

Comment préparer les biberons à la maison ?

A la maison, le lait que vous donnerez à votre enfant sera préparé à base d'eau et de poudre de lait.

- Le lait en poudre se présente dans des boîtes métalliques ou en carton. Marquez la date d'ouverture sur la boîte. Après ouverture, la poudre de lait se conserve pendant un mois au maximum.
- Utilisez de l'eau à température ambiante: l'eau du robinet bouillie et refroidie ou de l'eau plate en bouteille portant la mention "convient aux nourrissons".
- Préparez le biberon au moment du repas

En aucun cas le lait (de vache) qu'on trouve dans le commerce ne peut être donné à un nouveau-né.

La préparation du biberon étape par étape:

- Lavez-vous les mains;
- Suivez les consignes que votre pédiatre vous a données de façon très stricte;
- Respectez la quantité d'eau nécessaire dans le biberon;
- Ajoutez le nombre correspondant de mesurette de lait en poudre
- N'utilisez que la mesurette jointe à la boîte;
- Respectez la règle d'or: 1 mesurette rase de lait en poudre pour 30 ml d'eau;
- Fermez le biberon et faites-le rouler rapidement entre les paumes de mains afin d'éviter la formation de grumeaux. Si vous l'agitez de haut en bas, la poudre risque de se coller dans la tétine;
- Chauffez le biberon si nécessaire dans un chauffe-biberon, au micro-ondes ou au bain-marie;
- Vérifiez la température en versant une goutte de lait sur l'intérieur de votre poignet;
- Après avoir donné le biberon au bébé, videz le lait restant et rincez le biberon à l'eau froide, ce qui arrête la prolifération bactérienne;
- Une fois par 24 heures, lavez les biberons, rincez-les et stérilisez-les 10 min. dans de l'eau bouillante. Ajoutez-y les 3 dernières min. les tétines et les anneaux pour éviter qu'ils fondent. Vous pouvez utiliser également un stérilisateur en vente dans le commerce.
- Fermer les biberons stérilisés et rangez-les.

Nous vous proposerons une démonstration lors de votre séjour à la maternité.

Quelle quantité de lait devez-vous préparer ?

Nous vous donnerons un schéma d'alimentation pour la première quinzaine. Après 10 à 14 jours, votre bébé doit être vu par un pédiatre ou à la consultation ONE. A partir de ce moment, ce sont eux qui vous donneront un schéma d'alimentation adapté à votre bébé.

Age du bébé	Quantité d'eau en ml	Nombre de mesurètes / biberon	Nombre de biberons / jour
Jour 4	60 ml	2	6 à 7
Du jour 5 au jour 10	90 ml	3	6 à 7
Du jour 10 au jour 14	120 ml	4	6 à 7

Remarque : Il est plus facile de compter par mesurètes complètes, d'où la grande transition en quantités d'un jour à l'autre. Le bébé ne finira probablement pas ses biberons les premiers jours de ces augmentations. Ne le forcez pas à vider ses biberons.



Bientôt vous retournerez à la maison avec votre bébé et là aussi des questions vont se poser. N'hésitez pas à demander de l'aide à une accoucheuse indépendante pour y faire face. Lors de votre départ, vous recevrez une brochure complète avec toutes les adresses utiles.

Profitez au maximum de votre bébé pendant ces premiers mois, il grandit tellement vite! Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur.

Ce dépliant informatif a été réalisé par les infirmières et accoucheuses de la maternité et de la néonatalogie de la Clinique Saint-Jean à Bruxelles, sous la supervision de la consultante en lactation Chris Zelderloo, IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant).

Avez-vous d'autres questions? Nous restons à votre disposition pour toutes informations complémentaires. N'hésitez pas à prendre contact avec notre équipe aussi bien durant votre séjour à la maternité que lors de votre retour à domicile.

Clinique Saint-Jean
Boulevard du Jardin Botanique 32
1000 Bruxelles
www.clstjean.be

Service maternité
Tel: 02 221 94 00
E-mail: maternite@clstjean.be

Service Néonatalogie
Tél : 02/221 94 40
E-mail: neo-natalogie@clstjean.be

Alimentation artificielle



Conseils pratiques





● Quelle alimentation choisir ?

Le lait maternel est l'aliment par excellence pour un bébé pendant les six premiers mois de sa vie. Plus tard, le lait maternel a également sa place dans le schéma alimentaire du bébé. Il est bénéfique pour sa santé et il est peu coûteux. Vous avez opté pour l'alimentation artificielle, par libre choix ou parce qu'il vous est impossible d'allaiter. Pour cette raison, nous avons élaboré ce dépliant pour vous aider à administrer correctement les biberons de votre bébé.

● Une belle aventure commence...

Il est important de mettre le bébé contre vous en peau-à-peau le plus souvent possible et ce dès la naissance. Ce geste favorise une bonne croissance et renforcera les liens affectifs entre vous et votre bébé.

● Quel lait pour votre bébé ?

Le lait est prescrit à la maternité par le pédiatre qui a examiné votre bébé et a choisi en concertation avec vous, la formule la mieux adaptée pour lui. Informez votre pédiatre d'éventuelles allergies dans votre famille.

