

LACTANCIA ARTIFICIAL

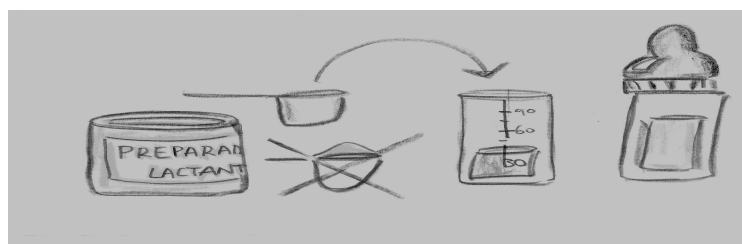
Para una correcta alimentación del bebé existen en el mercado leches de inicio (suele poner un "1" en el envase), que se utilizan desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, y leches de continuación" (leches 2) a partir de los 6 meses. Ambos tipos de leche pueden encontrarse en forma líquida y en polvo.

Antes de preparar el biberón, es necesario lavarse las manos con agua y jabón. Esta sencilla medida higiénica evitará muchos problemas a su bebé. Se recomienda limpiar biberones y tetinas con agua caliente, detergente y un cepillo adecuado, también pueden utilizarse los lavavajillas.

Si se elige la **presentación líquida**, simplemente tendrá que echar en el biberón la cantidad de leche que necesite el bebé, y calentarlo suavemente.

Si por el contrario se opta por la **presentación en polvo**, la preparación es la siguiente:

- Se puede utilizar directamente agua del grifo, si en su localidad hay buen control sanitario del agua para el consumo humano. Para mayor seguridad, durante los primeros meses de vida, es prudente hervir el agua durante 1 minuto. Se puede utilizar agua embotellada de bajo contenido en sales minerales (apta para alimentación infantil).
- Calentar levemente el agua, si fuera necesario, a una temperatura templada. No es muy recomendable utilizar el horno microondas, ya que no calienta de forma homogénea y podrían existir zonas del agua muy calientes, con el riesgo de provocar quemaduras en la boca del bebé. Si se utiliza, después se debe agitar bien el biberón
- Todas las leches en polvo se preparan con el agua tibia, en una cantidad bien medida en el biberón, añadiendo después un cacito raso de leche en polvo por cada 30 cc (1 onza) de agua. Si se pone mayor cantidad de agua de la necesaria, podrá disminuir el aporte de alimento y, por el contrario, poca cantidad de agua podría causar problemas digestivos o renales. Se añaden así, los cacitos adecuados para la cantidad de agua y se agita suavemente la mezcla hasta deshacer todos los grumos.
- Una vez preparado el biberón, con unas gotas en el dorso de su mano o en la cara anterior de la muñeca se comprueba la temperatura de la fórmula.



No es necesario que el bebé tome toda la leche contenida en el biberón; en cuanto rechace la tetina con la lengua, se puede dejar de insistir. La leche sobrante no se puede aprovechar para una toma posterior, debe desecharse.

La toma es una oportunidad para el contacto y la relación con el niño. En una posición cómoda y relajada, es el momento de disfrutar.

BIBLIOGRAFÍA

AEPap, "Familia y salud", *Lactancia artificial*. Enrique Criado Vega y Manuel Merino Moína, pediatras Centro de Salud El Greco (Getafe). Madrid. Disponible en:

<http://www.aepap.org/familia/biberon.htm>