

¿Cómo alimento a mi bebé con biberón?



Si has decidido alimentar a tu bebé con fórmula adaptada y/o tienes que alimentarle con este tipo de leche de manera temporal o indefinida, queremos que esta experiencia sea satisfactoria para ambos y segura para tu bebé.

- La forma de alimentar a tu bebé **no define el apego** que se vaya a desarrollar con él: Se recomienda que la alimentación con biberón se centre en la madre y en su pareja, de esta manera se protegerá el vínculo que surge en este momento tan especial.
- Ofrece el biberón en **contacto piel con piel**, cambiando de lado en cada toma para favorecer el estímulo en ambas posiciones. Hablarle, acariciarle y sostenerle hará de estos momentos inolvidables.
- **Método Kassing** o alimentación regulada por el bebé: el biberón se ofrece como si fuera el pecho, primero se roza la boquita buscando el estímulo y favorecer el agarre a la tetina, el bebé en posición semincorporada o sentado y el biberón con la tetina llena de leche sin forzar el flujo, se recomienda realizar pausas durante la toma y comenzar el proceso de nuevo para evaluar si tiene más hambre.
- Ofrecer el biberón con las **señales tempranas de hambre** (saca la lengua, se chupa las manitas, hace movimientos de succión...) y no esperar a que lllore.
- Si necesita la **succión como confort**, se le puede ofrecer el dedo de la madre o el chupete en el caso de que lo utilice y sostenerlo en brazos para que el consuelo lo obtenga a través del contacto.

¿Qué leche es la mejor?

En un bebé sano no hay leche mejor o peor, todas las leches siguen unos estándares de composición y seguridad alimentaria. Durante el 1er año de vida se recomienda la leche de inicio 1, la leche de continuación 2 se podría comenzar a administrar a partir de los 6 meses si se desea. A partir del año de vida la recomendación es leche de vaca entera.



¿Qué biberón/tetina debo utilizar?

Actualmente existen biberones de plástico y cristal. Respecto a las tetinas hay mucha variedad pero las últimas recomendaciones son: tetina de flujo lento (independientemente de la edad del bebé, siempre y cuando el bebé tolere ese flujo) y de forma triangular (como la imagen). Los labios deben de abarcar la tetina y llegar a la base.

¿Cómo se limpia el biberón y la tetina?

En bebés a término y sanos se recomienda esterilizar sólo antes del primer uso y posteriormente lavado con agua y jabón para eliminar los restos de leche, la mayoría se puede introducir en el lavavajillas. Dejar secando en una superficie limpia evitando que sea un “trapo mojado”.

LACTANCIA ARTIFICIAL

RECIEEN NACIDOS

HIGIENE

- 🧼 Lávese bien las manos
- 🍼 Biberones y tetinas esterilizados (antes del 1º uso)
- 🧽 Superficie limpia



FÓRMULA EN POLVO (antes de preparar)

- 🏠 Conservar en lugar fresco, seco y limpio.
- 🚫 No guardar en la nevera.
- 🔒 Mantener el envase bien cerrado.
- 🍷 Usar siempre el cacito del envase, limpio y seco.
- 📅 Respetar la fecha de caducidad: usar dentro del tiempo indicado por el fabricante.

PREPARACIÓN (PASO A PASO)

1. 💧 Hierva agua potable durante 1 minuto
2. 🕒 Deje enfriar el agua hasta unos 70 °C (reposar 30 mins)
3. 🍷 Vierta en el biberón la cantidad exacta de agua
4. 📏 Añada los cacitos rasos indicados en el envase
1 cacito = 30 ml de agua
5. 🔄 Cierre el biberón y agite suavemente hasta disolver
6. ❄️ Enfríe el biberón bajo el grifo o espere
7. 🍷 Compruebe que la leche esté templada antes de dar

- ⚠️ Nunca añada más agua ni más polvo del indicado
- ⚠️ No mezcle restos de biberones anteriores
- ⚠️ La Leche en polvo puede estar contaminada, ¡Recuerda hervir el agua!

CONSERVACIÓN

Si el biberón NO ha sido usado

- 🕒 A temperatura ambiente: máximo 2 horas
- 🧊 En frigorífico (≤ 5 °C), biberón cerrado: hasta 24 h.
- 📍 Guardar en la parte más fría de la nevera (NO EN LA PUERTA).
- ➡️ Sacar solo el biberón que se vaya a utilizar.
- 🔥 Calentar solo una vez.

Si el biberón YA ha sido usado

- 🕒 A temperatura ambiente:
 - usar en un máximo de 1 h.
- 🚫 Pasado ese tiempo: DESECHAR
 - ❌ No guardar en nevera.
 - ❌ No recalentar.
 - ❌ No mezclar con leche nueva.



CONSULTE SI:

- 🤢 Vómitos frecuentes
- ❌ Rechazo del biberón
- 🚽 Diarrea o estreñimiento
- ❓ Dudas sobre la alimentación