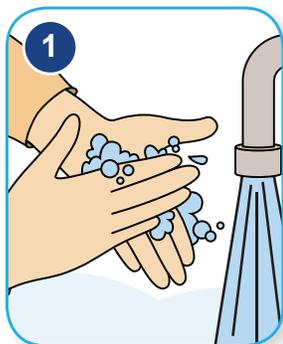


Pour de l'information vous permettant de prendre une décision éclairée sur l'alimentation de votre bébé, consultez votre professionnel de la santé ou votre infirmière de la santé publique. Référez-vous aussi à la fiche-conseils n° 1 pour des renseignements importants.



Lavez vos mains et votre comptoir avec du savon et de l'eau.



Lavez les biberons, tétines, anneaux, couvercles, disques, tasses à mesurer, ouvre-boîtes, ustensiles et pinces dans un évier propre et rempli d'eau chaude savonneuse.



À l'aide d'une brosse pour bouteilles propre, frottez l'intérieur et l'extérieur des biberons et des tétines.

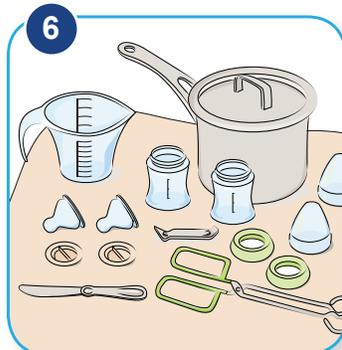


Rincez le matériel abondamment avec de l'eau sécuritaire. Une fois stérilisée, l'eau des sources suivantes peut être utilisée en toute sécurité :

- eau du robinet de votre municipalité;
 - eau embouteillée commerciale (excepté l'eau gazéifiée, l'eau distillée ou l'eau minérale);
 - eau de puits testée régulièrement.
- Vous devriez toujours utiliser de l'eau sans danger et du matériel stérilisé pour préparer des préparations pour nourrissons. Posez les biberons et les autres pièces sur une serviette propre pour qu'ils sèchent à l'air.



Pour stériliser le matériel nécessaire, ajoutez-le à une grande marmite remplie d'eau. Assurez-vous que l'eau couvre bien tout le contenu. Portez l'eau à ébullition et laissez-la bouillir pendant 2 minutes.



Utilisez les pinces stérilisées pour enlever les biberons et autres pièces de l'eau. Laissez le matériel sécher à l'air sur une serviette propre. Vous pourrez ensuite l'utiliser.



Pour stériliser l'eau :
Dans une marmite, versez l'eau que vous mélangerez aux préparations pour nourrissons. Portez l'eau à ébullition et laissez-la bouillir pendant 2 minutes.



Pour conserver l'eau stérilisée :
L'excédent d'eau stérilisée peut être conservé dans un contenant de verre stérile et fermé de façon hermétique pendant 24 heures à la température ambiante, ou 2 ou 3 jours au réfrigérateur.



Consultez les pages 6 à 9 du livret **Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir** pour en apprendre davantage sur :

- comment nettoyer et stériliser le matériel pour nourrir votre bébé au biberon;
- comment stériliser l'eau;
- comment s'assurer de choisir de l'eau provenant de sources sécuritaires.