

ÁREA SANITARIA FERROL

Cualquiera de los productos a la venta (tetinas, biberones...) están homologados y no existen diferencias significativas entre ellos. El agujero de la tetina debe permitir una salida lenta de la leche en forma de goteo continuo, pero no de chorro, disminuyendo así el riesgo de atragantamientos.



La composición habitual de las leches infantiles y las necesidades de los bebés en cada momento son la base para establecer la fórmula de la leche artificial infantil.

Existen dos tipos de leches artificiales infantiles:

- Fórmulas de inicio: Hasta los 4-6 meses de edad del bebé
- Fórmulas de continuación: A partir de los 6 meses de edad del bebé

Ambas fórmulas contienen nutrientes y cantidades adaptadas a las distintas necesidades del bebé, y se presentan en polvo o líquidas.



Cuando empiece el envase de leche anote la fecha de apertura en el envase ya que no debe usarse pasado un mes desde su apertura.

Antes de preparar el biberón, SIEMPRE LÁVESE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.

Si se ha elegido la presentación líquida, simplemente tendrá que echar en el biberón la cantidad de leche que necesite su bebé y dárselo.

Si por el contrario opta por la presentación en polvo, la preparación es la siguiente:



- Primero, poner el agua en el biberón. En Galicia, en las condiciones actuales, el agua del grifo tiene la suficiente garantía sanitaria y no precisa manipulación, aunque dependiendo de la calidad del agua del grifo puede ser recomendable hervirla durante un minuto. Si tiene dudas, emplee agua envasada, pero de bajo contenido en sales minerales (apta para preparación de alimentos infantiles), que una vez abierta se guardará en la nevera un máximo de 24 horas.
- Si utiliza agua de botella caliente levemente el agua si fuera necesario a una temperatura templada. Utilice un calentador de biberones, al baño maría... No es muy recomendable utilizar el horno microondas para calentar el biberón, ya que no lo hace homogéneamente y podrían encontrarse zonas de leche muy caliente. En cualquier caso, si usted lo va a usar, no se olvide de agitar bien el biberón antes de dárselo al niño.

ÁREA SANITARIA FERROL



- Añada el polvo de la fórmula al agua del biberón templada. Respete las normas indicadas por el fabricante. Casi todas las leches en polvo a la venta están fabricadas para añadir un cacito raso cada 30 ml de agua, o sea que un biberón con 60 ml de agua precisará de 2 cacitos, uno de 90 de 3, uno de 120 de 4, y así sucesivamente; no prepare leche con concentraciones distintas a las indicadas, ya que, si usted pone mayor cantidad de agua de la necesaria, podrá disminuir el aporte de alimento a su bebé y, por el contrario, poca cantidad de

agua podría causarle problemas digestivos o renales. Se debe utilizar el dosificador que viene en el envase de la leche infantil. No presione el polvo en el cacito para que quepa más.

- Mezclar bien: agite suavemente la mezcla hasta que se hayan deshecho todos los grumos.
- Comprobar siempre la temperatura de la leche preparada vertiendo unas gotas en el dorso de la mano o en la cara anterior de la muñeca o poniendo el biberón en contacto con su mejilla. Si apenas la siente, es que la temperatura es la correcta.
- Coger al bebé bien sentados y cómodos como para darle de mamar y apretarlo suavemente, mirándolo a la cara mientras come. El contacto afectivo, tan importante, no tiene por qué ser distinto de la alimentación materna.

Alternar al dar la toma al bebé ofreciendo el biberón desde la derecha y desde la izquierda para estimular por igual su lateralidad. Ponga a su bebé en posición semi-incorporada.

- La leche debe de salir gota a gota de la tetina, por tanto, debemos revisarla y cambiarla periódicamente para que tenga siempre el agujero del tamaño adecuado. El biberón se debe colocar de tal forma que la tetina esté siempre llena de leche para impedir que el bebé trague mucho aire.
- Es aconsejable que durante la toma y sobre todo al final, el niño eructe. Suele ser suficiente apoyarlo en el hombro en posición vertical.
- La leche sobrante no se debe aprovechar para una toma posterior, sino que debe tirarse ya que las bacterias crecen con mucha facilidad en la leche preparada.



HIGIENE DEL BIBERÓN Y LA TETINA

No es necesario hervir sistemáticamente las tetinas ni los biberones si el agua corriente es de suficiente garantía para el consumo humano (depurada y clorada) y la preparación se realiza con una adecuada higiene: lavado de manos previo, etc.



Se recomienda limpiar biberones y tetinas con agua caliente, detergente y un cepillo adecuado inmediatamente después de cada toma eliminando todo resto de leche. De esta forma se eliminan bacterias nocivas que pueden hacer enfermar al bebé. Aclare bien con agua.

Si quiere esterilizarlos de vez en cuando, puede hacerlo:



ÁREA SANITARIA FERROL

- En caliente: hervir en agua durante 10-15 minutos el biberón y 5 minutos la tetina.
- Termodesinfección: mediante lavado en lavavajillas (programa 60-65°C).
- En frío: sumergir el biberón y la tetina en un recipiente con agua y una sustancia química para tal fin que puede comprarse en la farmacia manteniéndolos sumergidos durante una hora y media.

¿CUÁNDO Y CUÁNTO DAR DE BIBERÓN LOS PRIMEROS DÍAS?

La lactancia con biberón se puede iniciar en las primeras horas desde el nacimiento, a intervalos de tres a cuatro horas, según el apetito del bebé. Orientativamente, el número de tomas será de siete u ocho al nacimiento, seis en el segundo y tercer mes de vida, y cinco en el cuarto mes. Si el niño acaba el biberón ir aumentando las tomas de 30 en 30 ml y desechando lo que sobre.

La cantidad total de la ración alimentaria puede sufrir variaciones individuales en función del peso y el apetito de cada bebé, así como de la tolerancia que tenga al alimento. Se debe consultar siempre con el pediatra si el bebé no gana peso, vomita o tiene diarrea.

BIBLIOGRAFÍA

- Protocolo de alimentación y cuidados del neonato. Servicio Materno Infantil. Hospital do Salnés.2017
- Guía de atención al nacimiento y la lactancia materna para profesionales sanitarios. Comité LM del Hospital Doce de Octubre y CS de AP Servicio madrileño de Salud. Madrid 2011.
- Cóidate cóidame. Guía de coidados infantís saudables. Xunta de Galicia. 2016.
- Cómo preparar biberones de alimento para lactantes en casa. Organización Mundial de la Salud, 2007