

Préparation des poudres pour nourrissons pour une **alimentation au biberon à la maison**



Organisation
mondiale de la Santé

Nouvelles recommandations en matière de sécurité

Les préparations en poudre pour nourrissons ne sont pas stériles¹. Il peut contenir des bactéries susceptibles de provoquer des maladies graves chez les nourrissons. En préparant et stockant convenablement les préparations en poudre pour nourrissons, vous pouvez réduire les risques de maladies. Cette brochure contient des informations visant à vous aider à réaliser des préparations au gobelet à partir des préparations en poudre pour nourrissons en réduisant les risques au maximum.

Préférez l'allaitement

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de nourrir les enfants exclusivement au sein pendant les six premiers mois de leur vie. L'allaitement permet de donner aux bébés les meilleures chances en matière de croissance, de développement et de santé. Les nourrissons non nourris au sein nécessitent un substitut adapté, comme les préparations en poudre pour nourrissons.

¹FAO/OMS 2007. Préparation, conservation et manipulation dans de bonnes conditions des préparations en poudre pour nourrissons: directives. Disponible à l'adresse : <http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en>

Nettoyage, stérilisation et stockage

Il est très important que tous les ustensiles utilisés pour la réalisation de préparations pour nourrissons et leur administration (biberons, tétines, capuchons) soient nettoyés et stérilisés soigneusement avant utilisation. Le nettoyage et la stérilisation des ustensiles permettent de supprimer les bactéries pouvant se développer dans les préparations en poudre et causer des maladies chez les nourrissons.

Nettoyage



Étape 1

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, et séchez-les avec une serviette propre au en papier.



Étape 2

Nettoyez tous les ustensiles d'alimentation et de préparation soigneusement avec de l'eau savonneuse chaude. Utilisez un goupillon spécifique pour nettoyer l'intérieur et l'extérieur des biberons et tétines afin d'en retirer tout résidu.



Étape 3

Rincez soigneusement à l'eau claire.

Stérilisation

Les ustensiles nettoyés peuvent être stérilisés à l'aide d'un stérilisateur acheté dans le commerce (suivez les instructions du fabricant) ou à l'eau bouillie :



Étape 1

Remplissez une grande casserole d'eau.



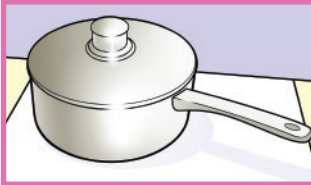
Étape 2

Placez les ustensiles d'alimentation et de préparation propres dans l'eau. Tous les ustensiles doivent être complètement immergés ; vérifiez qu'il n'y a pas de bulles d'air.



Étape 3

Couvrez la casserole et faites bouillir l'eau, en vérifiant que celle-ci ne s'évapore pas complètement.



Étape 4

Conservez le couvercle jusqu'au moment de l'utilisation des ustensiles.

Stockage

Lavez-vous les mains et séchez-les avant de manipuler des ustensiles stérilisés. Nous vous recommandons d'utiliser des pinces stérilisées pour manipuler les ustensiles stérilisés. Si vous retirez les ustensiles d'alimentation et de préparation du stérilisateur avant de les utiliser, couvrez-les et conservez-les dans un endroit propre. Réassemblez complètement les biberons si vous les retirez du stérilisateur avant de les utiliser. Ceci empêche l'intérieur du biberon et l'intérieur et l'extérieur de la tétine d'être recontaminés.

Préparation d'aliment pour une alimentation au biberon



Étape 1

Nettoyez et désinfectez la surface sur laquelle vous allez préparer le biberon.



Étape 2

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, et séchez-les avec une serviette propre ou en papier.



Étape 3

Faites bouillir de l'eau potable. Si vous utilisez une bouilloire automatique, attendez que celle-ci s'éteigne. Si vous utilisez une casserole, assurez-vous que l'eau bout à gros bouillons.



Étape 4

Lisez les instructions incluses sur l'emballage de la préparation en poudre pour connaître la quantité d'eau et de poudre à utiliser. Le fait d'utiliser davantage ou moins de poudre que nécessaire pourrait avoir des conséquences néfastes sur la santé des nourrissons.



Étape 5

En prenant soin de ne pas vous brûler, versez la quantité requise d'eau bouillie dans un biberon nettoyé et stérilisé. L'eau doit être à 70°C minimum ; vous devez donc l'utiliser dans les 30 minutes après l'avoir bouillie.



Étape 6

Ajoutez la quantité requise de poudre à l'eau dans le biberon.



Étape 7

Mélangez soigneusement en remuant doucement le biberon.



Étape 8

Refroidissez immédiatement le biberon en le maintenant sous l'eau froide ou en le plaçant dans un récipient contenant de l'eau froide. L'eau utilisée pour le refroidissement ne doit pas dépasser le capuchon du biberon, afin d'éviter toute contamination.



