

BIBERÓN Y TETINAS

Los biberones pueden ser de plástico (polipropileno) o de cristal, siempre que estén homologados. Deben ser resistentes a los cambios de temperatura, no desprender ninguna de las sustancias de las que esté compuesto, y que se puedan esterilizar.

Las tetinas más recomendables para dar de forma fisiológica el biberón son las blandas, largas, de base ancha y de flujo lento.

Tetinas y biberones deben revisarse de forma periódica y sustituirse cuando sea necesario.

El niño no debe quedarse dormido con el biberón en la boca por riesgo de caries y atragantamientos.

La limpieza de biberones y tetinas se realizará con agua caliente y un cepillo adecuado o en el lavavajillas.

Una vez limpios, los utensilios se pueden esterilizar usando:

- **Esterilizador comercial**, según las instrucciones del fabricante
- **En frío**: sumergir biberón y tetina en un recipiente con agua y una sustancia química para esterilizar
- **Con agua hirviendo**, siguiendo los siguientes pasos:
 1. Sumergir totalmente todas las piezas en el agua del cazo.
 2. Tapar el cazo y hervir el agua, asegurándonos de que no se evapore completamente.
 3. Mantener el cazo tapado hasta que se vaya a preparar el biberón.

Si el agua es buena para el consumo humano, como en la Comunidad de Madrid, y la preparación se realiza con la higiene adecuada, no es necesario hervir las tetinas ni los biberones cada vez que se usan.

CÓMO DAR EL BIBERÓN: Método Kassing

Existe una manera de dar el biberón que permite al bebé tomar la leche de una manera más fisiológica, respetando su ritmo y optimizando el volumen ingerido, evitando la sobrealimentación, ya que con este método es él mismo quien regula la cantidad de leche que quiere tomar en cada momento.

Consiste en:

1. Poner al bebé vertical y el biberón en horizontal con la tetina a medio llenar (no te preocupes, no tiene por qué tomar más aire de lo habitual).
2. Con la tetina, estimular la boca para despertar en él el reflejo de búsqueda.
3. Una vez coja la tetina, introducirla bastante dentro de manera que la boca esté muy abierta.
4. El bebé comenzará a succionar a su ritmo (en lugar de tragar porque no le queda más remedio). Cuando deje de succionar, bajaremos un poco el biberón para que descanse o lo haremos cada 15-20 succiones.
5. Dar el biberón SIEMPRE en brazos. Es recomendable cambiar el brazo con el que se le da cada toma, como con el pecho. Esto permite un mejor desarrollo de cada hemisferio cerebral y disminuye el riesgo de plagiocefalia (deformidad en el cráneo por estar en la misma postura).

La madre no debe subestimar la importancia de darle ella misma el biberón.

Aunque no amamantes a tu bebé, la lactancia artificial puede y debe ser un momento para fortalecer el vínculo. Procura que sea un acto tranquilo, íntimo, ya que favorecerás una la relación de apego seguro, que ayudará al desarrollo del bebé.

No se recomienda usar el biberón mas allá del año de vida. Por encima de los dos años, su uso se asocia a problemas dentales.

La lactancia artificial debe darse a demanda, cuando se observe en el niño signos que indiquen hambre

T579100424

LACTANCIA ARTIFICIAL



GUÍA DE LACTANCIA ARTIFICIAL

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva para los bebés desde el nacimiento hasta los 6 meses de vida. Cuando esta no sea posible, resulte insuficiente o la madre decida no amamantar, se utiliza una alternativa: la leche artificial o fórmula adaptada que es un producto derivado de la leche de vaca.

TIPOS DE LECHE

Las fórmulas adaptadas se dividen en dos grupos: INICIO Y CONTINUACIÓN.

- **La fórmula de inicio o número 1** es la indicada hasta los 5-6 meses de vida. Está adaptada a las necesidades del recién nacido.
- **La fórmula de continuación:** desde los 5-6 meses hasta los 12-15 meses.

A partir de los 12 meses se puede utilizar leche de vaca.

Al empezar una lata de fórmula, anote la fecha en el envase. No deben usarse pasado un mes desde que se abrió.

Leer atentamente las instrucciones que figuran en el envase de la leche artificial y usar las cantidades exactas de polvo y agua indicadas. **Disminuir o aumentar el agua o la leche en polvo constituye un riesgo para la salud del bebé.**

A modo orientativo, la cantidad de leche que necesita un recién nacido a término de peso adecuado por cada toma es:

- 1º día de vida: 10-20 ml a demanda
- 2º día de vida: 20-30 ml a demanda
- 3º día de vida: 30-40 ml a demanda
- 4º día de vida: 40-50 ml a demanda
- 5º día de vida: 50-60 ml a demanda
- 6º día de vida: 60-70 ml a demanda
- 7º día de vida: 70-80 ml a demanda

Solo pueden prepararse biberones de 30, 60, 90, 120 mililitros y así sucesivamente.

