

## **CONSEJOS SOBRE LA PREPARACIÓN Y CUIDADOS DEL BIBERON**

1.- HIGIENIZACIÓN del BIBERÓN: No es preciso hervir el biberón. Puede lavarse a mano con detergente o en el lavavajillas. Lo que sí es importante es evitar restos de la leche y guardarlos secos. Después de cada toma deben enjuagar y limpiar con una escobilla el biberón con el objetivo de eliminar los restos de leche. Deben secar y guardar en un sitio seco.

3.- PREPARACIÓN DEL BIBERÓN: el biberón se constituye vertiendo agua (***no precisa que sea hervida si se usa agua embotellada, preferiblemente baja en minerales***) y a continuación la leche en polvo, mediante el cacito que aporta la lata, siempre enrasado. Para la mejor dilución de la leche en polvo el agua debe estar templada.

4.- PROPORCIÓN: La proporción debe ser exacta, por cada 30 ml de agua se añade una medida rasa de la leche en polvo: en 30 ml un cacito, en 60 ml 2 cacitos, en 90 ml 3 cacitos, y así sucesivamente. ***Es muy importante para una adecuada alimentación y nutrición del bebe que se respete esta proporción.***

5.- ¿CÓMO SABEMOS SI EL BEBÉ QUEDA SATISFECHO? Para saber si el pequeño queda con hambre o por el contrario queda satisfecho, puede seguir esta regla: siempre que deje el biberón vacío, es que queda con hambre y debe completar con 30 ml y una medida rasa más en la siguiente toma. Por el contrario, si deja 10-15 ó 20 ml, es que queda satisfecho, siendo innecesario dar más cantidad de toma.

6.- Tras la toma debe mantenerlo incorporado sobre su hombro, aplicando suaves golpes en su espalda para que expulse el aire. Si en unos 20 minutos esto no sucede puede dejarlo en su cuna o capazo incorporado y bajo su vigilancia. El aire tiende a salir de forma espontánea, al cabo de un tiempo.

7.- BOCANADAS: las bocanadas son fisiológicas, y por tanto normales y frecuentes en todos los lactantes. Es normal que tras la toma eliminen 3-4 bocanadas, en ocasiones con cierta fuerza. Eso NO SIGNIFICA que sea un vómito ni que tenga una Enfermedad por reflujo Gastroesofágico.