

## + Recomendaciones para la preparación de un biberón +

La leche materna, es la más adecuada y específica para alimentar a los recién nacidos por eso desde nuestra maternidad recomendamos y fomentamos la lactancia materna, pero apoyamos y asesoramos en todo lo referente a la alimentación del recién nacido.

Si la lactancia materna no es posible o se ha optado por lactancia artificial, le explicamos a continuación como preparar de forma adecuada los biberones.

### ¿Qué leche es la más adecuada?

Las **fórmulas de inicio** son las indicadas para administrar al bebé hasta los 6 meses de edad, cubriendo sus requerimientos nutricionales. Posteriormente, a partir de los 6 meses, se utilizan las **fórmulas de continuación**. Las marcas que utilizamos en el hospital son las mismas que encontrarás de venta en farmacias, y todas cumplen la normativa específica.

### ¿Qué tetina y que biberón son los adecuados?

Existen diferentes tipos de biberones y tetinas en el mercado, con múltiples formas, tamaños.... Lo ideal es que el material de la tetina sea de silicona, ya que es más duradera y resistente que el látex y que las botellas del biberón, si fueran de plástico, sean libres de bisfenol A.

Luego deberéis ir probando cual se adapta mejor a las necesidades de vuestro bebé.

Si la administración de fórmula va a ser un complemento a la lactancia materna, se recomiendan tetinas de bajo flujo redondeadas.

### ¿Debemos esterilizar los biberones y tetinas?

No, ya no se recomienda esterilización.

### ¿Cómo debemos lavar el biberón?

En base a las últimas recomendaciones, no es imprescindible hervir los biberones. Se puede utilizar el agua corriente sin hervir para preparar biberones. Si se quiere, puede hervirse durante 10 minutos y dejar a que se enfríe o utilizar agua mineral. En las zonas donde el agua pueda no ser adecuada, consulte con su Pediatra.

Tanto los biberones como las tetinas deben lavarse como el resto de la vajilla, de forma manual o en máquina con agua y jabón, asegurándose de que no queden restos de leche.

### Normas generales:

1. Lavarse y secarse adecuadamente las manos antes de manipular los biberones y tetinas.
2. Lavar con agua y jabón, junto con un cepillo especial el biberón y tetinas frotando el interior y el exterior, asegurándose de eliminar todos los restos.
3. Aclarar con abundante agua potable.
4. Una vez secos montar y guardar para su uso.

### ¿Qué tipo de agua se puede utilizar para preparar el biberón?

En base a la calidad del agua utilizada, o si es agua mineral, no es necesario hervir el agua. Para preparar el biberón lo ideal es utilizar agua embotellada de mineralización débil (en este caso la botella solo debe usarse para la preparación de biberones) o agua potable del grifo siempre que sea agua blanda (según zona geográfica).

### ¿Cómo se debe preparar el biberón?

Verte en el biberón la cantidad exacta de agua y con el agua caliente se añade un cacito de polvo raso por cada 30 ml de agua. Serán cazos rasos, sin monte y sin presionar o comprimir el polvo, utilizando el medidor facilitado en el bote de fórmula.

Es importante que primero se eche el agua en el biberón y luego el polvo que nunca se alteren las proporciones ya que puede ser peligroso para el lactante.

Tras añadir el polvo, agitar el contenido del biberón hasta que la leche en polvo está homogéneamente disuelta y dejar enfriar. Comprobar siempre la temperatura de la fórmula dejando caer unas gotas sobre el dorso de la mano. Si la temperatura no resulta agradable, se debe dejar enfriar hasta que así sea.

Desechar los restos de la toma que no coma el bebé.

## ¿Qué cantidad orientativa de leche necesita comer el bebé?

De cara al cálculo de la leche que debe tomar el bebé, hay que tener en cuenta que las cifras señaladas en los botes de leche adaptada son sólo orientativas. Todos los niños son diferentes y dos niños de la misma edad no tienen por qué tomar la misma cantidad de leche.

Es recomendable no forzar a comer a los niños. Si considera que su hijo come muy poco, consulte con su pediatra. Se recomienda los primeros días preparar al menos tomas de 60 ml; si un niño termina todos los biberones es posible que requiera un incremento en la cantidad de leche que se le administra.

En caso de utilizar fórmula en polvo los aumentos serán de cacito en cacito, es decir, aumentará la cantidad preparada en cada biberón de 30 en 30 cc, así se prepararán biberones de 30, 60, 90 o 120 añadiendo 1, 2, 3 o 4 cacitos de polvo respectivamente.

### Volumen orientativo que come el bebé por toma:

Primer día: De 10 a 15 cc

Segundo día: 20 cc

Tercer día: 30 cc

Cuarto día: 40 cc

Quinto día: 50 cc

Sexto día: 60 cc

Los siguientes incrementos con leche en polvo consistirán en ofrecer 90 cc y posteriormente 120 cc, calculando aproximadamente que tome al día 150 mililitros por kilogramo de peso y día durante el primer mes.

En todo caso estas recomendaciones son orientaciones generales están sujetas a los criterios del pediatra, al que deberá acudir ante cualquier duda, y en todo caso, pocos días después del alta.

## ¿Qué cantidad orientativa de leche necesita comer el bebé?

La forma adecuada de administrar el biberón es mediante el llamado “método kassing”. El lactante debe estar semi incorporado durante la toma, dando el adulto soporte a la cabeza del bebé con el biberón colocado lo más horizontal posible, para que el flujo sea más lento.

Debemos permitir al bebé hacer pausas y comer al ritmo que él marque.

La toma de biberón no solo es un momento de alimentación, sino que también es un momento de relación con el bebé que ayuda a formar lazos afectivos y el vínculo. Es importante que en la medida de lo posible sean las figuras de apego del bebé (los padres o figuras principales de cuidado) las que se encarguen de dar comer al bebé.

Tras la toma mantenerlo semi incorporado 5-10 min. y realizar pequeñas palmas en su costado por si necesita expulsar algún gas.

## ¿Puedo preparar biberones para varias tomas?

Lo más higiénico es preparar el alimento de nuevo para cada toma ya que así se minimiza la proliferación de bacterias.

Si necesitamos preparar varias tomas, se preparará el biberón como se describe en el punto anterior y luego se enfriará rápidamente (meter bajo el grifo de agua fría) y meterlos en el frigorífico (a menos de 5º C.). Solo se puede conservar un máximo de 24 horas, pasado este tiempo debe tirarse.

Para alimentar al bebé, calentar el biberón en un recipiente con agua caliente y siempre desechar los restos de la toma.

En caso de querer llevar biberones preparados para poder dar fuera de casa, lo más higiénico es optar por monodosis líquidas ya preparadas y estériles, ya que estas pueden darse a temperatura ambiente o calentarse en agua caliente en cualquier lugar. En este caso una vez abierto el envase debe desecharse lo que el bebé no coma.

*Cualquier duda no dude en consultarnos o contactar con su pediatra.*

*Puede ampliar información en la página de la Asociación Española de Pediatría <https://enfamilia.aeped.es/>.*