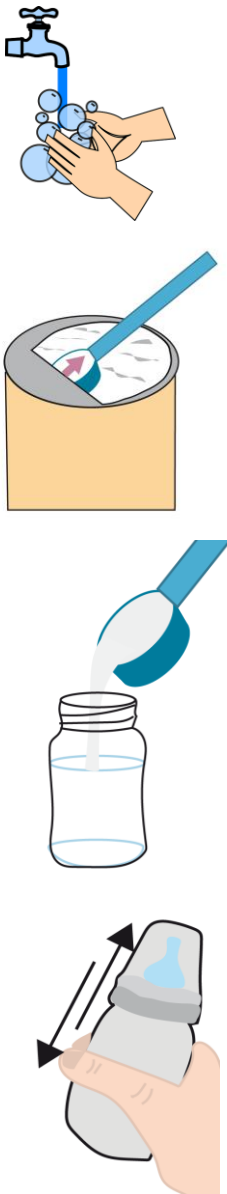




## Instrucciones: PREPARACIÓN DEL BIBERÓN

Aunque el proceso de fabricación de las fórmulas infantiles en polvo se aplica un tratamiento térmico, no se puede considerar que sean estériles, porque no se efectúa una esterilización final y ocasionalmente pueden contener microorganismos en pequeñas cantidades. Además, se pueden contaminar con una preparación incorrecta.

El sistema inmunitario del lactante está todavía en desarrollo y es más susceptible a las infecciones; por ello es importante seguir una buena higiene durante su preparación.

En este folleto le damos unos consejos para que pueda preparar los biberones con seguridad, con el fin de prevenir infecciones.



- Limpiar la superficie donde va a preparar el biberón
- Lavarse las manos
- Poner a hervir agua potable limpia. Si utiliza agua embotellada no es necesario hervir, pero se aconseja calentarla un poco para favorecer la disolución de la leche en polvo.
- Vierta el agua en el biberón, **teniendo en cuenta la cantidad que toma.**
- Añadir la leche en polvo. **Utilizar como medida la cucharilla rasa** que lleva el bote de leche.
  - ✓ En 30 ml de agua: 1 cucharada 
  - ✓ En 60 ml de agua: 2 cucharadas... 
- **Mover el biberón** hasta que se haya disuelto bien la leche en polvo con el agua y no queden grumos.
- **Comprobar la temperatura de la leche** vertiendo unas gotas en el dorso de nuestra mano. Hay niños a los que les gusta más la leche tibia y otros que la toleran mejor a temperatura ambiente.
- Si la leche está muy caliente, enfríela poniendo el biberón debajo del agua. Asegúrese que el agua no llega a la tapa para no contaminar la muestra.
- Dar el biberón vigilando que la tetina esté llena de leche, evitando la entrada de aire. Hacer alguna pausa a mitad del biberón y favorecer que saque los gases.
- Limpiar el biberón con agua y jabón, aclararlo bien. Si el agua es de la red pública no es preciso esterilizarlo.
- Guardar montado con la tapa puesta.

## Otras consideraciones:

- Ofrecer el biberón a su hijo cada tres horas (máximo cada cuatro horas) durante el día. A la noche, si duerme se puede saltar un toma.
- Los bebés inician la alimentación con 20-30 ml. En función de la tolerancia, se puede ir aumentando 10 ml cada 3-4 tomas. Buena tolerancia significa que el bebé aguanta tres horas antes de volver a reclamarlo y no regurgita o vomita.
- Durante la primera semana de vida un bebé puede tomar hasta 90ml por toma.
- En el momento del alta, el pediatra le informará de qué tipo de leche y qué cantidad ha de tomar su hijo.
- En caso de lactancia mixta (pecho y biberón), primero ofrecer el pecho y a continuación el biberón.
- Cuando esté fuera de casa lleve los biberones llenos sólo de agua y en el momento de la toma añada la leche en polvo.
- Durante la noche prepare el biberón en el mismo momento. No utilice calientes biberones, ya que mantener la leche tibia favorece el crecimiento de microorganismos patógenos.