

COME PREPARARE IN SICUREZZA IL LATTE ARTIFICIALE IN POLVERE

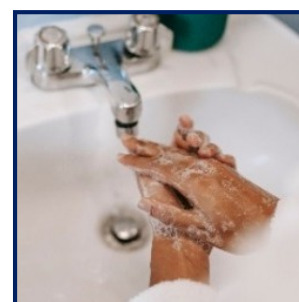


L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un allattamento esclusivo al seno per i primi mesi di vita. Esistono tuttavia situazioni in cui l'allattamento materno non è possibile o semplicemente ritardato. In tali casi è necessario ricorrere, in maniera integrata (e spesso solo transitoria) oppure in via esclusiva, al latte artificiale. E' bene conoscere quindi le modalità corrette di preparazione di questo alimento. Per la scelta del tipo di latte artificiale parlane con il pediatra del tuo bambino.

- 1- **Pulire e disinfettare** la superficie che si usa per preparare il biberon.



- 2- **Lavarsi accuratamente le mani:** bagnarsi le mani con acqua, strofinare con il sapone per 15 secondi, sciacquare abbondantemente, asciugarle con un panno pulito e chiudere il rubinetto con l'asciugamano o con il gomito.



- 3- Riempire un contenitore con 1 litro di acqua di rubinetto fresca oppure con acqua oligominerale in bottiglia e **farla bollire**. Lasciarla raffreddare coperta con un coperchio per non più di 30 minuti, così che l'acqua sia ad una temperatura di circa **70° C**. Se si utilizza un bollitore automatico, attendere fino a quando il bollitore si spegne. **Non utilizzare** mai il forno a microonde poiché non assicura un riscaldamento omogeneo.



- 4- **Leggere bene le istruzioni** riportate sulla confezione del latte in polvere. È molto importante rispettare il rapporto indicato tra il quantitativo di acqua e il latte in polvere per non causare danni al bambino. Versare l'acqua calda a 70 °C nel biberon controllando che il livello sia corretto.



- 5- **Versare l'acqua calda a 70 °C nel biberon** controllando che il livello sia corretto. Generalmente occorrono 30 cc di acqua per ogni misurino di polvere (sulla confezione trovate 30 a 1). Esempi: 30 mL di acqua + 1 misurino 60 mL di acqua + 2 misurini 90 mL di acqua + 3 misurini.



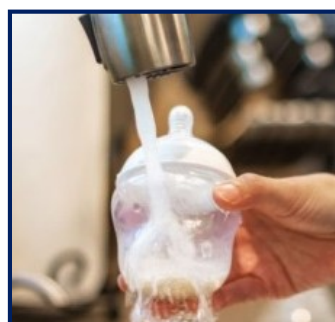
- 6- **Riempire il misurino** presente nel contenitore e pareggiare il livello, **senza pressare**, con un coltello pulito e asciutto. Versare nell'acqua il quantitativo di polvere necessaria.



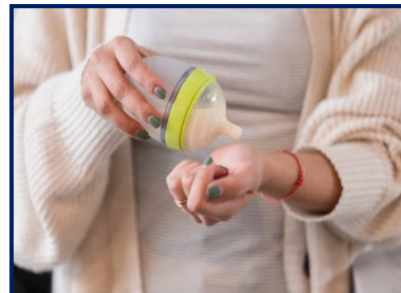
- 7- **Applicare la tettarella sul biberon**, coprire con il cappuccio e agitare il biberon fino a quando la polvere non si sarà sciolta.



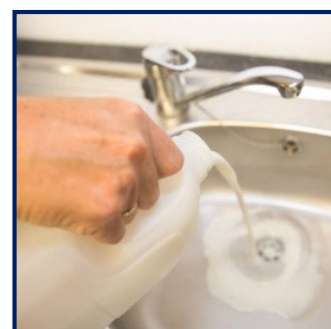
- 8- Ora **raffreddare** sotto l'acqua corrente il biberon fino a raggiungere la temperatura idonea.



- 9- Provare la temperatura del latte facendone cadere un po' sulla parte interna del polso: deve essere tiepido, non bollente.



- 10- Se avanza del latte, non conservarlo per il pasto successivo.
Buttalo via!!



Se hai bisogno di dare il latte al tuo bambino fuori di casa, porta con te:

- La quantità misurata di latte in polvere in un piccolo contenitore pulito e asciutto
- Un contenitore termico con acqua precedentemente bollita e mantenuta a 70°C
- Un biberon vuoto, sterilizzato con tettarella e cappuccio

Prepara il biberon al momento del pasto.

Se non ti è possibile preparare il biberon al momento, prepara il latte a casa con molta cura e segui la seguente tabella:

Latte artificiale in polvere già ricostituito	
se conservato:	utilizzalo entro:
in frigorifero	24 ore
nella borsa frigo con mattonella del ghiaccio	4 ore