

El Biberó

La llet adaptada per a biberons es fa amb llet de vaca modificada perquè s'assembli a la llet materna. **El nen fins a l'any de vida només pot prendre llet materna o llet adaptada.** Fins als 6 mesos, s'ha de donar llet **d'inici** (tipus I). A partir dels 6 mesos fins a l'any, es recomana passar a la llet **de continuació** (tipus II).

Material necessari

- 2 a 3 biberons amb boca ampla per facilitar la neteja i amb marques per mesurar l'aigua.
- Tetines amb el forat adequat perquè la llet surti "gota a gota".
- Una olla gran amb tapa per bullir els biberons.
- Un escovilló per netejar-los.

Preparació del biberó

1. És molt important **rentar-se bé les mans** amb aigua i sabó abans de preparar el biberó.
2. **Posi sempre primer l'aigua i després la llet en pols.** Pot utilitzar aigua embotellada (baixa en minerals com el sodi) o aigua de l'aixeta. En cas de dubte, bulli l'aigua 1 minut.
3. Ompli l'aigua amb la marca del biberó a l'alçada dels ulls. La pot temperar en el microones.
4. Afegeixi **un cassonet ras de llet en pols per cada 30 mil·lilitres d'aigua:**
 - 30 ml: 1 cassonet
 - 60 ml: 2 cassonets
 - 90 ml: 3
 - 120 ml: 4
 - 150 ml: 5
 - 180 ml: 6
 - 210 ml: 7
 - 240 ml: 8
5. Agiti suaument la mescla.
6. Guardi la llauna de llet ben tancada en lloc fresc i sec.
7. La llet preparada es pot guardar 24 hores a la nevera. No la guardi en el

escalfa-biberons ni al termos. Segueixi les instruccions del pot.

8. Es pot escalfar al microones o al bany maria. Quan escalfi la llet al microones, remeni bé per evitar punts calents que podrien cremar al nadó.

Donar el biberó

- Abans de donar el biberó, comprovi la seva temperatura deixant caure unes gotes de llet al damunt del dors de la seva mà.
- La posició correcta per donar el biberó és amb el nadó a la falda i una mica incorporat. No li doni mai estirat o assegut.
- Mentre li dona, la tetina ha d'estar sempre plena de llet perquè el nadó no empassi aire.
- **La llet sobrant s'ha de llençar.**
- Després de donar el biberó, mantingui el nadó incorporat durant uns minuts per facilitar la digestió i reduir el risc de reflux.



Neteja del biberó

- Cal netejar-lo amb aigua i sabó utilitzant un escovilló. Les tetines es posen a l'inrevés i es freguen amb l'escovilló.
- Després s'han de desinfectar tetines i biberons. Posi a bullir 2-3 minuts els biberons cap avall i les tetines en una olla amb tres dits d'aigua. Les tetines poden estar en una reixeta perquè durin més.
- Guardi els biberons tapats amb les tetines a dins i cap avall.
- Reviseu periòdicament l'estat de les tetines i els biberons per assegurar-vos que no estan danyats o desgastats. Si observeu esquerdes o signes de deteriorament, substituïu-los immediatament.