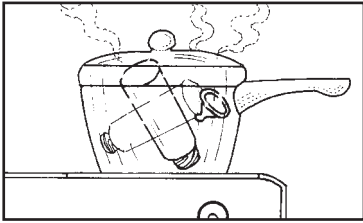


Stériliser le matériel pour nourrir les bébés

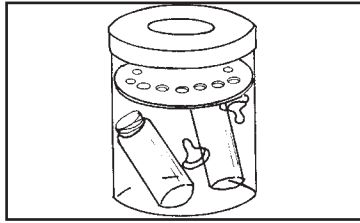
Il est très important de garder entièrement propre tout le matériel utilisé pour nourrir votre bébé (tels que les biberons, les tétines et les tires de lait), que ce soit avec du lait maternisé ou du lait maternel. Ça aide à protéger votre bébé contre les infections, particulièrement contre les maux d'estomac (diarrhées et vomissements).

Pour le faire, vous devez stériliser votre matériel après l'avoir bien lavé. Vous devez continuer de le faire jusqu'à ce que votre bébé ait atteint l'âge d'un an.

Il y a plusieurs façons de stériliser le matériel. Vous pouvez utiliser:

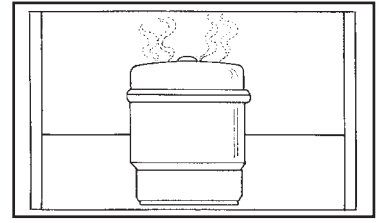


une casserole



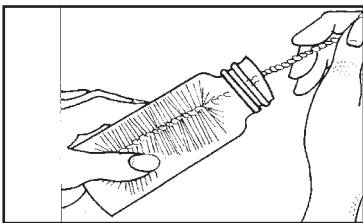
un stérilisateur chimique

(ne convient pas aux objets métalliques)

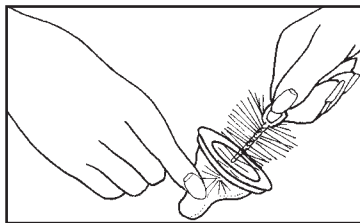


un stérilisateur à vapeur

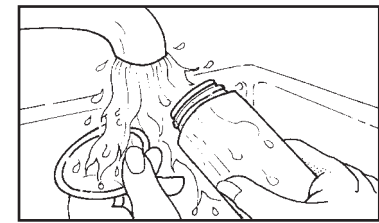
Vous pouvez également utiliser un stérilisateur de biberons spécialisé pour les fours à micro-ondes, mais celui-ci ne convient pas aux objets métalliques ou à certains types de plastic.



1 Lavez tous les biberons et autres matériels avec un goupillon dans de l'eau savonneuse chaude. Frottez l'intérieur et l'extérieur du biberon pour enlever les corps gras. Faites particulièrement attention au bord du biberon.

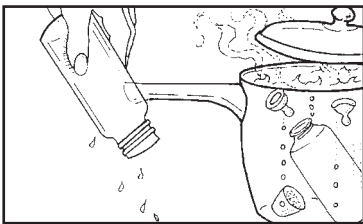


2 Utilisez un petit goupillon pour nettoyer l'intérieur de la tétine, ou retournez-la et nettoyez-la dans de l'eau savonneuse chaude. Le sel, si vous en utilisez pour nettoyer les tétines en latex, doit toujours être complètement rincé.



3 Rincez bien tout le matériel lavé avant de stériliser.

Vérifiez les tétines et les biberons pour les signes de détérioration. Si vous n'êtes pas sûre d'un biberon ou d'une tétine, il vaut mieux les jeter.

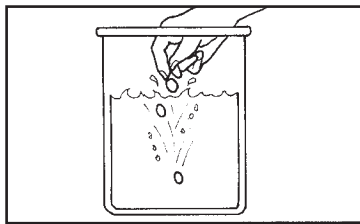


4A Pour stériliser en faisant bouillir:

Placez le matériel dans une grande casserole remplie d'eau. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'air dans les biberons et les tétines. Recouvrez la casserole avec un couvercle et amenez à ébullition. **Faites bouillir pendant au moins 10 minutes.** Assurez-vous qu'il reste de l'eau dans la casserole.

Laissez le couvercle sur la casserole jusqu'à ce que vous ayez besoin du matériel.

4B Pour utiliser les stérilisateur à vapeur ou à micro-ondes: Suivez les instructions du fabricant.

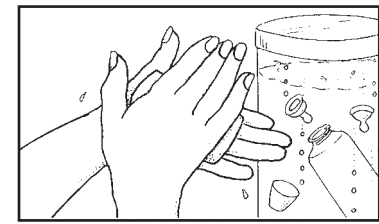


4c Pour stériliser avec les produits chimiques:

Préparez la solution avec des comprimés ou un liquide selon les instructions du fabricant. Recouvrez le matériel avec la solution, en vous assurant qu'il ne reste pas d'air dans les biberons ou dans les tétines. Votre cuve stérilisante devrait avoir un piston pour que tout le matériel reste sous l'eau - ou vous pouvez utiliser une assiette. **Laissez tremper dans la solution pendant au moins 30 minutes.**

Si vous désirez rincer votre matériel avant utilisation, utilisez de l'eau qui a été bouillie et refroidie.

Préparez une solution fraîche toutes les 24 heures.



5 Lavez-vous toujours les mains avant d'enlever le matériel de votre stérilisateur. Faites attention lorsque vous maniez le matériel qui peut être chaud.

Reproduced by the UNICEF UK Baby Friendly Initiative, with thanks to the Women's Centre, Oxford Radcliffe Hospital NHS Trust. Translation by Islington Council - iCare

Breastfeeding is the healthiest way to feed your baby and it doesn't cost anything. If you use baby milk powder, it is very important for your baby's health that you follow all instructions carefully. It is possible, but difficult, to reverse a decision not to breastfeed or to re-start breastfeeding once you have stopped. Introducing partial bottle feeding will reduce a mother's breastmilk supply. Breastfeeding mothers do not need to eat any special foods but, just like everyone else, they are advised to follow a healthy diet. (Infant formula & follow-on formula regulations 1995)