



Hospital Universitario
de Torrejón

Guía informativa Como preparar biberones



Consejos de higiene

Las preparaciones en polvo para lactantes no son estériles. Pueden contener bacterias.



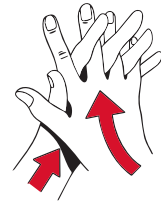
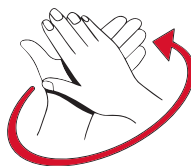
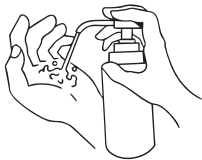
Este folleto contiene nueva información que le ayudará a preparar biberones a partir de preparaciones en polvo con la mayor seguridad posible.

Limpieza. Esterilización. Almacenamiento

Es importante que todos los utensilios utilizados para alimentar a los bebés y para preparar las tomas (biberones, tetinas, tapaderas, cucharas) hayan sido limpiados antes de utilizarlos.

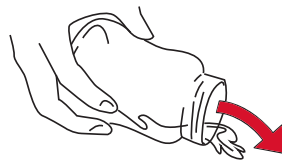
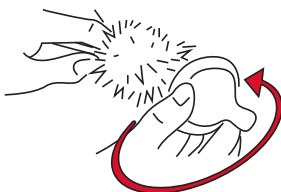
Limpieza

1. Lávese las manos con agua y jabón y séquelas utilizando un paño limpio.



2. Lave concienzudamente en agua jabonosa caliente todos los utensilios que vaya a utilizar para preparar y administrar el alimento.

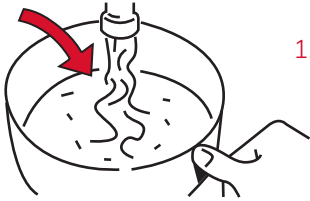
Utilice un cepillo limpio especial para biberones y tetinas para frotar el interior y el exterior, asegurándose de eliminar todos los restos de los lugares de difícil acceso.



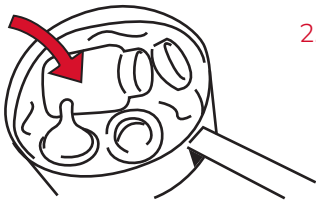
3. Aclare bien en agua potable limpia.

Esterilización

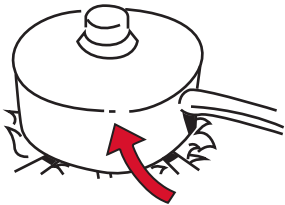
Los utensilios una vez limpios pueden esterilizarse mediante un esterilizador comercial (siga las instrucciones del fabricante) o una cazuela y agua hiviendo.



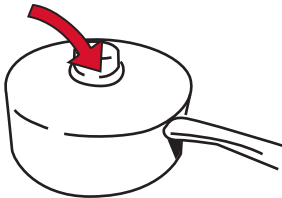
1. Llene una cazuela grande con agua.



2. Sumerja en el agua los utensilios una vez limpios. Asegúrese de que el material esté completamente cubierto por el agua y de que no queden en su interior burbujas de aire.



3. Cubra la cazuela con una tapadera y lleve a ebullición a máxima potencia, asegurándose de que el agua no llegue a evaporarse por completo.

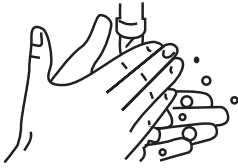


4. Mantenga la cazuela cubierta hasta que necesite los utensilios.

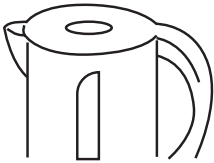
Cómo preparar una toma para administrarla en biberón



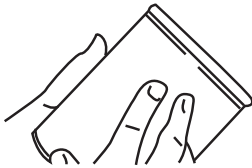
1. Limpie y desinfecte la superficie en la que preparará la toma.



