

## BEBÉS: PREPARACIÓN DE BIBERONES

La lactancia materna es siempre el mejor alimento del bebé durante los primeros meses de vida, cuando las circunstancias desaconsejen la lactancia natural o ésta deba suspenderse prematuramente se utiliza un sucedáneo de la leche materna, la leche artificial o fórmula adaptada, que generalmente es un derivado de la leche de vaca.

Cuando no se opte por la lactancia materna las fórmulas artificiales adecuadas para estos primeros meses son las llamadas de inicio. Se recomienda respetar siempre la proporción de 1 medida rasa de leche por cada 30 ml de agua. La temperatura a la que ofrecemos el biberón debe ser controlada antes de darlo.

Hay que permitir que cada bebé tome la cantidad que necesite, sin forzarle a que acabe los biberones, y permitiéndole que coma cada vez que lo pida, aunque no sea "la hora".

La introducción de nuevos alimentos a partir de los 6 meses, tanto si la lactancia es materna como mixta, proporciona las proteínas y el hierro necesarios como complemento de la leche de inicio que hace innecesaria la llamada leche de continuación (tipo 2).

A partir del año el bebé puede consumir leche de vaca entera sin ninguna transición.

### El biberón

El agua para la preparación del biberón puede ser del grifo o embotellada. No es necesaria ningún tipo de agua especial para bebés, aunque sí es importante que el agua utilizada sea baja en minerales. Si se consume agua corriente se recomienda hervirla hasta que el niño o la niña tenga 6 u 8 meses pero no más de 2 minutos para que no se concentren los minerales. El agua embotellada, sin embargo, puede utilizarse sin hervir.

### La esterilización y limpieza del biberón

No es necesario esterilizar el biberón con agua ni con elementos comerciales, siempre que el agua esté garantizada para el consumo humano y se prepare con la higiene adecuada. Si quiere esterilizar el biberón por primera vez, hiérvalo cinco minutos. Si utiliza desinfectantes, aclárelo bien. Es fundamental una buena limpieza de biberones y tetinas.

Apoyo:



Socios:





La tetina se limpia con agua caliente, detergente (jabón de lavavajillas) y un cepillo o escobilla adecuado para llegar bien al fondo del biberón. Es importante que no queden restos de leche en las tetinas, por lo que se recomienda darles la vuelta después de lavarlas.

La tetina no debe tener orificio demasiado pequeño para evitar que el niño o niña tenga que realizar mucho esfuerzo para la extracción de leche y termine cansándose, ni tampoco demasiado grande que pueda provocar atragantamiento.

Se deberá comprobar la temperatura de la fórmula antes de dar la toma, vertiendo unas gotas en el antebrazo.

Hacia la mitad y al final de la toma, conviene incorporar al bebé unos pocos minutos para favorecer el eructo. Pero si no eructa no hace falta insistir.

Apoyo:



Socios:

