

INTRODUCCIÓN

El biberón, al igual que la lactancia materna, debería ser algo más que dar alimento al bebé porque le toca. Cuando se lo ofrezcas procura que sea un acto íntimo, lleno de miradas, caricias, abrazos y piel con piel. Tu bebé generará sustancias beneficiosas que ayudarán a iniciar y fortalecer el **VÍNCULO** contigo. La relación de **APEGO** del bebé se desarrolla primero con la madre y un poquito más adelante con el padre. No se produce de manera rápida, sino que se va dando poco a poco, en la medida en la que se van cubriendo sus necesidades básicas:

**CALOR
ALIMENTO
PROTECCIÓN**

El establecimiento de un **apego seguro** sostendrá todo el buen desarrollo posterior del bebé.

En este documento te ofrecemos **RECOMENDACIONES** basadas en la evidencia científica y avaladas por instituciones internacionales, para que ofrezcas el biberón lo mejor posible y que aprendas a prepararlos y manipularlos de la manera más segura para tu bebé.

7) ¿QUÉ CANTIDAD DOY?

Para un niño sano y a término, en los primeros días de vida, se deben seguir las siguientes indicaciones.

Respetar la **demand**a del recién nacido. Retiraremos el biberón de la boca cuando deje de succionar o rechace la tetina, método Kassing. Es probable que no siempre quiera la misma cantidad, no obligarle a terminarse todo lo que se le ha preparado. Cada recién nacido tiene unas necesidades individuales.

La ingesta orientativa adecuada sería de **unas ocho tomas al día**, aproximadamente **cada tres horas**.

Volumen orientativo por toma en nacidos a término de peso adecuado:

Primer día 10-15 ml por toma.
Segundo día 20 ml por toma
Tercer día 30 ml por toma
Cuarto día 40 ml por toma
Quinto día 50 ml por toma
Sexto día 60ml por toma

En el caso de su hijo/a la indicación/elección es:

Administración de sucedáneos de leche materna.

Preparación en ml de agua añadir
cacitos rasos de la leche en polvo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cómo preparar biberones de alimento para lactantes en casa. FAO/OMS, 2007.
2. Directrices para la preparación, almacenamiento y manipulación en condiciones higiénicas de preparados en polvo para lactantes. FAO/WHO, 2007.
3. Preguntas más frecuentes: PMF. Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años) 2017. PAAS. Generalitat de Cataluña. Agencia de Salud Pública de Cataluña.
4. Recomendaciones más frecuentes para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años) 2016. PAAS. Generalitat de Cataluña. Agencia de Salud de Cataluña.
5. Código de prácticas de higiene para los preparados en polvo para lactantes y niños pequeños. CAA/RCP 66-2008. FAO/OMS. Codex Alimentarius, 2008.
6. Vitoria Miñana, Isidro. Agua de bebida en el lactante. Sección de Nutrición Infantil. Hospital de Xàtiva. Valencia. 2007.
7. World Health Organization. Guidelines for drinking- water quality. Vol 3. Surveillance and control of community supplies, 2ª de. Ginebra: WHO, 1997.
8. Alimentación del recién nacido. Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Osakidetza. 2018
9. Guía práctica para padres. Desde el nacimiento hasta los 3 años. Asociación Española de Pediatría. AEP. 2014.
10. Gomez Papí A. El poder de las caricias. Crecer sin lágrimas, 7ª Ed. Espasa. Barcelona. 2017.
11. Baeza C. Amar con los brazos abiertos. Lactancia materna en la vida real. 2ª Ed. Nueva edición. Madrid. 2016.
12. Gonzalez C. Bésame mucho. Cómo criar a tus hijos con amor. 1ª Ed. Temas de hoy. Madrid. 2003.
13. "Cómo alimentar al bebé con biberón". Criar con sentido común. Seminario Online. Armando Bastida.
14. "El biberón, como la teta, también se da a demanda. Criar con sentido común. Armando Bastida.
15. El método Kassing: así es como tu bebe debe tomar los biberones. Criar con sentido común. Carmen Vega.

DOCUMENTO INFORMATIVO PARA PADRES/MADRES

ATENCIÓN A LA MADRE QUE NO AMAMANTA



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 por razones médicas o por decisión de la madre no son amamantados, necesitarán una preparación en polvo para lactantes que sea apropiada. Los profesionales sanitarios pueden proporcionarte información basada en la evidencia científica que te ayude a realizar una decisión informada.

CLAVES PARA DAR EL BIBERÓN:

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, introducírsela bastante dentro de manera que la boca esté muy abierta.
4. El bebé comenzará a succionar a su ritmo (y no a 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 una misma postura).

PREFERIBLEMENTE intentar que sea LA MADRE quien se lo dé, ayudada sobre todo por el padre/otro progenitor. El bebé se tiene que vincular al principio con un cuidador principal o como mucho con dos, el padre/otro progenitor/abuelos. Más adelante será capaz de vincularse con más gente. Al nacer está en un periodo de transición. La madre no debe subestimar la importancia de darle ella misma el biberón.

