

Pourquoi la stérilisation est-elle nécessaire ?

La naissance d'un tout-petit apporte beaucoup de travail à ses parents et parmi les nombreuses tâches auxquelles ils ne peuvent échapper, les parents doivent stériliser les ustensiles qui servent à nourrir bébé. Oublier de stériliser correctement les ustensiles alimentaires de bébé peut être la source de maux de ventre, de diarrhées et autres troubles chez votre tout-petit.

Nous recevons régulièrement des questions de parents concernant le système immunitaire de leur bébé et la stérilisation. Le Docteur Gray a les réponses à ces questions :

N'est-il pas important que j'expose mon bébé assez tôt aux bactéries ? J'ai entendu dire qu'il pouvait tomber malade plus facilement si je le protégeais trop.

« Il est en effet important que votre bébé commence à construire son propre système immunitaire. Cependant, la stérilisation de votre matériel d'alimentation ne l'en empêche pas. Il s'exposera petit à petit aux bactéries de votre foyer et son système immunitaire apprendra à y faire face. C'est probablement beaucoup plus sain pour votre bébé que d'ingérer de nombreuses quantités de bactéries qui se sont multipliées dans du matériel d'alimentation non nettoyé. La stérilisation du matériel d'alimentation permet également de protéger votre bébé des bactéries particulièrement nocives et d'autres types de microbes pouvant être présents dans l'eau du robinet, le lait ou même sur vos mains. Même quelques uns de ces microbes peuvent rendre votre bébé malade, il est par conséquent important de le protéger de ceux-ci. »

Si je stérilise tout mon matériel d'alimentation, les bonnes bactéries disparaissent-elles aussi ?

« Ce n'est pas grave si le matériel d'alimentation de votre bébé ne contient aucune bactérie après la stérilisation. Votre bébé recevra les bonnes bactéries dans son alimentation. »

La stérilisation est-elle vraiment nécessaire dans les régions où l'eau du robinet est potable ?

« Dans les régions où l'eau du robinet est potable, le risque pour votre bébé est moins important que dans celles où l'eau du robinet n'est pas potable. Cependant, le système immunitaire de votre bébé est très fragile lors de sa première année et l'eau potable du robinet ne l'est pas forcément toujours pour un enfant en bas âge. Dans la plupart des pays développés, le gouvernement ou la municipalité réglemente l'eau potable dans le but d'établir un « risque sanitaire acceptable » pour la population, ce qui signifie qu'un adulte moyen en bonne santé ne sera pas malade. Les nourrissons ont un système immunitaire plus faible que les adultes moyens, ce qui signifie qu'une attention toute particulière doit être prêtée lors de l'utilisation de l'eau du robinet.

Gardez également à l'esprit que les bactéries nocives peuvent être transmises par vos mains ou par les résidus de lait contenus dans le biberon. Un lavage minutieux de vos mains et des produits d'alimentation de bébé vous aidera à réduire ce



Le **Docteur Jim Gray**, de l'hôpital pour enfants de Birmingham au Royaume-Uni, explique les raisons pour lesquelles il est si important de stériliser le matériel d'alimentation de bébé.

« Malgré les progrès mondiaux réalisés en termes de conditions de vie, les infections infantiles sont encore beaucoup trop courantes, aussi bien dans les pays en développement que dans les pays développés. Elles peuvent engendrer des symptômes tels que nausées aiguës et diarrhées et peuvent nécessiter une hospitalisation. Il est important de savoir que les bactéries qui sont responsables de ces maladies peuvent être transmises par l'eau du robinet, par les résidus de lait contenus dans un biberon ou par des mains sales qui entrent en contact avec les aliments ou le matériel d'alimentation.

Alors qu'un adulte est capable de mieux combattre ces infections, le système immunitaire d'un bébé n'est pas encore très résistant au cours de sa première année. C'est pourquoi il est important de stériliser le matériel d'alimentation et de laver correctement vos mains avant de préparer les repas de bébé afin de le protéger et d'éviter ces infections. À son premier anniversaire, le système immunitaire de votre bébé sera suffisamment résistant pour le protéger des microbes courants ; la stérilisation n'est donc plus nécessaire. »



risque mais la stérilisation vous permettra de tuer toutes les bactéries restantes. »

Maintenant que mon bébé s'assoit et qu'il marche à quatre pattes, est-il toujours nécessaire de stériliser les biberons, les tétines, les sucettes et le tire-lait, sachant qu'il met souvent à la bouche des objets qui étaient par terre ?

« Oui, nous vous recommandons de continuer la stérilisation même lorsque votre bébé commence à marcher à quatre pattes et à attraper des objets par terre. Votre bébé est susceptible d'ingurgiter beaucoup plus de bactéries provenant de produits non nettoyés qu'il ne va en rencontrer en marchant à quatre pattes. De plus, certaines bactéries provenant d'ustensiles d'alimentation sont potentiellement plus dangereuses que celles qu'il pourrait rencontrer en marchant à quatre pattes. »

Puis-je stériliser les biberons de mon bébé au lave-vaisselle ?

« La plupart des lave-vaisselles n'atteint pas la chaleur nécessaire pour la stérilisation des biberons de votre bébé. Selon une étude, une température d'au moins 90 ° C (195 ° F) doit être atteinte dans tout l'appareil pour pouvoir éliminer rapidement

et efficacement toutes les bactéries auxquelles sont confrontés les bébés. Lorsque vous utilisez un stérilisateur de biberon vous êtes sûr d'atteindre les températures adéquates. »

Quels sont les éléments à stériliser ?

« Afin de protéger votre bébé des maladies, assurez-vous de stériliser tout le matériel d'alimentation pendant les 6 premiers mois. Si vous lui donnez des aliments solides avant ses 6 mois, il est préférable de stériliser les bols et les cuillères. Après cette période, seuls les biberons et les tire-laits doivent être stérilisés jusqu'au premier anniversaire de votre enfant. »

Quand puis-je arrêter la stérilisation ?

« Nous vous recommandons de continuer la stérilisation jusqu'au premier anniversaire de votre enfant. »

