



## CÓMO PREPARAR BIBERONES DE ALIMENTO PARA LACTANTES EN CASA

Las preparaciones en polvo para lactantes no son estériles. Pueden contener bacterias nocivas capaces de provocar graves enfermedades en los lactantes. La preparación y la conservación correctas de estos sucedáneos de la leche materna reducen el riesgo de enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente al pecho durante los seis primeros meses de vida. Los bebés que son alimentados de este modo tienen más oportunidades de alcanzar un crecimiento, un desarrollo y una salud óptimos. Los bebés que no son amamantados necesitan un sucedáneo apropiado de la leche materna, por ejemplo, una fórmula artificial de inicio para lactantes.

Es muy importante que todos los utensilios utilizados para alimentar a los bebés y para preparar las tomas hayan sido concienzudamente limpiados y esterilizados antes de utilizarlos. La limpieza y la esterilización del material eliminan las bacterias nocivas que podrían proliferar en la toma y hacer enfermar al bebé. Esto requiere lavado de manos con agua y jabón y secado con un paño limpio y lavado con agua jabonosa de todos los utensilios que se vayan a utilizar con un cepillo limpio especial para biberones. Una vez limpios, los utensilios pueden esterilizarse mediante un esterilizador comercial o en una cazuela de agua hirviendo que mantenemos luego cubierta hasta que se vayan a usar.

### CÓMO PREPARAR UNA TOMA PARA ADMINISTRARLA EN BIBERON

	<b>Paso 1</b> Limpie y desinfecte la superficie en la que preparará la toma.
	<b>Paso 2</b> Lávese las manos con agua y jabón y séquelas con un paño limpio o un paño desechable.
	<b>Paso 3</b> Hierva agua potable limpia. Si utiliza un hervidor automático, espere hasta que se desconecte. Si utiliza una cazuela, asegúrese de que el agua hierva a fuego vivo.
	<b>Paso 4</b> Lea las instrucciones que figuran en el envase del sucedáneo en polvo para saber qué cantidad de agua y de polvo necesita. Utilizar más o menos polvo del indicado puede hacer enfermar al bebé.
	<b>Paso 5</b> Cuidando de evitar las quemaduras, vierta la cantidad apropiada de agua hervida en un biberón limpio y esterilizado. El agua no estará a menos de 70°C, de modo que no la deje enfriar durante más de 30 minutos después de hervirla.
	<b>Paso 6</b> Agregue la cantidad exacta de polvo al agua contenida en el biberón.

	<b>Paso 7</b> Cierre el biberón y mezcle bien los ingredientes agitándolo suavemente.
	<b>Paso 8</b> Enfríe inmediatamente el contenido hasta la temperatura apropiada para alimentar al bebé, colocando el biberón bajo el chorro del grifo o sumergiéndolo en un recipiente con agua fría o con hielo. Para no contaminar el contenido, asegúrese de que el nivel del agua quede por debajo de la tapa del biberón.
	<b>Paso 9</b> Seque el exterior del biberón con un paño limpio o desechable.
	<b>Paso 10</b> Compruebe la temperatura de la toma vertiendo unas gotas en el interior de la muñeca. La toma estará tibia, no caliente. Si sigue estando caliente, enfriela un poco más antes de alimentar al bebé.
	<b>Paso 11</b> Alimente al bebé.
	<b>Paso 12</b> Deseche todo resto de la toma que no haya sido consumido en un plazo de dos horas.

**Advertencia:** Nunca utilice el microondas para preparar o calentar tomas. Estos hornos no calientan los alimentos de modo uniforme y pueden producirse “bolsas calientes” capaces de quemar la boca del bebé.

Lo más higiénico es preparar el alimento de nuevo para cada toma y administrárselo al bebé de inmediato. Si necesita preparar tomas por adelantado, hay que preparar cada biberón por separado, enfriarlos rápidamente en el frigorífico (a menos de 5°C). Luego no los podemos usar si llevan allí más de 24 horas.

Para darlos sacamos un biberón del frigorífico justo antes de utilizarlo y lo calentamos un máximo de 15 minutos, sumergiéndolo en un recipiente de agua caliente, cuidando que le agua no llegue al borde de la tapadera. Deseche todo sobrante recalentado que no haya sido consumido en un plazo de dos horas.

Si no dispones de agua hirviendo, puede excepcionalmente prepararlos con agua potable limpia a temperatura ambiente y administrar el alimento de inmediato.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERIA DE SALUD Y FAMILIAS  
A.G.S. de Jerez, Costa, Noroeste y Sierra de Cádiz  
Centro de Salud Jerez Centro



Cuando lo alimentes, que sea sobre tu regazo, con el niño semi-incorporado, y mirándole a los ojos. Lo ha de tomar estando despierto (si está dormido no tiene hambre, con lo cual no necesita comer). Siempre que sea posible intenta ser tú quien le dé el biberón, y así reforzar el vínculo madre-hijo.