**EL MOMENTO DE DAR EL BIBERÓN
DEBE SER DE TRANQUILIDAD, CALMA,
SEGURIDAD,
RELACIÓN, VÍNCULO.**

1) PREPARADOS Y AGUA

Preparados en polvo para lactantes

La composición de los preparados para lactantes y preparados de continuación está regulada por ley. Dicha ley establece unos valores mínimos y máximos para los elementos que los tienen que componer, de manera que sean así nutricionalmente adecuados. Las industrias fabrican los preparados bajo estas directrices, por tanto, la elección de una u otra marca dependerá de las familias, de sus preferencias, precios o gusto del lactante.

Tipos de preparados en polvo

Fórmula de inicio: Se emplea desde el nacimiento hasta los 5-6 meses de vida.

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.

Fórmulas especiales: Destinadas a niños con enfermedades problemas médicos específicos (hidrolizada/hipoalergénica, sin lactosa, prematuros...).

¿Qué agua elegir?

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. El agua no será apta para niños, en poblaciones donde el nivel de sales sea elevado o en aquellas zonas rurales donde los nitritos superen los niveles permitidos. El Sistema de Información de Aguas de Consumo dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad tiene a su disposición un buscador para consultar la calidad del agua en cualquier municipio de territorio español.

No es imprescindible utilizar agua embotellada en la mayor parte de las poblaciones españolas (consultad) pero, si se utilizara, se recomienda de mineralización débil. El agua embotellada no es estéril. Utilizar agua potable en vez de agua embotellada reduce residuos y ayuda a la sostenibilidad del planeta.



Tanto si se empleara agua del grifo como embotellada debe ser hervida.

Las preparaciones en polvo no son un producto estéril, aunque hayan sido fabricadas respetando las normas de higiene vigentes. Ello significa que en ocasiones pueden contener agentes patógenos capaces de provocar graves enfermedades. Los grupos de trabajo de expertos FAO/OMS (2004 Y 2006) concluyeron que Enterobacter Sakazakii y Salmonella entérica son los organismos patógenos cuya presencia en las preparaciones en polvo para lactantes resulta más preocupante. (OMS, 2007).

2) ¿QUÉ BIBERÓN Y TETINAS ELEGIR?

SI SU HIJO ESTÁ TOMADO EL PECHO y complementa algunas tomas, le puede ofrecer el complemento con una jeringuilla (utilizando la técnica dedo-jeringa), una cucharilla o con un vasito de plástico del tamaño de un tapón. La enfermera/matrona le informará del modo que mejor se adapte a la instauración de la lactancia materna, permitiendo un enganche correcto.

Podemos encontrar biberones de tres tipos: cristal, plástico y acero inoxidable. Durante los primeros meses de vida se recomienda utilizar un biberón de cristal liso para que permita la ebullición y evite el depósito de residuos, con una escala graduada para facilitar la preparación de la leche (9).

Biberones de cristal

Los biberones de este material son más fáciles de limpiar, higiénicos, su durabilidad es mayor y no desprenden ninguna sustancia tóxica a la leche al ser sometidos a fuentes de calor. Por tanto, son más seguros para el bebé y más respetuosos con el medio ambiente. El inconveniente es que si se caen y rompen pueden provocar lesiones. No obstante, existen en el mercado biberones de cristal con protecciones de corcho o silicona que evitarían esto.

Esterilización

Se puede llevar a cabo mediante un esterilizador o con una cazuela:

1. Llene una cazuela grande con agua.
2. Sumerja en el agua los utensilios una vez limpios.
3. Asegúrese de que el material esté completamente cubierto por el agua y de que no queden en su interior burbujas de aire.
4. Cubra la cazuela con una tapadera y lleve a ebullición a fuego vivo, asegurándose de que el agua no llegue a evaporarse por completo.

Almacenamiento

Se recomienda utilizar **pinzas esterilizadas** para manipular los utensilios esterilizados. Si extrae los utensilios del esterilizador antes de que lo necesite, manténgalos cubiertos en un lugar limpio ensamblándolos para impedir que se contaminen por dentro. (2)

6) ¿CÓMO DAR EL BIBERÓN?

Se recomienda que la alimentación con biberón sea lo más fisiológica posible; es decir, lo más parecido al pecho. Nos podemos acercar a ello con el método Kassing.

Es un método que facilita al bebé regular el flujo de leche que sale del biberón al succionar.

El bebé se encuentra en una posición casi vertical y el biberón está prácticamente horizontal, de manera que la tetina está llena de leche hasta la mitad.

De esta forma el bebé irá succionando la leche según desee, a diferencia de cuando se le da verticalmente que la leche cae por acción de la gravedad y el bebé se la debe tomar casi sin pausa.

Con este método hay menor riesgo de sobrealimentar al bebé ya que permitimos que este se note saciado y decida no comer más.

