

El biberón

La leche adaptada para biberones se elabora con leche de vaca modificada para que se asemeje a la leche materna. **Hasta el año de vida, el bebé solo puede tomar leche** materna o leche adaptada. Hasta los 6 meses, debe utilizarse **leche de inicio** (tipo I). A partir de los 6 meses y hasta el año, se recomienda pasar a la **leche de continuación** (tipo II).

Material necesario

- De 2 a 3 biberones de boca ancha, para facilitar su limpieza y con marcas para medir el agua.
- Tetinas con el agujero adecuado para que la leche salga “gota a gota”.
- Una olla grande con tapa para hervir los biberones.
- Un escobillón para limpiarlos.

Preparación del biberón

1. Es muy importante **lavarse bien las manos** con agua y jabón antes de preparar el biberón.
2. **Ponga siempre primero el agua y después la leche en polvo.** Puede utilizar agua embotellada (baja en minerales, como el sodio) o agua del grifo. En caso de duda, hierva el agua 1 minuto.
3. Llene el agua con la marca del biberón a la altura de los ojos. La puede templar en el microondas.
4. **Añada una cucharada a ras de leche en polvo por cada 30 mililitros de agua:**
 - 30 mL: 1 cucharada
 - 60 mL: 2 cucharadas
 - 90 mL: 3
 - 120 mL: 4
 - 150 mL: 5
 - 180 mL: 6
 - 210 mL: 7
 - 240 mL: 8
5. Agite suavemente la mezcla.
6. Guarde el bote de leche bien cerrado, en lugar fresco y seco.

7. La leche preparada se puede guardar 24 horas en la nevera. No la guarde en un calentador de biberones ni en un termo. Siga las instrucciones del bote.
8. Se puede calentar en el microondas o al baño maría. Cuando caliente la leche en el microondas, remuévala bien para evitar puntos calientes que podrían quemar al bebé.

Dar el biberón

- Antes de dar el biberón, compruebe su temperatura dejando caer unas gotas de leche en el dorso de su mano.
- La posición correcta para dar el biberón es con el bebé en el regazo y un poco incorporado. No se lo dé nunca tumbado o sentado.
- Mientras le dé la tetina, esta tiene que estar siempre llena de leche para que el bebé no trague aire.
- **La leche sobrante debe tirarse.**
- Después de dar el biberón, mantenga el bebé incorporado durante unos minutos, para facilitar la digestión y reducir el riesgo de reflujo.



Limpieza del biberón

- Debe limpiarse con agua y jabón, utilizando un escobillón. Las tetinas se ponen al revés y se friegan con el escobillón.
- Después, hay que desinfectar tetinas y biberones. Ponga a hervir durante 2-3 minutos los biberones, boca abajo, y las tetinas en una olla con tres dedos de agua. Las tetinas pueden ponerse en una rejilla de secado para que duren más.
- Guarde los biberones tapados, con las tetinas en su interior y boca abajo.
- Revise periódicamente el estado de las tetinas y los biberones para asegurarse que no están dañados o desgastados. Si observa grietas o signos de deterioro, sustitúyalos de inmediato.