Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfan

Image not found
https://enfamilia.aeped.es/

Image not found
file:///var/www/enfam

Preparando el biberón

Tipos de leche

Para los casos en los que no es posible alimentar al bebé con leche materna, existen en el mercado dos tipos de preparados para lactantes: las llamadas leches de inicio (suele poner un 1 en el envase), que se utilizan desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad (aunque se pueden usar durante todo el primer año de vida), y leches de continuación (leches 2), a partir de los 6 meses. Ambos tipos de preparados pueden encontrarse en forma líquida y en polvo para diluir en agua.

Preparación

Antes de preparar el biberón es una excelente costumbre lavarse las manos con agua y jabón.

Si se elige la presentación líquida, simplemente tendrá que echar en el biberón la cantidad que necesite el bebé y calentarlo suavemente.

Las leches en polvo no son estériles, por lo que es recomendable seguir los siguientes consejos de la Sociedad Europea de Gastroenterología y Nutrición Pediátricas:

- Es aconsejable preparar los biberones en cada toma. Si se necesita, pueden prepararse para todo el día, siempre y cuando se conserven en la nevera.
- Se debe desechar la leche sobrante de cada toma.
- Los biberones, una vez preparados, no han de guardarse en termos o en calentadores. Lo que sí se puede mantener caliente es el agua, para añadir el polvo justo antes de la toma.

El agua del biberón

Para diluir los preparados en polvo se puede utilizar agua del grifo si donde se vive hay un buen control sanitario del agua para consumo humano. También pueden usarse aguas envasadas con bajo contenido en sales minerales (aptas para alimentación infantil).

En función de la calidad del agua del grifo, puede ser recomendable hervirla un minuto durante los primeros meses de vida. Pero hacerlo durante más de 5 minutos aumenta la cantidad de nitratos y puede ser perjudicial para el bebé.

Si se hierve el agua, se debe dejar enfriar hasta que esté tibia antes de añadir el polvo.

Si no se hierve, conviene calentarla algo en el microondas o en la cocina, pero comprobando la temperatura final. Si se calienta el agua en el microondas hay que tener precaución, pues no calienta por igual todo el biberón, de forma que unas partes están más calientes que otras y podemos quemarle la boca al bebé, por lo que es muy conveniente agitarlo bien antes y asegurarse de que no esté muy caliente. Para la comprobación de la temperatura son adecuados los métodos clásicos, derramando unas gotas del biberón en el dorso de la mano o en la parte anterior de la muñeca: si apenas se nota, es que está a la temperatura adecuada. En caso de duda, mejor tirando a tibia que a caliente.

Añadiendo el polvo

Siempre debe ponerse primero el agua templada en el biberón y luego añadir los cacitos rasos de leche en polvo.

Como norma general, 1 cacito rasado por cada 30 ml (1 onza) de agua. De forma que los biberones serán de 60, 90, 120 ml, etc. Aunque al añadir el polvo subirá un poco la cantidad total.

Las cantidades que se recogen en el bote de leche, por toma, son orientativas y la mejor forma de saber si el lactante está bien alimentado es la apariencia de saciedad y la ganancia de peso, no lo que come. No se debe forzar a comer nunca.

Lavado del biberón

No es imprescindible hervir los biberones.

Tanto los biberones como las tetinas deben lavarse como el resto de la vajilla, de forma manual o en máquina con agua y jabón, asegurándose de que no queden restos de leche.

Artículo publicado el 20-8-2013, revisado por última vez el 30-5-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/preparando-biberon