

COMO PREPARAR EN SEGURIDAD LA LECHE ARTIFICIAL EN POLVO

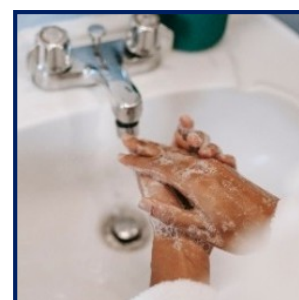


La Organización Mundial de la Salud recomienda la Lactancia materna exclusiva durante los primeros meses de vida. Sin embargo, existen situaciones en las que la lactancia materna no es posible o simplemente se retrasa. En tales casos, es necesario recurrir, de forma integrada (y de menudo solo transitoria) o exclusiva, a la leche de fórmula. Por lo tanto, es importante conocer la forma correcta de preparar este alimento. Para elegir el tipo de leche de fórmula, consulta con el pediatra de tu hijo.

- 1- **Limpiar y desinfectar** la la superficie en la cual se prepara el biberón.



- 2- **Lavarse bién las manos:** mojarse las manos con agua, frotar con jabón durante 15 segundos, enjuagar con abundante agua, secarlas con un paño limpio y cerrar el grifo con la toalla o con el codo.



- 3- Llenar un recipiente con 1 litro de agua fresca de grifo o con agua mineral en botella de minerilización debil y **dejarla hervir**. Dejarla enfriar tapada con una tapa no más de 30 minutos, de modo que el agua quede a una temperatura de aproximadamente **70° C**. Si se utiliza un Hervidor automático, esperar hasta que el hervidor se apague. NO utilizar nunca el Horno microondas, ya que no garantiza un calentamiento homogéneo.



- 4- **Leer bien las instrucciones** indicadas en el envase de la leche en polvo. Es muy importante respetar la proporción indicada entre la cantidad de agua y la leche en polvo para no causar daños al bebé. Verter el agua caliente a 70°C en el biberón comprobando que el nivel sea correcto.



- 5- **Verter el agua caliente a 70 °C** en el biberón comprobando que el nivel sea correcto. Por lo general, se necesitan 30cc de agua por cada medida de polvo (en el envase encontrará la proporción de 30 a 1). Ejemplos: 30 ml de agua + una medida; 60 ml de agua + 2 medidas; 90 ml de agua + 3 medidas.



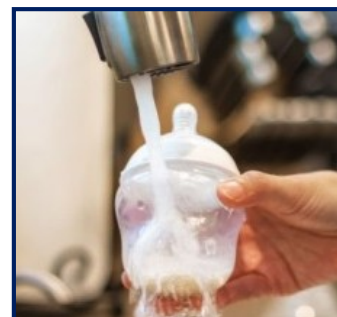
- 6- **Llenar la medida** incluida en el envase y rasar el nivel, **sin presionar**, con un cuchillo limpio y seco. Verter en el agua la cantidad de polvo necesaria.



- 7- **Colocar la tetera en el biberón**, cubrir con la tapa y agitar el biberón hasta que el polvo se haya disuelto por completo.



- 8- Ahora **enfriar el biberón** bajo el agua corriente hasta alcanzar la temperatura adecuada.



- 9- **Provar la temperatura** del la leche haciendo caer una gota en la parte interna del pulso: tiene que ser tibio, no muy caliente.



- 10- Si sobra leche, no la guardes para la siguiente toma. ¡Deséchala!



Si necesitas dar el biberón a tu bebé fuera de casa, lleva contigo:

- La cantidad medida de leche en polvo en un recipiente pequeño, limpio y seco.
- Un recipiente térmico (termo) con agua previamente hervida y mantenida a 70 °C.
- Un biberón vacío y esterilizado, con su tetetera y tapa.

Prepara el biberón justo en el momento de la toma.

Si no es posible preparar el biberón al momento, prepara la leche en casa con mucho cuidado y sigue la siguiente tabla:

Leche de fórmula en polvo ya reconstituida	
Si se conserva:	Utilizar antes de:
En el frigorífico	24 hora
En la bolsa térmica con bloques de hielo	4 horas