



## Biberones, tetinas y tomas

### *Biberones de plástico irrompible:*

Indicados a partir de los 4 meses, se pueden dejar que el bebé los agarre el solo. Los hay anatómicos para facilitar su manipulación.

### *De 4 a 12 meses:*

**Tetinas** para las primeras papillas. Su tamaño es mayor y suelen llevar un orificio más grande. Se recomiendan las de caucho, dos de papilla y dos de líquido. También existen tetinas especiales para zumos, para dar medicamentos o anatómicas que simulan la forma que adopta el pezón de la madre en la succión y se adaptan mejor a la forma de la boca del bebé.

## CÓMO PREPARAR CORRECTAMENTE UN BIBERÓN.

De entrada debemos tener el biberón y la tetina limpios.



No olvides lavarte bien las manos antes de comenzar.

1- Se calcula el agua que vamos a poner en el biberón y los cazos de leche en polvo que vamos a poner, teniendo en cuenta que siempre pondremos 30 cc (mililitros) de agua por cada cazo de leche en polvo (30 cc de agua, un cacito de leche en polvo; 60 cc de agua, dos cacitos,...).

2.- De cara al cálculo de la leche que debe tomar el bebé, hay que tener en cuenta que las cifras señaladas en los botes de leche adaptada son sólo orientativas. Estas cifras se basan en la edad del niño y puede, por ejemplo, haber niños sanos de 2 meses que pesen 5 ó 7 kg y que tomen cantidades diferentes de leche.

Como norma general, conviene recordar que:

- Todos los niños son diferentes y dos niños de la misma edad no tienen por qué tomar la misma cantidad de leche.
- Es recomendable no forzar a comer a los niños.
- Si un niño termina todos los biberones es posible que requiera un incremento en la cantidad de la leche que se le administra (siempre de 30 en 30 cc).

3.- Se calienta el agua mineral.

5.- Se vierte la cantidad de agua que se ha calculado al biberón (éste está graduado y facilita la medición del agua).

6.- Se echan los cazos de leche calculados inicialmente. Serán cazos rasos, sin monte y sin presionar o comprimir el polvo.



7.- Agitaremos el contenido del biberón hasta que la leche en polvo esté homogéneamente disuelta.



8.- Enfriaremos el biberón hasta que la leche alcance una temperatura adecuada. Se comprueba la temperatura dejando caer unas gotas de leche sobre el dorso de la mano de la madre.

9.- A continuación, ofrecemos el biberón al bebé, teniendo la precaución de que la tetina esté siempre llena de leche y no contenga aire.

10.- A mitad de la toma se puede hacer un pequeño descanso, aprovechando para que el bebé eructe. Habitualmente, eructan más los bebés lactados al biberón que los lactados al pecho.

11.- Tras terminar la toma, se lava el biberón con agua y jabón.

## DUDAS FRECUENTES

La lactancia artificial no es una ciencia exacta, y a menudo se pueden plantear dudas en forma de preguntas como las siguientes:

- *¿Cuánta leche se necesita diariamente?* Depende, cada niño representa un caso particular, De todas maneras, no hay que preocuparse ni forzar al bebé si no se acaba algún biberón.
- *¿Cada cuánto hay que dar el biberón?* durante el día no es conveniente espaciar los biberones más de 4 horas. Aunque por la noche pueda aguantar 6 h.
- *¿Cuándo se tiene que aumentar la cantidad de leche?* El pediatra es el que tiene que establecer las cantidades y la frecuencia de los biberones, pero siempre habrá que tener en cuenta las necesidades de la criatura. A medida que disminuye el número de tomas, aumenta la cantidad.

## Tipos de leche

**Fórmula de continuación o 2:** leche que se da desde los 4 ó 6 meses hasta el año o más, pudiendo llegar a los 36 meses. En este tiempo es necesario ir introduciendo, poco a poco, otros alimentos.

Aunque aconsejamos que los primeros días , utilizéis **leche sin lactosa** para prevenir posibles intolerancias

**No se debe añadir azúcar ni miel al agua de los biberones ni a los zumos... ni a los chupetes.**

**Algunos consejos:**

- El biberón se debe preparar siguiendo al pie de la letra las instrucciones del fabricante de la leche: ni más polvos ni más agua.
- Tenemos que hacerlo en el momento de ofrecérselo al bebé.
- No es recomendable preparar el biberón de la noche y dejarlo en el caliente biberones, ya que la leche es muy propensa a contaminarse de gérmenes.
- El biberón no es un chupete, su función es alimentar al pequeño.