

¿Puedo preparar biberones por adelantado para llevármelos en un viaje?

Sí, pero asegúrese de que el biberón esté frío antes de llevárselo y de que se mantenga frío durante el viaje. Así retrasará o detendrá la multiplicación de bacterias nocivas.

- Prepare los biberones como se ha indicado, enfríelos rápidamente y métalos en el frigorífico (a no más de 5°C)
- Inmediatamente antes de salir de casa, saque los biberones fríos del frigorífico y métalos en una bolsa de conservación en frío con paquetes de hielo
- Cuando llegue a su destino, meta los biberones en un frigorífico, y recaliente uno cuando lo necesite.

Si su viaje dura más de dos horas, quizá no pueda mantener fríos los biberones preparados. En ese caso, tendrá que preparar las tomas a medida que las necesite. Lleve consigo porciones individuales de sucedáneo en polvo en recipientes limpios, esterilizados y tapados; en su destino, prepare las tomas como de costumbre utilizando agua hervida que se haya enfriado a no menos de 70°C.

¿Qué debo hacer si no dispongo de agua hirviendo?

La forma más segura de preparar una toma es utilizar agua que haya sido hervida y enfriada a no menos de 70°C. Si no puede disponer de agua hirviendo, tal vez desee utilizar preparaciones para lactantes líquidas estériles. También puede preparar las tomas utilizando agua potable limpia a temperatura ambiente y administrar el alimento de inmediato. Las tomas preparadas con agua a menos de 70°C deben consumirse inmediatamente; no deben almacenarse para utilizarlas más adelante.

Deseche todos los restos de tomas al cabo de dos horas.



Recomendaciones para la preparación de biberones

Las preparaciones en polvo para lactantes no son estériles. Pueden contener bacterias nocivas capaces de provocar graves enfermedades en los lactantes. La preparación y la conservación correctas de estos sucedáneos de la leche materna

reducen el riesgo de enfermedad. Este folleto contiene nueva información que le ayudará a preparar biberones a partir de preparaciones en polvo con la mayor seguridad posible.

Lo mejor es la lactancia materna. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente al pecho durante los seis primeros meses de vida. Los bebés que son alimentados de este modo tienen más oportunidades de alcanzar un crecimiento, un desarrollo y una salud óptimos. Los bebés que no son amamantados necesitan un sucedáneo apropiado de la leche materna, por ejemplo, una preparación para lactantes.

Limpieza Esterilización Almacenamiento

Es muy importante que todos los utensilios utilizados para alimentar a los bebés y para preparar las tomas (biberones, tetinas, tapaderas, cucharas) hayan sido concienzudamente limpiados y esterilizados antes de utilizarlos. La limpieza y la esterilización del material eliminan las bacterias nocivas que podrían proliferar en la toma y hacer enfermar al bebé.

Limpieza

Paso 1. Lávese las manos con agua y jabón y séquelas utilizando un paño limpio.

Paso 2. Lave concienzudamente en agua jabonosa caliente todos los utensilios que vaya a utilizar para preparar y administrar el alimento. Utilice un cepillo limpio especial para biberones y tetinas para frotar el interior y el exterior, asegurándose de eliminar todos los restos de los lugares de difícil acceso.

Paso 3. Aclare bien en agua potable limpia.

Esterilización y almacenamiento

Lávese y séquese las manos antes de manipular el material esterilizado. Se recomienda utilizar pinzas esterilizadas para manipular los utensilios esterilizados. Si extrae los utensilios del esterilizador antes de que los necesite, manténgalos cubiertos en un lugar limpio. Si extrae los biberones del esterilizador antes de utilizarlos, siempre debe ensamblarlos por completo, para impedir que el interior de la botella y el interior y el exterior de la tetina vuelvan a contaminarse.



Advertencia: Nunca utilice el horno microondas para preparar o calentar tomas. Estos hornos no calientan los alimentos de modo uniforme y pueden producirse "bolsas calientes" capaces de quemar la boca del bebé.

Biberones - Cómo preparar una toma en biberón

Cómo conservar los biberones para administrarlos más adelante

Lo más higiénico es preparar el alimento de nuevo para cada toma y administrárselo al bebé de inmediato. Ello se debe a que el alimento preparado ofrece las condiciones idóneas para la proliferación de bacterias, especialmente si se mantiene a temperatura ambiente. Si necesita preparar tomas por adelantado para alimentar al bebé más adelante, habrá de preparar cada biberón por separado, enfriar los biberones rápidamente y meterlos en el frigorífico (a menos de 5°C). Deseche toda toma refrigerada que no haya sido utilizada en 24 horas.

Cómo calentar los biberones refrigerados

- Extraiga un biberón del frigorífico justo antes de utilizarlo
- Caliéntelo durante un máximo de 15 minutos. Puede hacerlo sumergiéndolo en un recipiente de agua caliente, cerciorándose de que el nivel del agua no llegue al borde de la tapadera. Agite o remueva de vez en cuando el contenido para asegurarse de que se caliente de manera uniforme
- Compruebe la temperatura de la toma vertiendo unas gotas en la cara interior de la muñeca. El contenido estará tibio, no caliente
- Deseche todo sobrante recalentado que no haya sido consumido en un plazo de dos horas. Cómo calentar los biberones refrigerados

Advertencia: Nunca utilice un horno de microondas para recalentar las tomas. Estos hornos no calientan los alimentos de modo uniforme y pueden provocar "bolsas calientes" capaces de quemar la boca del bebé.