Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

APRÈS LA NAISSANCE · BIBERON

Préparer et donner le biberon

1 rase
MESURETTE / 30 ML D'EAU

Versez l'eau, ajoutez la poudre ensuite. La règle habituelle est une mesurette arasée pour 30 mL d'eau, avec la mesurette de la boîte ; vérifiez la notice de votre lait. Trop d'eau ou trop de poudre peut rendre bébé malade. Le choix du biberon vous appartient.

Quelle eau ?

- Lavez-vous les mains avant de commencer
- Eau du robinet **froide**, après quelques secondes d'écoulement ; ni adoucie, ni passée en carafe filtrante
- Ou eau en bouteille marquée « convient pour l'alimentation des nourrissons », gardée au réfrigérateur et utilisée rapidement après ouverture

Quel lait ?

- Une préparation pour nourrissons dite « **1er âge** », de la naissance à 6 mois
- Pas de lait de vache comme boisson principale avant 1 an
- Pas de boissons végétales (soja, riz, amande), ni de lait de chèvre, de brebis ou d'ânesse
- Changement de lait : sur avis médical

Au dernier moment

Préparez le biberon juste avant le repas, pas à l'avance. Ce qui n'est pas bu dans l'heure se jette.

Tiédir

Pas indispensable. Sinon : bain-marie ou chauffe-biberon, puis une goutte sur l'intérieur du poignet pour vérifier.

Nettoyer

Eau chaude, liquide vaisselle et goupillon, ou lave-vaisselle ; séchage à l'air. Stériliser n'est pas nécessaire.

Micro-ondes : déconseillé

L'Anses le déconseille fortement pour chauffer le biberon : il expose à de graves brûlures de la bouche et de la gorge de bébé. Après réchauffage, le biberon se boit dans la demi-heure.

Pendant le repas

Bébé est en position demi-assise, tête soutenue, jamais allongé. Laissez-le boire à son rythme, en suivant ses signes de faim et de satiété : ne le forcez pas à finir. Les quantités fluctuent selon les jours ; votre médecin vous donne des repères.

Sources · Anses, Biberon : comment le préparer et le conserver, 2013 · HCSP, Repères alimentaires 0-36 mois, 2020 · Santé.fr (AFPA-mpedia), Préparer un biberon, 2025 ; Premiers biberons, 2022 · Fewtrell M et al., ESPGHAN, alimentation complémentaire, J Pediatr Gastroenterol Nutr 2017 (PMID 28027215) · INSPQ, Préparations commerciales pour nourrissons, 2026.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.