2. Lávese las manos con agua y jabón; séquelas con un paño limpio o un paño desechable.

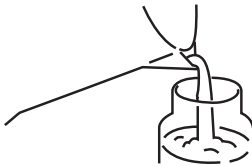


3. Hierva agua potable limpia. Si utiliza un hervidor automático, espere hasta que se desconecte. Si utiliza una cazuela, asegúrese de que el agua hierva a máxima potencia.



4. Lea las instrucciones que figuran en el envase del preparado en polvo para saber qué cantidad de agua y polvo necesita. Utilizar más o menos polvo del indicado puede hacer enfermar al bebé.

Por cada 30 ml agua, añadir 1 cacito raso de leche en polvo. Ej.: 30 ml agua: 1 cacito. / 60 ml de agua: 2 cacitos. / 90 ml de agua: 3 cacitos.



5. Cuidando de evitar las quemaduras, vierta la cantidad apropiada de agua hervida en un biberón limpio y esterilizado. El agua no estará a menos de 70°C, de modo que no la deje enfriar durante más de 30 minutos después de hervirla.



6. Agregue la cantidad exacta de polvo al agua contenida en el biberón.



7. Cierre el biberón y mezcle bien los ingredientes agitándolo suavemente.



8. Enfríe inmediatamente el contenido hasta la temperatura apropiada para alimentar al bebé, colocando el biberón bajo el chorro del grifo o sumergiéndolo en un recipiente con agua fría o con hielo.

Para no contaminar el contenido, asegúrese de que el nivel de agua quede por debajo de la tapa del biberón.



9. Seque el exterior del biberón con un paño limpio o desechable.



10. Compruebe la temperatura de la toma vertiendo unas gotas en el interior de la muñeca. La toma debe de estar tibia, no caliente. Si sigue estando caliente, enfríela un poco más antes de alimentar al bebé.



11. Alimente al bebé.



12. Deseche todo resto de la toma que no haya sido consumido en un plazo de dos horas.

Cómo conservar los biberones para administrarlos más adelante

Se recomienda preparar el alimento de nuevo para cada toma y administrárselo al bebé de inmediato.

Si necesita preparar tomas por adelantado para alimentar al bebé más adelante, habrá de preparar cada biberón por separado, enfriar los biberones rápidamente y meterlos en el frigorífico (a menos de 5°C). **Deseche toda toma refrigerada que no haya sido utilizada en 24 horas.**

Cómo calentar los biberones refrigerados

- **Extraiga un biberón del frigorífico justo antes de utilizarlo.**
- **Calientelo durante un máximo de 15 minutos.** Puede hacerlo sumergiéndolo en un recipiente de agua caliente, cerciorándose de que el nivel del agua no llegue al borde de la tapadera. Agite o remueva de vez en cuando el biberón para asegurarse de que el contenido se caliente de manera uniforme.
- Compruebe la temperatura de la toma vertiendo unas gotas en la cara interior de la muñeca. El contenido debe de estar tibio, no caliente.
- **Deseche todo sobrante recalentado que no haya sido consumido en un plazo de dos horas.**

Advertencia

Nunca utilice un horno de microondas para recalentar las tomas. Estos hornos no calientan los alimentos de modo uniforme y pueden provocar “bolsas calientes” capaces de quemar la boca del bebé.

¿Qué no debo hacer si no dispongo de agua hirviendo?

Si no puede disponer de agua hirviendo, tal vez desee utilizar preparaciones para lactantes líquidas estériles.

También puede preparar las tomas utilizando agua potable limpia a temperatura ambiente y administrar el alimento de inmediato ya que las tomas preparadas con agua a menos de 70°C deben consumirse inmediatamente.

Deseche todos los restos de tomas al cabo de dos horas.



**Hospital Universitario
de Torrejón**

Guía informativa

Como preparar biberones

Mateo Inurria s/n
Torrejón de Ardoz - Madrid
Teléfono: 916 262 600
hospitaldetorreon.es