

Comment préparer le lait maternisé en poudre pour nourrissons de manière sûre

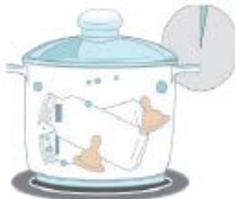
(Safe Preparation of Infant Formula from Powder)

Vous aurez besoin :

(You will need:)

- De biberons et de tétines
- De savon à vaisselle
- D'un couteau pour doser la poudre
- D'une grande casserole (assez grande pour contenir les biberons, les tétines et le couteau)
- De lait maternisé en poudre pour nourrissons
- D'une pince



| Étapes (Steps) | Directives (Instructions) |
|---|---|
| 1. Lavez-vous les mains.  | Lavez vos mains à l'eau et au savon pendant au moins 15 secondes. |
| 2. Lavez les biberons, les tétines et le couteau.  | Assurez-vous que toutes les surfaces de travail sont bien propres. Nettoyez tout votre équipement à l'eau chaude et au savon et rincez-le à l'eau claire. |
| 3. Stérilisez les biberons, les tétines et le couteau. 2 minutes  | Mettez tous les éléments dans une grande casserole. Couvrez-les d'eau froide du robinet. Couvrez la casserole. Portez à ébullition, puis laissez bouillir encore 2 minutes. Sortez chaque élément stérilisé à l'aide de la pince (qui aura aussi été stérilisée au préalable). Placez-les sur une serviette propre et laissez sécher à l'air libre. |
| 4. Stérilisez l'eau. 2 minutes  | Remplissez la casserole avec de l'eau froide du robinet. Portez à ébullition. Laissez bouillir en continu pendant encore 2 minutes. Retirez la casserole du feu. Laissez refroidir. Versez de l'eau bouillie dans un contenant stérilisé. Fermez ce contenant de manière hermétique. Placez le contenant au réfrigérateur. L'eau bouillie peut être conservée au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours à (4 °C/40 °F) ou pendant 24 heures à température ambiante. |

| | |
|---|---|
| <p>5. Prenez la boîte de lait maternisé en poudre pour nourrissons.</p>  | <p>Lavez le dessus de la boîte à l'eau chaude et au savon. Rincez à l'eau claire. Ouvrez la boîte en tirant sur la languette en aluminium.</p> <p>Après utilisation, remettez le couvercle sur la boîte. Conservez à l'abri de la chaleur dans un endroit sec. Vous pouvez utiliser le contenu de la boîte jusqu'à un mois après ouverture.</p> |
| <p>6. Préparez le mélange à l'aide de la poudre.</p>  | <p>Suivez la recette exacte pour votre bébé. Versez la quantité exacte d'eau bouillie stérilisée dont vous avez besoin dans le biberon.</p> <p>Remplissez de poudre la dosette fournie dans la boîte de lait maternisé et ôtez le surplus à l'aide du couteau stérilisé.</p> <p>Ajoutez le bon nombre de dosettes requis dans le biberon. Vissez la tétine et le capuchon sur le biberon. Secouez bien.</p> |
| <p>7. Réchauffez la préparation avant de la donner à votre bébé.</p>  | <p>Si vous chauffez le biberon avant de le donner à votre bébé, placez-le dans un bol d'eau chaude pendant 15 minutes tout au plus, jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Secouez ensuite doucement le biberon pour mélanger le contenu.</p> <p>Testez le liquide sur l'intérieur de votre poignet afin de vous assurer qu'il est chaud, mais pas trop. N'utilisez jamais de four à micro-ondes pour réchauffer du lait maternisé en poudre pour nourrissons.</p> <p>Donnez le biberon à votre bébé.</p> |
| <p>8. Jetez ce que bébé n'aura pas bu.</p>  | <p>Jetez le lait qu'il reste dans son biberon après deux heures.</p> |

Remarque : Stérilisez l'équipement et l'eau jusqu'à ce que votre bébé atteigne l'âge de 4 mois, au moins. Après cela, vous pourrez utiliser de l'eau du robinet pour préparer son biberon. Assurez-vous que votre équipement est bien propre en le lavant à l'eau chaude et au savon et en le rinçant à l'eau claire.

Instructions spéciales :
(Special Instructions:)

| | |
|----------------------|--------------------------|
| Diététicien : | Téléphone : _____ |
|----------------------|--------------------------|