

Cómo preparar un biberón de fórmula para lactantes

La leche materna es la mejor opción

La OMS recomienda que los lactantes se alimenten únicamente de leche materna durante los primeros 6 meses de vida. La alimentación exclusiva con leche materna será el mejor comienzo para el crecimiento, el desarrollo y la salud del bebé. Los lactantes que no se alimentan al pecho necesitan un sustituto adecuado de la leche materna, por ejemplo, una fórmula infantil.

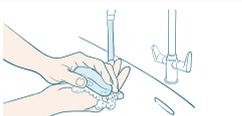
Cuando ya no puedas seguir dándole el pecho o si has tomado esta decisión y has recibido los consejos de tu médico o comadrona para pasar de la lactancia materna a la fórmula infantil, recuerda que el sistema inmunitario de tu bebé no es tan fuerte como el de un adulto, por lo que será más vulnerable a las infecciones.

Para proteger la salud y la seguridad de tu bebé, simplemente sigue estos consejos sobre cómo esterilizar los materiales utilizados para la alimentación de tu bebé y cómo preparar un biberón.

Consejos sobre la limpieza

Biberones, tetinas, anillas, tapas y otros materiales utilizados para la alimentación del bebé tienen que limpiarse y esterilizarse antes de cada toma para eliminar bacterias nocivas que pueden hacer que tu bebé enferme.

1



Lávate las manos con agua y jabón.
Sécatelas bien.

2



Lava todo los materiales utilizados para la preparación y alimentación de tu bebé en agua jabonosa caliente. Utiliza un cepillo para limpiar biberones y otro para limpiar tetinas y elimina todos los residuos de alimentos que puedan quedar en sitios de difícil acceso.

3



Esteriliza los biberones y las tetinas limpias hirviéndolos en agua durante 5 minutos o utiliza un esterilizador de vapor o agua fría (sigue las instrucciones del fabricante).

Preparación de fórmulas en polvo

Limpia y desinfecta la superficie de trabajo que vayas a utilizar. Asegúrate de esterilizar los biberones y las tetinas y lávate y sécate las manos bien antes de manipular los materiales esterilizados. Sigue siempre con cuidado las instrucciones del fabricante cuando prepares el biberón. Si añades más o menos cantidad de fórmula que la indicada en las instrucciones, es posible que le siente mal a tu bebé.

1



Lavarse las manos. Limpie y hierva los biberones, tetinas, tapas y demás utensilios en agua (1 minuto en agua hirviendo)

2



Hierva agua y déjela enfriar hasta la temperatura ambiente. Vierta la cantidad correcta de agua en un biberón limpio.

3



Añada la cantidad de correcta de cacitos rasos de polvo (consulte la tabla de alimentación). Guarde el cacito seco dentro del bote.

4



Tape el biberón. Primero mueva el biberón entre las manos y agítelo bien, hasta que el polvo se disuelva completamente. Compruebe la temperatura en la parte interior de la muñeca.

5



Una vez preparada, la fórmula puede estropearse rápidamente. Debe consumirse inmediatamente después de la preparación o tapar y almacenar en frigorífico entre 2-4 °C un máximo de 24 horas. No congele la fórmula preparada. No consuma la fórmula preparada si ha estado fuera del frigorífico durante 2 horas o más. Una vez comenzada la alimentación al bebe consumir la fórmula en 1 hora, no refrigerar en ese tiempo y tirar el sobrante limpiando perfectamente el biberón y los utensilios utilizados.

ADVERTENCIA: No utilices el microondas para calentar una fórmula infantil en polvo o lista para utilizar. Podría calentarse de forma desigual y las partes más calientes podrían quemar la boca del bebé. No congeles la fórmula, ya que puede hacer que algunos componentes del producto se descompongan.