



LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO Y EL ÚNICO QUE EL BEBÉ NECESITA EN ESTE PERIODO



PREPARACIÓN DE BIBERONES

Primero de todo: **¡lávate las manos con agua y jabón!** Vehiculizan la transmisión de agentes infecciosos, por lo que antes de manipular biberones, tetinas o leche en polvo, es conveniente lavárselas.

Se debe mantener una adecuada higiene, aunque **no es necesario hervir sistemáticamente las tetinas y biberones antes de su uso** (deben lavarse como en resto de la vajilla de forma manual o a máquina, asegurando que no queden restos de leche).

¿Qué tipo de leche utilizo? Existen dos tipos de preparados, las **leches de inicio o tipo 1 (suele poner un 1 en el envase)** que se utilizan hasta los 6 meses y leches de continuación (leches 2), a partir de los 6 meses.

¿Qué agua utilizo? Se puede utilizar **agua del grifo** si donde se vive hay un buen control sanitario del agua para consumo humano. **Otra posibilidad es utilizar agua envasada con bajo contenido en sales** (menos de 25 mg/L de sodio) aptas para alimentación infantil.

No es necesario hervirla si en su localidad **hay un buen control sanitario de agua**. El agua se puede administrar a **temperatura ambiente o calentarla al baño maría**. Si se calienta en el microondas, el calentamiento es irregular por lo que se debe agitar muy bien después y asegurarse de que no esté muy caliente (compruebe la temperatura derramando unas gotas del biberón en el dorso de la mano o en la parte anterior de la muñeca: si apenas se nota el contraste, es que está a la temperatura adecuada).

En función de la calidad del agua puede ser recomendable **hervirla un minuto** durante los primeros meses de vida (si se hierve, dejar enfriar hasta tibia antes de añadirle el polvo).

¿Cuánta cantidad de agua se pone? Deben seguirse las recomendaciones exactas, preparando siempre **una proporción de un cacito raso por cada 30 ml de agua**. Primero se añade agua al biberón (30, 60, 90, 120 ml...), y después el polvo. Llenamos el cacito y retiramos el polvo sobrante con un cuchillo, sin apretar ni prensar.

30cc de agua	1 medida rasa del polvo
60cc de agua	2 medida rasa del polvo
90cc de agua	3 medida rasa del polvo
120cc de agua	4 medida rasa del polvo
150cc de agua	5 medida rasa del polvo
180cc de agua	6 medida rasa del polvo
210cc de agua	7 medida rasa del polvo
240cc de agua	8 medida rasa del polvo

Las cantidades que se recogen en el bote de leche son orientativas, la mejor forma de saber que está bien alimentado es la apariencia de saciedad y la ganancia de peso.

¿Cuándo se preparan? Es **aconsejable preparar los biberones en cada toma** (si se necesita, puede prepararse para todo el día siempre que se conserve en nevera máximo 24 h).

Los biberones una vez preparados no se deben guardar en termos (sí se puede mantener caliente el agua y añadir el polvo justo antes de la toma).

Es importante ofrecer el biberón inmediatamente tras su preparación (a temperatura adecuada) y **NO guardar lo que sobre para tomas posteriores**.

TÉCNICA DE ALIMENTACIÓN

Importancia del vínculo. Al igual que la alimentación al pecho, el biberón debe darse **favoreciendo el contacto piel con piel y el contacto visual**. Si es posible, no delegar la alimentación en otra persona que no sean madre y/o padre.

Respetar la demanda. La alimentación con fórmula se iniciará aproximadamente en las 3 primeras horas de vida si no hay otra indicación médica. Se debe **respetar la demanda del recién nacido siempre que la ingesta diaria sea adecuada (7 – 8 tomas)**.

Deben **respetarse las características de cada niño/a**, sus ciclos de sueño y su apetito en cada toma, **nunca forzar a comer** (la sobrealimentación puede originar malestar abdominal y regurgitación).

Consideraciones previas a la toma...

- El lactante **debe tener hambre**, estar totalmente **despierto**, caliente y seco.
- **Comprobar la temperatura** de la leche.
- La tetina debe ser **larga y flexible** y su agujero debe tener un tamaño que permita que la leche salga lentamente. Comprobar que la tetina esté siempre llena de leche y no contenga aire.
- La posición en la toma debe ser cómoda y se debe estar **sin prisas ni distracciones**.

Método Kassing: es la forma de administrar el alimento al bebé con biberón que **más parecida es a la alimentación al pecho**. Su objetivo es que el bebé no esté sobrealimentado y que sea quien **regule la cantidad de leche** que quiere tomar en cada momento.

- **Antes de la toma, estimular el reflejo de búsqueda** con la tetina (tocando las mejillas, alrededor de los labios...). Así, el bebé comenzará a buscar y sabrá que va a comer.
- **Introducir la tetina entera cuando esté la boca bien abierta.**
- Debe sostenerse al **bebé lo más vertical posible** (sentado, en un ángulo de 90°). Debe mantenerse semirrecto durante las tomas, mirando a quien le alimenta. Esta técnica protege los oídos del lactante, con menos riesgo de que se atragante y facilita la deglución. Además, favorece el contacto visual y la relación social.
- Dar el **biberón lo más horizontal**, sin inclinarlo. Así se evita la gravedad y se crea un flujo más lento de leche, que el bebé pueda regular (tomará más despacio). Es el niño el que controla la velocidad y cantidad que desea tomar.
- **No recostar al bebé:** si está medio tumbado y el biberón muy inclinado, la leche fluye sin control por gravedad y el bebé no hace ningún esfuerzo en obtener la leche.
- Una vez que esté succionando **debemos hacer pequeñas pausas** cada 15-20 succiones, así damos tiempo a que el bebé se dé cuenta de su saciedad. Si al retirar el biberón el bebé se queda tranquilo no debemos ofrecer más, pero si sigue buscando volvemos a empezar el ciclo.
- **Alternar el lado en cada toma** para fomentar el desarrollo visual.

