

¿QUE BIBERÓN Y TETINAS ELEGIR?

Si su hijo/a está tomando el pecho y complementa algunas tomas, le puede ofrecer el complemento con una jeringa, una cucharilla o con un pequeño vasito de plástico del tamaño de un tapón. La enfermera/matrona le informará del modo que mejor se adapte a la instauración de la lactancia materna, permitiendo un enganche correcto y menor riesgo de complicaciones como grietas o molestias.

Material del biberón. Puede elegir el material que desee, siempre que esté homologado (el uso de bisfenol A está prohibido en la fabricación de biberones y tetinas desde 2011 en la Unión Europea). Los de vidrio son más fáciles de limpiar.

Tetinas. Son de silicona o plástico. El agujero debe permitir una salida lenta de la leche en forma de goteo continuo, NO a chorro, esto disminuirá el riesgo de atragantamiento.

No se ha encontrado relación entre la forma aplanada o redondeada de la tetina y futuros problemas dentales.

Revisar periódicamente y sustituir tetinas y biberones si están rotos o deteriorados o si no se ven las marcas de las cantidades en los biberones.

No se recomienda usar el biberón más allá del año de vida, cuando el niño ya puede alimentarse con cuchara y vasito. Por encima de los 2 años, el uso de biberón se asocia con más problemas dentales. El niño no debe quedarse dormido con el biberón en la boca por riesgo de caries y accidentes.

¿QUE AGUA ELEGIR?

El agua en la Comunidad de Madrid es apta para el consumo humano, lo que permite usarla directamente del grifo al biberón. En caso de hervir, con un minuto de ebullición es suficiente, hacerlo durante más tiempo concentra las sales minerales disueltas y puede tomar mal sabor. Si existen dudas al respecto, puede emplearse agua embotellada apta para el consumo infantil o utilice fórmulas líquidas ya preparadas. En general, no es preciso hervir el agua envasada. Consulte en la etiqueta de la botella si es apta para preparar biberones, es decir, de baja mineralización. Puede consultarlo en www.aguainfant.com lista de marcas de agua envasadas en España y si son aptas para el consumo infantil.

HIGIENE DEL BIBERÓN Y LA TETINA

Los biberones y tetinas se han de limpiar con agua caliente, detergente y un cepillo adecuado o en el lavavajillas.

Si el agua corriente es apta para el consumo humano (depurada y clorada), como en la Comunidad de Madrid y la preparación se realiza con la higiene indicada, no es necesario hervir las tetinas ni los biberones cada vez que se usan.

Si quiere esterilizarlos de vez en cuando hay dos formas de hacerlo:

- **En caliente:** hervir en agua durante 10-15 minutos el biberón y durante 5 minutos la tetina.

- **En frío:** sumergir el biberón y la tetina en un recipiente con cierta cantidad de agua y una sustancia química para esterilizar biberones que puede comprarse en farmacias, manteniéndolos sumergidos durante una hora y media. La dilución sirve para 24 horas.

¿CÓMO PREPARAR EL BIBERÓN?

1º Lávese las manos y la superficie de preparación del biberón. Evitará infecciones.

2º Caliente el agua. El agua no debe estar a menos de 70°C, para lo cual se lleva a ebullición y se deja enfriar (no más de 30 minutos). No se recomienda el microondas ya que calienta unas zonas más que otras. En caso de usarlo, agitar bien el biberón y compruebe la temperatura antes de dárselo al niño.

Es preferible calentar el agua en una cazuela al fuego o sumergir parte del biberón (con el agua) en un recipiente con agua caliente. Si lo prefiere, utilice agua a temperatura ambiente sin calentar (en este caso administrar de forma inmediata y no almacenar para utilizarlo más adelante).

3º Añada el polvo de la fórmula en el agua. Casi todas las leches en polvo a la venta están fabricadas para añadir 1 cacito raso por cada 30 cc (centímetros cúbicos) que es lo mismo que 30 ml (mililitros) que equivalen a 1 onza. Nunca presione el polvo en el cacito para que quepa más. Enrase el sobrante con un cuchillo limpio.

Prepare siempre los biberones de 30 en 30 ml (ver cuadro de la imagen) respetando siempre la proporción evitará problemas de salud al bebé. Agite suavemente la mezcla hasta deshacer todos los grumos. Notará que aumenta el volumen, por ejemplo: 120 ml de agua, ocupan ahora, tras añadir los polvos, unos 130 ml o más.

4º Probar la temperatura del biberón

Una vez preparado el biberón, coloque unas gotas de leche, en el dorso de su mano o en la cara interior de la muñeca o brazo.

Si apenas las siente, la temperatura será la adecuada. No debe notarlas ni calientes ni frías pero ante la duda, es mejor que estén templadas que calientes.



5º Desechar el sobrante

Lo que sobre de cada toma deberá desecharse, en ningún caso guardar para la siguiente toma. Deseche todo lo que no sea consumido en un plazo de **dos horas**. Es posible preparar varios biberones y guardarlos en el frigorífico para calentarlos en el momento de ser usados. La leche así preparada deberá usarse en un plazo máximo de **24 horas**.

¿CÓMO DAR EL BIBERÓN?

La alimentación del bebé es un momento especial de relación con los padres, importante para el desarrollo del niño. Las miradas y el contacto estrecho con el niño son vitales, favorezca el contacto piel con piel y el contacto visual.

Posiciones del bebé: semi-incorporado, recostado en sus brazos o semisentado y sosteniendo su espalda y cabeza. Al terminar, colocar al niño verticalmente ayudará a que eructe. No se preocupe si no lo hace en ese momento. Evite movilizar mucho al niño después de las tomas para que no regurgite.

En el caso de su hijo/a la indicación/elección es:

Administración de sucedáneo de leche materna. Preparación en _____
ml de agua añadir _____ **cacitos** rasos de la leche en polvo.
Ofrecer **tomas** cada _____ horas.



INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE BIBERONES



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los bebés sean amamantados al pecho hasta los seis meses. Los niños que no son amamantados o necesitan una suplementación deben elegir un sucedáneo adecuado. Las preparaciones en polvo para lactantes no son estériles, por lo que su preparación y conservación correctas son fundamentales.