



## PRÉPARER ET DONNER LE BIBERON EN TOUTE SÉCURITÉ

### À RETENIR

#### Choix du matériel

- Privilégier un **biberon en verre**. Eventuellement à partir de 3 mois, en plastique sans PFAS.
- Choisir une **tétine adaptée** au débit et aux besoins de bébé.

#### Lavage

- Laver le biberon après chaque usage, démonter chaque pièce, à l'eau chaude avec un liquide vaisselle classique.
- Pas besoin de stérilisation.
- **Éviter le lave-vaisselle** (résidus/déformation).

#### Eau

- Eau de source avec mention "appropriée pour l'alimentation du nourrisson" ou avec logo - ou eau du robinet filtrée/détartrée.
- **Éviter l'eau Hépar** (trop riche en magnésium).



#### Préparation du lait

- Respecter la règle : **1 dose rase = 30 ml d'eau**.
- Toujours verser l'eau avant la poudre.
- Température ambiante ou chauffé à 37°C si bébé préfère.
- Conservation : consommer rapidement dans les 30 minutes.

#### Quantités & rythme

- Calcul approximatif : (Poids bébé en g ÷ 10) +/- 250 ml / nombre de biberons par jour
- Observer le bébé plutôt que l'âge : **chaque enfant est unique**.

#### Confort et posture

- Bébé en position semi-assise, bien soutenu.
- Créer un moment d'échange calme et bienveillant.
- Éviter les écrans

#### Petits soucis digestifs ?

Les régurgitations sont souvent normales.

Ne pas s'alarmer sauf si bébé souffre, perds du poids, vomissements en jet ou colorés. Vérifier le débit de la tétine et la quantité de lait ingérée.