



## HOJA INFORMATIVA. PREPARACIÓN DE BIBERONES

**1.** A la hora de preparar un biberón la primera acción a realizar será **LAVARSE MUY BIEN LAS MANOS** con agua y jabón y secarlas con un paño limpio o desechable.



**2.** Antes de comenzar la preparación del biberón los **utensilios** deben estar bien **limpios**. Debido a las condiciones de salubridad del agua potable en nuestro país, no es necesario esterilizar tetinas y biberones, sino lavarlos bien con agua caliente y jabón tras cada uso. En caso de que sea necesario esterilizar se pueden utilizar esterilizadores químicos o se puede hervir, introduciendo todas las partes del biberón en un recipiente con agua hirviendo, asegurando que todas las partes estén cubiertas por agua y que no se evapora toda el agua. El tiempo de ebullición recomendado es de unos 5 minutos. Tras este tiempo se puede cerrar el recipiente y dejar así hasta que se necesite el biberón.

**3.** Es importante leer las recomendaciones en el envase para saber la cantidad de agua y leche en polvo que es necesaria, aunque **la proporción suele ser de 30 ml de agua por 1 cacito raso de polvo**. Por seguridad es mejor trabajar con medidas enteras, no medias medidas.





Un cacito raso



30 ml



**4.** Respecto a la cantidad a ofrecer será la que vaya determinando el propio niño con su apetito. Si vemos que vacía completamente todos los biberones con una cantidad determinada, habrá que aumentar la cantidad en 1 unidad (30 ml + 1 cacito) para las siguientes tomas. Las cantidades que aparecen en los botes suelen ser excesivas ya que se refieren a los niños con el peso más alto. En caso de que el bebé precise una cantidad superior a la indicada en el envase deberá consultar con su pediatra.

Es aconsejable preparar la leche en cada toma. Si se necesita pueden prepararse para todo el día, siempre que se conserven en la nevera.



**5.** No es preciso calentar, ni hervir el agua.

Se puede tomar la leche de fórmula con agua a temperatura ambiente. Primero se echa el agua necesaria al biberón y después se añade la leche en polvo. A continuación se cierra el biberón y se mezcla bien. Si se decide calentar el agua, hay que comprobar la temperatura antes de ofrecer el biberón al bebé

**6.** Tras la toma hay que **DESECHAR** lo que no se vaya a consumir en 2 horas (por riesgo de sobrecrecimiento bacteriano).