

Consejos para preparar el **biberón** con seguridad



Generalitat
de Catalunya

La lactancia materna es la forma más natural de alimentar al bebé. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente con el pecho durante los seis primeros meses de vida **y en combinación con la alimentación complementaria al menos hasta los dos años de edad**. Los bebés alimentados de esta manera alcanzan un crecimiento, un desarrollo y una salud óptimos.

Cuando esto no sea posible, las leches maternizadas están especialmente adaptadas y proporcionan los nutrientes necesarios para garantizar una adecuada nutrición y desarrollo del bebé.

El profesional sanitario te aconsejará sobre cómo tienes que alimentar a tu bebé.

En este folleto te damos unos consejos para que puedas preparar los biberones con seguridad, con el fin de prevenir infecciones.

En la elaboración de estos consejos, que recogen las últimas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, han participado sociedades científicas catalanas.

Introducción

Aunque en el proceso de fabricación de las leches maternizadas en polvo se aplica un tratamiento térmico, no se puede considerar que sean estériles, porque no se efectúa una esterilización final y, ocasionalmente, pueden contener microorganismos en pequeñas cantidades. Además, se pueden contaminar con una preparación incorrecta.

El sistema inmunitario del lactante está todavía en desarrollo y es más susceptible a las infecciones; por ello es importante seguir una buena higiene durante su preparación.

Antes de empezar



Primer paso

Asegúrate de que tus manos y la superficie de trabajo están limpias



Segundo paso

Coge un biberón limpio o esterilizado ⁽¹⁾



Tercer paso

Prepara el biberón de nuevo para cada toma y dáselo enseguida



Cuarto paso

No guardes la leche sobrante; la leche reconstituida es un medio ideal para la multiplicación de bacterias patógenas

Preparación

A continuación se describen 2 métodos para preparar y administrar los biberones de forma segura:

en agua caliente



Primer paso

Calienta el agua hasta que empiece a hervir



Segundo paso

Inmediatamente vierte el agua necesaria en el biberón, utilizando las marcas de medida impresas, y espera durante 3 minutos pero no más. Este tiempo permite que la temperatura del agua baje hasta 70 °C. El agua a 70 °C está lo suficientemente caliente para destruir las bacterias que pueda haber en la leche en polvo



Tercer paso

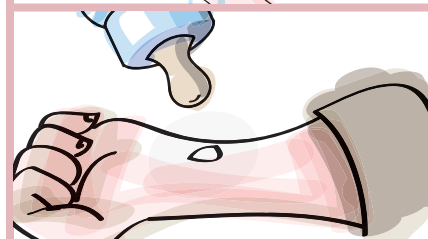
Añade la cantidad de leche en polvo necesaria siguiendo las instrucciones del pediatra

- Utiliza siempre el dosificador del envase
- Llena el dosificador con la leche en polvo y enrásalo para eliminar el exceso sobrante
- Cierra inmediatamente el envase para proteger el producto



Cuarto paso

Enfría el biberón hasta la temperatura corporal bajo el grifo



Quinto paso

Comprueba la temperatura de la leche



Sexto paso

Sécalo con un trapo limpio y dáselo enseguida

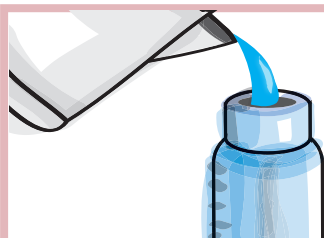


Séptimo paso

Rechaza la leche que el bebé no haya tomado en dos horas. No la guardes nunca para la toma siguiente

Esta preparación garantiza la máxima seguridad microbiológica y es el método indicado para lactantes menores de dos meses, prematuros e inmunodeprimidos

Preparación en agua fría



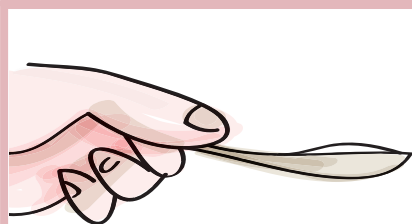
Primer paso

Llena el biberón con agua fría (20 °C o menos)



Segundo paso

Añade la cantidad de leche en polvo necesaria siguiendo las instrucciones del fabricante. Utiliza siempre el dosificador del envase



Tercer paso

Llena el dosificador con la leche en polvo y enrásalo para eliminar el exceso sobrante. Cierra inmediatamente el envase para proteger el producto



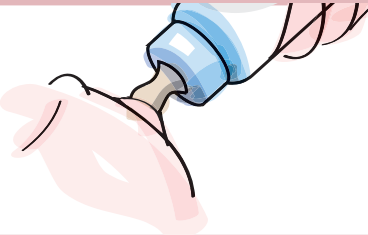
Cuarto paso

Cierra el biberón



Quinto paso

Agítalo bien hasta que la leche en polvo se disuelva



Sexto paso

Da el biberón inmediatamente al bebé



Séptimo paso

Rechaza la leche que no haya tomado en dos horas. No la guardes nunca para la toma siguiente

Cuestiones prácticas

Cuando estés fuera de casa

Cuando estés de viaje, de compras o en el parque puedes llevar biberones llenos sólo con agua. Cuando lo tengas que preparar añade la leche en polvo y dáselo a temperatura ambiente inmediatamente.

Durante la noche

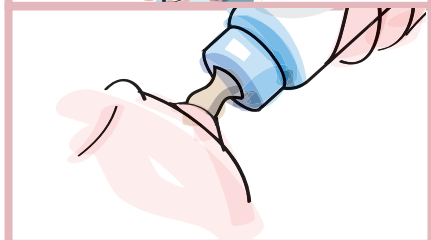
Prepara siempre el biberón en el mismo momento. No utilices calentabiberones, ya que mantener la leche tibia favorece el crecimiento de microorganismos patógenos.

Recuerda



Primero

Lávate las manos y limpia la superficie de trabajo antes de preparar el biberón



Segundo

Da el biberón inmediatamente al bebé



Tercero

Rechaza la leche sobrante que no haya tomado. No la guardes nunca para la toma siguiente

Autores:



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**



Associació
Catalana
de Llevadors



CONSELL DE
COL·LEGIS FARMACÈUTICS
DE CATALUNYA ■■■■



© **Generalitat de Catalunya**

Edita: Agència Catalana de Seguretat Alimentària

Primera edició: Barcelona, julio de 2013

Asesoramiento lingüístico: Sección de Planificación Lingüística del Departament de Salut

Diseño gráfico y maquetación: Factoria-m

Ilustraciones: Factoria-m



La licencia completa se puede consultar en:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

Esta licencia no comprende las ilustraciones



061 CatSalut
Respon