Étape 9

Séchez l'extérieur du biberon à l'aide d'une serviette propre ou en papier.



Étape 10

Vérifiez que le biberon est à bonne température en versant quelques gouttes sur l'intérieur de votre poignet. Le liquide doit vous paraître tiède, pas chaud. Si vous le trouvez chaud, refroidissez-le encore avant de l'utiliser.



Étape 11

Donnez le biberon au nourrisson.



Étape 12

Jetez le contenu non consommé dans les deux heures suivant sa préparation.

Attention : ne jamais utiliser de four à micro-ondes pour préparer ou réchauffer des biberons. Les fours à micro-ondes ne réchauffent pas de façon uniforme, et certaines parties du biberon pourraient être trop chaudes et brûler le nourrisson.



Puis-je stocker des biberons en vue d'une utilisation ultérieure?

Il est recommandé de ne pas préparer de biberons à l'avance. En effet, les biberons déjà préparés et stockés fournissent des conditions idéales au développement des bactéries, surtout s'ils sont conservés à température ambiante. Si vous devez préparer des biberons en vue d'une utilisation ultérieure, refroidissez-les rapidement et conservez-les au réfrigérateur (à une température maximum de 5°C). Jetez les biberons réfrigérés n'ayant pas été consommés dans les 24 heures.

Attention : si vous ne disposez pas de réfrigérateur, nous vous recommandons fortement de ne pas préparer de biberons à l'avance.



Comment procéder pour réchauffer les biberons réfrigérés ?

- Retirez un biberon du réfrigérateur au moment où vous en avez besoin.
- Ne le réchauffez pas pendant plus de 15 minutes. Pour réchauffer un biberon, placez-le dans un récipient contenant de l'eau chaude, en faisant attention à ce que le niveau de l'eau ne dépasse pas le haut du biberon. Remuez de temps à autre le biberon pour garantir un réchauffage uniforme.
- Vérifiez que le biberon est à bonne température en versant quelques gouttes sur l'intérieur de votre poignet. Le liquide doit vous paraître tiède, pas chaud.
- Jetez le contenu réchauffé non consommé dans les deux heures.

Attention : ne jamais utiliser de four à micro-ondes pour réchauffer des biberons. Les fours à micro-ondes ne réchauffent pas de façon uniforme, et certaines parties du biberon pourraient être trop chaudes et brûler le nourrisson.



Puis-je transporter des biberons déjà préparés lorsque je voyage?

Oui, mais vérifiez que le biberon est froid avant de le transporter, et gardez-le au frais. Ceci permettra de ralentir ou d'arrêter le développement des bactéries dangereuses.

- Préparez vos biberons normalement, refroidissez-les rapidement et placez-les dans le réfrigérateur (à une température maximum de 5°C).
- Juste avant de partir, retirez les biberons du réfrigérateur et placez-les dans un sac isotherme contenant des packs de glace.
- Vous pouvez ensuite replacer les biberons au réfrigérateur une fois que vous avez atteint votre destination, ou réchauffer un biberon quand vous en avez besoin.

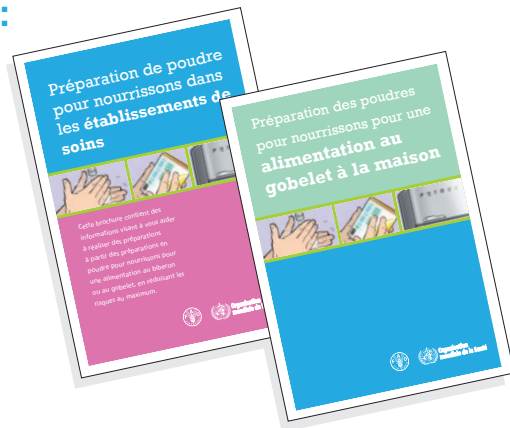
Si votre voyage dépasse deux heures, vous ne pourrez peut-être pas conserver les biberons au frais. Dans ce cas, préparez les biberons quand vous en avez besoin. Emportez des portions individuelles préparations en poudre dans un récipient propre et stérilisé, et préparez les biberons normalement en utilisant de l'eau bouillie (température minimum : 70°C).

Que faire si je ne dispose pas d'eau bouillie ?

La méthode la plus sûre pour préparer des biberons consiste à utiliser de l'eau bouillie dont la température est de 70°C minimum.

- Si vous n'avez pas accès à de l'eau bouillie, vous pouvez utiliser une préparation pour nourrissons stérile liquide.
- Vous pouvez également préparer un biberon en utilisant de l'eau potable à température ambiante, en vue d'une consommation immédiate.
- Les biberons préparés avec une eau dont la température est inférieure à 70°C ne doivent pas être conservés en vue d'une utilisation ultérieure.
- Jetez le contenu non consommé dans les deux heures.

Conseils supplémentaires pour la préparation de biberons de préparations en poudre pour nourrissons:





Organisation
mondiale de la Santé