



Consejos **pediátricos**

PREPARACIÓN Y CUIDADOS DEL BIBERÓN

1. Higienización del biberón.

No es preciso hervir el biberón. **Puede lavarse a mano con detergente** o en el lavavajillas. Lo que sí es importante es evitar restos de la leche y **guardar EL ENVASE ENTRE TOMAS en un lugar SECO**. Después de cada toma deben enjuagar y limpiar con una escobilla el biberón con el objetivo de eliminar los restos de leche. Deben secar y guardar en un sitio seco.

2. Preparación del biberón.

El biberón se constituye **vertiendo agua** (no precisa que sea hervida si se usa agua embotellada, y ésta debe ser preferiblemente baja en minerales) y a continuación **la leche en polvo, mediante el cacito que aporta la lata**, siempre enrasado. Para la mejor dilución de la leche en polvo el agua debe estar templada (37°C).

3. Proporción de leche en polvo.

La proporción debe ser exacta, **por cada 30 ml de agua se añade una medida rasa de la leche en polvo**: en 30 ml un cacito, en 60 ml 2 cacitos, en 90 ml 3 cacitos, y así sucesivamente. Es muy importante para una adecuada alimentación y nutrición del bebé que se respete esta proporción.

4. ¿Cómo sabemos si el bebé queda satisfecho?

Para saber si el pequeño queda con hambre o por el contrario queda satisfecho, puede seguir esta regla: **siempre que deje el recipiente vacío, es que queda con hambre** y debe en la siguiente toma, completar con 30 ml y una medida rasa más. Por el contrario, si deja 10-15 ó 20 ml, es que queda satisfecho, siendo innecesario dar más cantidad de toma. Lo habitual y adecuado es que el bebé deje siempre cierta cantidad de toma en el recipiente

5. ¿Qué hacer tras la toma?

Debe mantenerlo **incorporado sobre su hombro, aplicando suaves golpes en su espalda** para que expulse el aire. Si en unos 20 minutos esto no sucede puede dejarlo en su cuna o capazo incorporado y bajo su vigilancia. El aire tiende a salir de forma espontánea, al cabo de un tiempo.

6. Bocanadas.

Las bocanadas son fisiológicas, y por tanto **normales y frecuentes** en todos los lactantes. Es normal que tras la toma eliminen 3-4 bocanadas, en ocasiones con cierta fuerza. Eso NO SIGNIFICA que sea un vómito ni que tenga una Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico.

7. ¿Dónde administrar la toma del biberón?

Debe hacerlo en un lugar de la **casa sin ruidos, tranquilo**, sin situaciones que le distraigan como televisión, visitas, etc. Recuerde que la administración del alimento a un bebé sea con lactancia materna o lactancia artificial, **es un acto íntimo entre la madre y el lactante**.