

## ÁREA SANITARIA FERROL

Calquera dos produtos á venda (tetinas, biberóns...) están homologados e non existen diferenzas significativas entre eles. O buraco da tetina debe permitir unha saída lenta do leite en forma de goteo continuo, pero non de chorro, diminuindo así o risco de atragantamentos.



A composición habitual dos leites infantís e as necesidades dos bebés en cada momento son a base para establecer a fórmula do leite artificial infantil.

Existen dous tipos de leites artificiais infantís:

- Fórmulas de inicio: Ata os 4-6 meses de idade do bebé
- Fórmulas de continuación: A partir dos 6 meses de idade do bebé

Ambas as fórmulas conteñen nutrientes e cantidades adaptadas ás distintas necesidades do bebé, e preséntanse en po ou líquidas.



Cando empezo o envase de leite anote a data de apertura no envase xa que non debe usarse pasado un mes desde a súa apertura.

Antes de preparar o biberón, **SEMPRE LÁVESE AS MANS CON AUGA E XABÓN.**

Se se elixiu a presentación líquida, simplemente terá que botar no biberón a cantidade de leite que necesite o seu bebé e darllo.

Se pola contra opta pola presentación en po, a preparación é a seguinte:



- Primeiro, poñer a auga no biberón. En Galicia, nas condicións actuais, a auga da billa ten a suficiente garantía sanitaria e non precisa manipulación, aínda que dependendo da calidade da auga da billa pode ser recomendable ferverla durante un minuto. Se ten dúbidas, empregue auga envasada, pero de baixo contido en sales minerais (apta para preparación de alimentos infantís), que unha vez aberta gardarase na neveira un máximo de 24 horas.
- Se utiliza auga de botella quente levemente a auga se fose necesario a unha temperatura tépeda. Utilice un quenta biberóns, ao baño maría... Non é moi recomendable utilizar o forno microondas para quentar o biberón, xa que non o fai homoxeneamente e poderían atoparse zonas de leite moi quente. En calquera caso, se vostede vaino a usar, non se esqueza de axitar ben o biberón antes de darllo ao neno.

## ÁREA SANITARIA FERROL



- Anada o po da fórmula á auga do biberón amornada. Respecte as normas indicadas polo fabricante. Case todos os leites en po á venda están fabricadas para engadir un cacito raso cada 30 ml de auga, ou sexa que un biberón con 60 ml de auga precisará de 2 cacitos, un de 90 de 3, un de 120 de 4, e así sucesivamente; non prepare leite con concentracións distintas ás indicadas, xa que, se vostede pon maior cantidade de auga da necesaria, poderá diminuír a achega de alimento ao seu bebé e, pola contra, pouca cantidade de auga podería causarlle

problemas dixestivos ou renais. Débese utilizar o dosificador que vén no envase do leite infantil. Non presione o po no cacito para que caiba máis.

- Mesturar ben: axite suavemente a mestura ata que se desfixeron todos os grumos.
- Comprobar sempre a temperatura do leite preparado vertendo unhas pingas no dorso da man ou na cara anterior da boneca ou poñendo o biberón en contacto coa súa fazula. Se apenas sente, é que a temperatura é a correcta.
- Coller ao bebé ben sentados e cómodos como para darlle de mamar e apertalo suavemente, mirándoo á cara mentres come. O contacto afectivo, tan importante, non ten por que ser distinto da alimentación materna.

Alternar ao dar a toma ao bebé ofrecendo o biberón desde a dereita e desde a esquerda para estimular por igual a súa lateralidade. Poña ao seu bebé en posición semi-incorporada.

- O leite debe de saír pinga a pinga da tetina, por tanto, debemos revisala e cambiala periodicamente para que teña sempre o buraco do tamaño adecuado. O biberón débese colocar de tal forma que a tetina estea sempre enche de leite para impedir que o bebé trague moito aire.
- É aconsellable que durante a toma e sobre todo ao final, o neno eructe. Adoita ser suficiente apoialo no ombreiro en posición vertical.
- O leite sobranse non se debe aproveitar para unha toma posterior, senón que debe tirarse xa que as bacterias crecen con moita facilidade no leite preparado.



## HIXIENE DO BIBERÓN E A TETINA

Non é necesario ferver sistematicamente as tetinas nin os biberóns se a auga corrente é de suficiente garantía para o consumo humano (depurada e clorada) e a preparación realízase cunha adecuada hixiene: lavado de mans previo, etc.



Recoméndase limpar biberóns e tetinas con auga quente, deterxente e un cepillo adecuado inmediatamente despois de cada toma eliminando todo resto de leite. Desta forma elimínanse bacterias nocivas que poden facer enfermarse ao bebé. Aclare ben con auga.

Se quere esterilizarlos de cando en vez, pode facelo:



## ÁREA SANITARIA FERROL

- En quente: ferver en auga durante 10-15 minutos o biberón e 5 minutos a tetina.
- Termodesinfección: mediante lavado en lavalouzas (programa 60-65°C).
- En frío: mergullar o biberón e a tetina nun recipiente con auga e unha substancia química para tal fin que pode comprarse na farmacia manténdoos mergullados durante unha hora e media.

## CANDO E CANTO DAR DE BIBERÓN OS PRIMEIROS DÍAS?

A lactación con biberón pódese iniciar nas primeiras horas desde o nacemento, a intervalos de tres a catro horas, segundo o apetito do bebé. Orientativamente, o número de tomas será de sete ou oito ao nacemento, seis no segundo e terceiro mes de vida, e cinco no cuarto mes. Se o neno acaba o biberón ir aumentando as tomas de 30 en 30 ml e refugando o que sobre.

A cantidade total da ración alimentaria pode sufrir variacións individuais en función do peso e o apetito de cada bebé, así como da tolerancia que teña ao alimento. Débese consultar sempre co pediatra se o bebé non gaña peso, vomita ou ten diarrea.

## BIBLIOGRAFÍA

- Protocolo de alimentación e cuidados do neonato. Servizo Materno Infantil. Hospital do Salnés.2017
- Guía de atención ao nacemento e a lactación materna para profesionais sanitarios. Comité LM do Hospital Doce de Outubro e CS de AP Servizo madrileño de Saúde. Madrid 2011.
- Cóidate cóidame. Guía de cuidados infantís saudables. Xunta de Galicia. 2016.
- Como preparar biberóns de alimento para lactantes en casa. Organización Mundial da Saúde, 2007