

# Biberonul

Laptele adaptat pentru biberoane este fabricat din lapte de vacă modificat pentru a semăna cu laptele matern. **Până la vârsta de un an, bebelușul poate să bea doar lapte matern sau lapte adaptat.** Până la vârsta de 6 luni, trebuie să se folosească **lapte de start** (tip I). Începând cu vârsta de 6 luni și până la vârsta de un an, se recomandă să se treacă la **laptele de continuare** (tip II).

## Materialul necesar

- De la 2 până la 3 biberoane cu gură largă, pentru a facilita curățarea și cu semne pentru a măsura apa.
- Tetine cu orificiul corespunzător pentru ca laptele să iasă "picătură cu picătură".
- O oală mare cu capac pentru a fierbe biberoanele.

## Pregătirea biberonului

1. Este foarte important **să vă spălați bine pe mâini** cu apă și cu săpun înainte de a pregăti biberonul.
2. **Introduceți de fiecare dată mai întâi apa și după aceea laptele praf.** Puteți folosi apă îmbuteliată (săracă în minerale, cum ar fi sodiul) sau apa de la robinet. Dacă aveți vreo îndoială, mai bine fierbeți apa timp de 1 minut.
3. Umpleți apa cu semnul sticlei la nivelul ochilor. O puteți încălzi în cuptorul cu microunde.
4. Adăugați o **lingură rasă de lapte praf la fiecare 30 mililitri de apă:**
  - 30 mL: 1 linguriță
  - 60 mL: 2 lingurițe
  - 90 mL: 3
  - 120 mL: 4
  - 150 mL: 5
  - 180 mL: 6
  - 210 mL: 7
  - 240 mL: 8
5. Agitați ușor amestecul.
6. Păstrați recipientul cu lapte bine închis într-un loc răcoros și uscat.

7. Laptele pregătit se poate păstra timp de 24 de ore în frigider. Nu îl păstrați într-un încălzitor de biberoane și nici într-un termos. Urmați instrucțiunile de pe recipient.
8. Se poate încălzi în cuptorul cu microunde sau în baie de apă. Atunci când se încălzește laptele în cuptorul cu microunde, trebuie amestecat bine pentru a evita punctele fierbinți care l-ar putea arde pe copil.

## A da biberonul

- Înainte de a-i da copilului biberonul, verificați temperatura acestuia lăsând să cada câteva picături din interiorul său pe dosul mâinii dvs.
- Poziția corectă pentru a da biberonul este cu bebelușul în poală și puțin ridicat. Nu trebuie să i se dea niciodată în timp ce este întins sau în timp ce stă în fund.
- În timp ce i se dă tetina, aceasta trebuie să fie mereu plină de lapte, pentru a evita ca bebelușul să înghită aer.
- **Laptele care rămâne trebuie aruncat.**
- După ce i se dă biberonul, trebuie să mențineți bebelușul ridicat timp de câteva minute, pentru a îi facilita digestia și a îi reduce riscul de reflux.



## Curățirea biberonului

- Trebuie să se curețe cu apă și săpun, folosind o perie. Tetinele se întorc pe dos și se freacă cu peria.
- După aceea, trebuie să se dezinfecteze tetinele și biberoanele. Biberoanele trebuie puse să fiarbă timp de 2 - 3 minute, cu fața în sus, iar tetinele într-o oală cu trei degete de apă. Tetinele pot fi așezate la uscat pe un suport de uscare, ca să reziste mai mult timp.
- Păstrați biberoanele acoperite, cu tetinele în interiorul său și cu fața în jos.
- Verificați în mod periodic starea tetinelor și a biberoanelor pentru a vă asigura că nu deteriorate sau mult prea uzate. În cazul în care observați crăpături sau semne de deteriorare, înlocuiți-le de îndată.