

¿Cómo preparar un biberón ?

- Lavarse bien las manos antes de preparar un biberón
- Calentar agua sola: es aconsejable utilizar agua mineral, poco mineralizada con ph neutro y previamente hervida. Las botellas de agua deben conservarse en la nevera y utilizarlas sólo durante 48 horas después de haberlas abierto.
- Llenar el biberón con la cantidad de agua recomendada.
- Añadir la leche en polvo utilizando el medidor. Se añaden el número de medidas correspondientes siempre al raso y sin comprimir el contenido. Utilizar exclusivamente el medidor contenido en el bote y rellenar sin apretar dejándolo al raso con un cuchillo, por ejemplo .
- Por cada 30 ml de agua hace falta una medida rasa de leche en polvo.
- Asegurarse que la temperatura del biberón esté entre 35 y 37 grados depositando algunas gotas de leche sobre el reverso de la mano para comprobar la temperatura.
- Mezclarlo todo agitándolo y verificar que la temperatura no sea demasiado elevada de la misma forma que en el paso anterior.
- No añadir azúcar.
- Un biberón no se prepara de antemano: debe prepararse justo antes del consumo
- Tirar el resto que le bebé no haya consumido.

No olvidar

- Tapar bien el biberón y agitarlo hasta la disolución completa del polvo
- Poner y fijar la tetina
- Las tetinas para neo-natos aconsejadas hasta las 4 o 6 semanas tienen un caudal más pequeño para permitir al bebé beber pequeñas cantidades de leche.
- Las tetinas de poco caudal aconsejadas a partir de las 6 u 8 semanas: son las que vienen habitualmente en los biberones.
- Las tetinas rápidas son aconsejadas a partir de los 6 meses aproximadamente, cuando se introducen alimento semisólidos, como las harinas por ejemplo.

Los biberones pueden no ser esterilizados a condición de que estén bien lavados y preparados No utilizar microondas para evitar riesgos de sufrir una quemadura. No cerrar demasiado fuerte el biberón para evitar que la tetina quede presionada y el bebé deba hacer un mayor esfuerzo para succionar. Hay que lavarse las manos, no tocar nada que pueda entrar en contacto con la boca y no poner los dedos en la tetina. No preparar nunca un biberón si no va a ser administrado en el momento. Una botella de leche abierta se conserva un máximo de 24h en el frigorífico y todo biberón no consumido debe ser tirado. Todos los bebés no beben las mismas cantidades de leche, algunos necesitan más que otros. No hay que forzarlos. Limpiar bien los biberones, las tetinas y los capuchones después de las comidas y quitar bien los restos de leche que pueden transformarse en verdaderos nidos de microbios. No dar biberones ya empezados.

La posición correcta para dar el biberón

Dar el biberón representa un momento importante de ternura entre el bebé y su madre. Hace falta estar tranquila y bien dispuesta a fin de que este momento privilegiado se desarrolle en las mejores condiciones posibles. Como cuando se dá el pecho, elegir un lugar tranquilo e instalarse cómodamente en un sofá, apoyando la espalda sobre un cojín. La inclinación del biberón es importante para que el bebé mame verdaderamente y no chupe simplemente: la correcta inclinación está indicada con la aparición de pequeñas burbujitas de aire en el biberón.

La tetina debe estar siempre llena para que el bebé no trague aire que pueda provocarle cólicos y regurgitaciones .

Limpiar el biberón y la tetina

- Utilizar agua, jabón y un cepillo

La esterilización de los biberones

- La esterilización en caliente :
 - Poner los biberones en el esterilizador y retirarlos alrededor de 15 a 20 minutos después con unas pinzas. Es posible esterilizar hasta 8 biberones a la vez.
 - Hervido : sumergirlo en agua hirviendo en una cacerola o una olla durante 15 o 20 minutos
- La esterilización en frío :
 - Poner el biberón, las tetinas y los manguitos en un recipiente, verter agua fría, añadir un comprimido antiséptico y esperar unos 30 minutos.
 - La solución desinfectante permanece activa unas 24h, lo que permite dejar los biberones de esta forma hasta su utilización.