● A quel rythme donner le biberon ?

Donnez le biberon à la demande, de jour comme de nuit, au début à la cadence d'environ 8 biberons par jour. Laissez toujours 2 heures minimum et 4 heures maximum (pendant la journée) entre deux repas. Le bébé s'adaptera progressivement.

● Signes de faim

Entre la période du sommeil léger et l'éveil calme, les premiers signes de faim de votre bébé peuvent apparaître

- Ses yeux bougent et ses paupières s'ouvrent
- Il fait des mouvements des extrémités, du visage et porte ses mains à sa bouche
- Il fait des petits bruits avec sa bouche et sort sa langue
- N'attendez pas les pleurs pour vous rendre compte qu'il a faim...



● Quelle quantité donner ?

Vous pouvez, avec notre assistance, dès la naissance, donner le biberon à votre enfant et profiter de ce moment pour établir une relation privilégiée avec lui. Le premier biberon contient 30 ml de lait. Votre bébé peut ne pas être affamé et peut ne prendre que quelques goulées. Ne vous inquiétez surtout pas. Pratiquez une alimentation à la demande. Votre bébé se régularisera tout seul au fil des jours. Si vous aimez les chiffres, sachez qu'après une semaine, un bébé prend environ 80 ml par tétée, 6 ou 7 fois par jour.

● "Écoutez" votre bébé

C'est petit à petit, en observant votre bout' chou que vous apprendrez à reconnaître ses pleurs. Pour éviter de le suralimenter ou de le sous-alimenter, il est important de bien observer votre bébé pour interpréter certains signes. Ils sont beaucoup plus révélateurs que les mesures indiquées sur le biberon.

- S'il tourne la tête vers le côté ou recrache sa tétine, il "vous fait savoir" qu'il est rassasié. Ne le forcez jamais à finir son biberon s'il n'en veut plus, il ne mange que ce dont il a besoin. Jetez le reste du lait.
- A l'inverse, s'il tète, avale goulument, et qu'il pleure après son biberon vide, il vous "avise" qu'il a faim et en veut encore. Ne vous interdisez donc pas de lui donner un complément.
- Si votre bébé n'a pas faim mais pleure malgré tout, c'est qu'il ressent le besoin de téter. Essayez alors de rendre le plaisir de la tétée plus long, en utilisant des tétines plus dures et un débit plus lent.

● Quels biberons ? Quelles tétines ?

À la maternité, tout le matériel nécessaire est fourni. Nos biberons sont en plastique, à usage unique pour des questions d'hygiène. Nos tétines sont en silicone, souples, transparentes, et totalement inodores. Les tétines à bout rond sont équipées d'un réglage de débit à 3 vitesses, bien pratique pour freiner ou accélérer la vitesse d'ingurgitation de bébé (vitesse 1 = débit lent, vitesse 2 = débit moyen, vitesse 3 = débit rapide). Certains bébés sont de petits gloutons qu'il faut ralentir, d'autres des petits paresseux qu'il faut aider...

● Comment donner le biberon ?

Quand on donne le biberon, il est important de créer une ambiance apaisante. Le temps que vous consacrez à nourrir votre bébé vous permettra d'établir une bonne relation mère-enfant.

- Installez-vous confortablement, enveloppez le petit corps de bébé tout contre le votre ;
- Servez-vous de coussins pour vous caler le dos ou vous maintenir le bras porteur à bonne hauteur ;
- Le bébé doit être en position semi-assise avec sa tête bien calée sur votre bras. Maintenez-le bien droit s'il a tendance à régurgiter ;
- Évaluez la température du lait (aux environs de 37°) en versant quelques gouttes de lait sur la partie interne du poignet ;
- Proposez la tétine bien remplie de lait afin que le bébé n'ave pas d'air. Les bulles qui remontent dans le biberon prouvent que le bébé tète bien ;
- Si la tétine s'écrase, dévissez légèrement la bague pour laisser pénétrer un peu d'air ;
- Pour inciter votre bébé à téter, caressez-lui doucement la joue et les lèvres avec la tétine, il ouvrira alors la bouche par réflexe ;
- Laissez les bras du bébé libres, il doit pouvoir aller à la découverte du biberon ;
- Certains petits sont très gourmands et boivent tout d'une traite. D'autres prennent leur temps en s'arrêtant de temps en temps pour savourer ;
- Après le repas, attendez un quart d'heure avant de le recoucher ;
- N'oubliez pas le rot du bébé. Tenez-le bien droit, en le calant le plus haut possible sur votre épaule en lui tapotant doucement dans le dos pour qu'il élimine l'air qui le gêne.

Ne laissez jamais traîner plus d'une heure du lait dans un biberon à température ambiante car le lait est un milieu propice à la prolifération des microbes.

Ne laissez jamais votre bébé téter seul le biberon calé par un oreiller, vous risquez la fausse déglutition.

Pour retirer le biberon, il suffit de l'enlever doucement mais fermement: le bébé lâchera prise. S'il ne le fait pas, mettez délicatement l'extrémité d'un doigt sur la commissure de ses lèvres pour interrompre la succion.

