

# Biberón y preparación para lactantes

## Reglas de higiene

Cuando prepares el biberón de tu bebé, es importante seguir ciertas normas de higiene para evitar cualquier tipo de contaminación.



### LIMPIAR

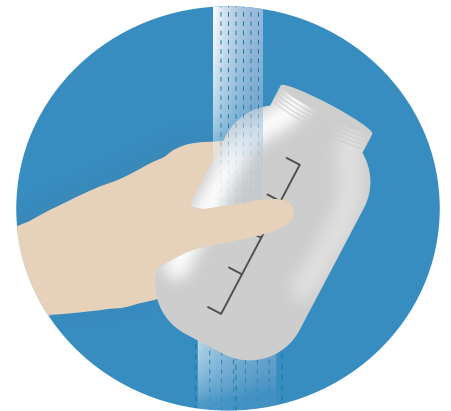
Una buena limpieza de los biberones y las tetinas es esencial después de cada toma para eliminar los residuos de la fórmula infantil. Esto ayuda a evitar que se desarrollen bacterias.



Después de cada toma, desmonta las piezas del biberón y enjuágalas con agua fría. Haz pasar agua por los orificios de la tetina.



Lava los biberones y las tetinas con agua caliente y jabón, utilizando un cepillo para biberones.



Enjuaga todas las piezas con agua caliente y déjalas escurrir sobre un paño limpio.

## ESTERILIZAR

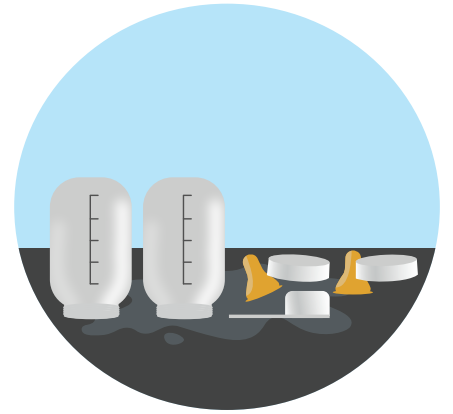
Antes del primer uso, todas las piezas del biberón deben esterilizarse. También se recomienda esterilizar después de cada toma si tu bebé tiene menos de 4 meses, ya que es más vulnerable a las bacterias, incluidas las que causan gastroenteritis.



Coloca en una olla los biberones, tetinas, tapas y utensilios, y llénala con agua hasta cubrirlos por completo. Todos los artículos deben cubrirse con agua.



Pon una tapa sobre la olla. Lleva el agua a ebullición y deja hervir durante 5 minutos. Luego deja que se enfríe.



Una vez que el agua esté fría, saca las piezas, escúrrelas y cúbrelas con un paño limpio.

**La esterilización también puede hacerse en el lavavajillas, en la bandeja superior y con un ciclo de alta temperatura, excepto con las tetinas de látex.**

## PREPARAR

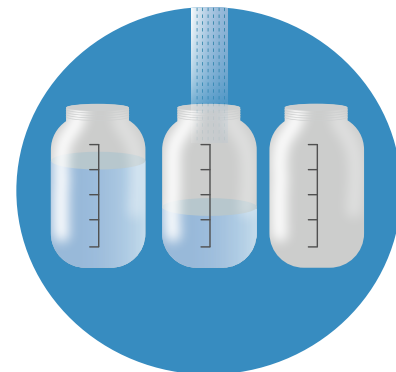
Hasta los 4 meses, usa siempre agua hervida y asegúrate de respetar las cantidades indicadas por el fabricante. Después de los 4 meses, puedes usar agua fría del grifo sin hervirla. Nunca uses agua caliente del grifo.



Lava la superficie de trabajo y tus manos. Si usas preparaciones enlatadas, limpia la lata con agua caliente antes de abrirla y asegúrate de que el abrelatas esté limpio.



Hierve el agua durante 1 minuto a borbotones en una olla o tetera sin apagado automático.



Llena los biberones con la cantidad de agua hervida recomendada. El agua debe usarse dentro de los 30 minutos posteriores a la ebullición.



Agrega la cantidad recomendada de polvo o concentrado al biberón. Ciérralo y agítalo para mezclar bien.



Enfría el biberón bajo un chorro de agua fría antes de ofrecérselo a tu bebé.



Verifica la temperatura de la fórmula vertiendo unas gotas sobre la parte interna de tu muñeca. No deberías notar diferencia de temperatura. Enfría más si es necesario.

**Guarda en el refrigerador los biberones que planees usar en las próximas 24 horas (no más).**

## CALENTAR

La mayoría de los bebés prefieren la fórmula tibia hasta alrededor de los 10 a 12 meses. Si tienes un biberón preparado y refrigerado, puedes calentarlo antes de dárselo a tu bebé.



Coloca el biberón en un recipiente con agua caliente (no hirviendo) durante unos minutos hasta que esté tibio.



Agita el biberón suavemente. Verifica la temperatura en tu muñeca antes de ofrecérselo a tu bebé.

**Evita calentar los biberones en el horno de microondas, ya que calienta de forma desigual.**

## ¿Guardar o desechar?

Los biberones recién preparados se conservan 2 horas a temperatura ambiente. Si no han sido recalentados, puedes guardarlos hasta 24 horas en el refrigerador (no en la puerta).

Si tu bebé no termina su biberón, desecha el resto de la fórmula.

Nunca congeles la fórmula infantil.

Cubre bien las latas abiertas de fórmula líquida antes de guardarlas en el refrigerador, por un máximo de 48 horas. Las latas de fórmula en polvo se conservan durante un mes en un lugar seco.

## ¿Y las fórmulas listas para usar?

Como son estériles, pueden ser prácticas cuando estás fuera de casa o si no tienes acceso a agua hervida. Sin embargo, son mucho más caras que otros tipos de preparación.

