux, un biberon d'eau peut aussi lui être présenté. Il ne faut jamais ajouter de sirop sucré dans cette eau.

[L'ONE propose des brochures sur l'alimentation par biberons.](#)

Photo © Jacques Ribieff - Fotolia.com

Mise à jour le 15/09/2021

Références

www.one.be