Es un método más respetuoso con la alimentación del bebé, requiere de mayor lentitud y paciencia.

En este video se puede ver cómo hacerlo: [LactApp Método Kassing](#).

NO UTILIZAR MICROONDAS, para calentar las tomas. Estos aparatos no calientan los alimentos de forma uniforme y pueden provocar “bolsas calientes” capaces de quemar la boca del bebé (2).

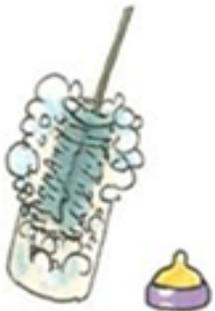
NO UTILIZAR CALIENTA-BIBERONES para mantener la leche tibia ya que esto favorece el crecimiento de microorganismos patógenos, pero si se puede utilizar para calentar el biberón refrigerado justo antes de la toma.

5) LIMPIEZA, ESTERILIZACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE BIBERONES Y TETINAS

Es muy importante que todos los utensilios utilizados para alimentar a los bebés y para preparar las tomas (biberones, tetinas, 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. (2)

Limpieza de material

Lávese las manos con agua y jabón y séquelas con un paño limpio. Lavar 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.
Aclarar bien con agua limpia. (2)



Biberones de Plástico

Los biberones de plástico son más ligeros y manejables, pueden ser buena opción para llevarlos a la calle. Su limpieza es más difícil y se van deteriorando con el uso, sobre todo al someterlos a fuentes de calor, por lo que se recomienda mayor frecuencia de sustitución para que la alimentación del bebé sea lo más segura posible y libre de tóxicos. No son respetuosos con el medio ambiente. Comprobar que el biberón cumple con la normativa europea UNE-EN 14350 en el etiquetado.

Biberones de acero inoxidable

Pueden utilizarse cuando el niño es capaz de coger el biberón solo. Es un material seguro, no libera sustancias nocivas. Por su durabilidad son respetuosos con el medio ambiente.

Tetinas

Las hay de silicona y látex. El agujero debe permitir una salida lenta de la leche en forma de goteo, pero no a chorro. Conviene sustituir las tetinas cada dos o tres meses o siempre que se observe que estén deterioradas o rotas.

Por encima de los 2 años, el uso del biberón se asocia con más problemas dentales.

3) PREPARACIÓN DE UN BIBERÓN

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. La siguiente información le ayudará a preparar los biberones con mayor seguridad.

PASO 1



Limpie y desinfecte la superficie en la que preparará la toma. Lavase las manos con agua y jabón y séquelas con un paño limpio o un paño desechable.

PASO 2

Calentar el agua potable o embotellada por las razones ya explicadas.

Se recomienda 1 minuto de ebullición desde que empieza a hervir el agua en superficie (7).



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 70°-90°C, temperatura que permite destruir las bacterias que pueda haber en la leche en polvo.

A partir de los 100°C se pueden activar esporas bacterianas perjudiciales.

PASO 3

Verter el agua y el polvo en la siguiente proporción: Por cada 30ml o cc de agua, un cacito raso de polvo.

Enrasar con un cuchillo limpio. No cumplir con esta proporción puede ser perjudicial para el niño.

Los biberones se preparan de 30 en 30 ml (un cacito para 30ml, 2 cacitos para 60ml, 3 cacitos para 90ml, y así sucesivamente).

PASO 4

Cerrar bien el biberón y mezclar los ingredientes, agitándolo suavemente hasta que esté bien mezclado.

Enfriar el biberón sumergiéndolo en un recipiente con agua fría o bajo el grifo hasta que alcance la Tª adecuada para alimentar al bebé. Compruébelo vertiendo unas gotas en el interior de la muñeca. La leche estará tibia, no caliente. Alimente al bebé.

PASO 5

Deseche todo el resto de la toma que no haya sido consumido en dos horas.

4) CUESTIONES PRÁCTICAS

Preparar biberones fuera de casa

Las tomas preparadas con agua a menos de 70°C deben consumirse inmediatamente (2). Se puede llevar el agua potable o embotellada a temperatura ambiente y en el momento de la toma añadir el polvo. El bebé deberá tomarlo de manera inmediata. No se puede almacenar para más tarde.

Preparar biberones para su uso posterior

Lo más higiénico es preparar el alimento de nuevo para cada toma y administrárselo al bebé de inmediato. Si desea prepararlo por adelantado:

1. Preparar cada biberón por separado.
 2. Enfriar los biberones rápidamente y meterlos en el frigorífico (a menos de 5°C).
 3. Extraer el biberón del frigorífico justo antes de utilizarlo.
 4. Calentar el biberón sumergiéndolo en un recipiente de agua caliente durante un máximo de 15 minutos.
 5. Comprobar temperatura de la toma vertiendo unas gotas en el interior de la muñeca. El contenido estará tibio, no caliente.
 6. Alimentar al bebé. Desechar el sobrante.
- Desechar toda toma refrigerada que no haya sido utilizada en 24h (2),