Al principio, puede que tome pequeñas cantidades con frecuencia. Durante la 1ª semana de vida, no conviene que pasen más de 3 horas sin realizar la toma, de forma que realice unas ocho tomas diarias.

PREPARACIÓN DEL BIBERÓN

El agua utilizada para la preparación de los biberones puede ser del grifo siempre que sea potable (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2007).

En la Comunidad de Madrid el agua del grifo es apta para la preparación de biberones. En las zonas en donde el agua no sea adecuada, se puede usar agua embotellada de mineralización débil. Debe poner en la etiqueta "apta para el consumo infantil".

Ni el agua ni el polvo son estériles. **Pueden contener bacterias** nocivas (como ***Cronobacter*** y ***Salmonella***) capaces de provocar graves enfermedades en los lactantes de mayor riesgo (**menores de 1 año**), siendo los más vulnerables los **recién nacidos** y los **menores de 2 meses** de edad, en particular los bebés prematuros, con bajo peso al nacer o con inmunodeficiencias.

Por este motivo el agua debe calentarse hasta 70º C, ya que esta temperatura destruye cualquier bacteria que pudiera haber en el preparado en polvo para lactantes.

Se recomienda 1 minuto de ebullición desde que empieza a hervir el agua en superficie. Hervir el agua por encima de los 10 minutos eleva la concentración de nitratos y sodio poniendo en riesgo la salud del niño. Una vez pasa el minuto de ebullición, retirar del fuego y esperar 3 minutos para que la temperatura descienda a unos 70º-90º C, temperatura que permite destruir las bacterias que pueda haber en la leche en polvo.

Antes de iniciar la preparación de biberones:

- **Lavarse las manos** con agua y jabón. Secarse las manos con un paño limpio o desechable.
- **Lavar y desinfectar la superficie** o la zona donde se va a preparar el biberón
- **Verter el agua** (que debe estar **como mínimo a 70º C**) en el biberón limpio y esterilizado.
- **No dejar enfriar el agua durante más de 30 minutos** antes de hacer la mezcla, pues se enfriaría demasiado y no alcanzaría los 70º C necesarios para destruir cualquier bacteria que pudiera haber en el preparado en polvo para lactantes.
- **Agregar la cantidad exacta de polvo al biberón que contiene el agua.** Los biberones se preparan **siempre** por cada **30ml (1 onza)** de agua, un cacito raso de fórmula de inicio. No apretar el cacito.

Se seguirá la siguiente tabla para aumentar la cantidad a preparar:

30ml = 1 Onza1 cacito
60ml = 2 Onzas2 cacitos
90ml = 3 Onzas3 cacitos
120ml = 4 Onzas4 cacitos

- **Cerrar el biberón y agitar suavemente.**
- **Enfriar rápidamente** el biberón hasta la temperatura adecuada para alimentar al bebé, colocándolo bajo el chorro del grifo o en un recipiente con agua fría o con hielo. El nivel del agua debe quedar por debajo de la tapa del biberón, para no contaminar el contenido.
- **Secar** el biberón con un paño limpio o desechable.
- Verter unas gotas en la zona interior de la muñeca para **comprobar la temperatura** de la leche (debe estar tibia, no caliente).
- **Darle el biberón** al bebé.
- **Desechar todos los restos** que no se hayan consumido **en un plazo máximo de 2 horas.**

También puedes preparar el biberón con agua a temperatura ambiente y **administrarlo inmediatamente.** Es importante no olvidar que si la temperatura del agua es inferior a 70º C no se inactiva la bacteria *Cronobacter* spp. y hay riesgo (aunque este sea muy bajo) de que en la mezcla ya reconstituida las bacterias se multipliquen. Esta práctica **debe evitarse** entre los grupos de lactantes de mayor riesgo (los recién nacidos y los menores de 2 meses de edad, en particular: los bebés prematuros, con bajo peso al nacer, o con inmunodeficiencia).

Si necesitas preparar el biberón para dárselo más tarde es importante que, una vez lo prepares, lo enfries rápidamente y lo metas en el frigorífico (a menos de 5º) y el biberón solo puede conservarse hasta un máximo de 24h en nevera.

CALENTAMIENTO:

- Nunca se deben utilizar hornos microondas, ya que el calentamiento en ellos no es uniforme y puede producir "**bolsas calientes**" que pueden quemar la boca del bebé.
- Utilizar los calienta-biberones o baño maría (utilizando **un recipiente de agua caliente sin que el agua alcance el borde de la tapa del biberón** para no contaminar la toma) solo para calentar **biberones refrigerados** justo antes de la toma durante un máximo de 15min, ya que puede **favorecer el desarrollo de bacterias nocivas, como *Cronobacter* spp.**
- **Agitar y comprobar temperatura.** La leche a dar debe estar tibia y no caliente.
- **Al cabo de 2 horas** como máximo, hay que **desechar** todos los restos de tomas preparadas.