

Cómo preparar biberones de alimento para lactantes en casa



Organización
Mundial de la Salud

Nuevos consejos de higiene

Las preparaciones en polvo para lactantes no son estériles¹. Pueden contener bacterias nocivas capaces de provocar graves enfermedades en los lactantes. La preparación y la conservación correctas de estos sucedáneos de la leche materna reducen el riesgo de enfermedad. Este folleto contiene nueva información que le ayudará a preparar biberones a partir de preparaciones en polvo con la mayor seguridad posible.

Lo mejor es la lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente al pecho durante los seis primeros meses de vida. Los bebés que son alimentados de este modo tienen más oportunidades de alcanzar un crecimiento, un desarrollo y una salud óptimos. Los bebés que no son amamantados necesitan un sucedáneo apropiado de la leche materna, por ejemplo, una preparación para lactantes.

¹FAO/OMS. 2007. Preparación, almacenamiento y manipulación en condiciones higiénicas de preparaciones en polvo para lactantes: directrices. Disponible en: <http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en>

Limpieza Esterilización Almacenamiento

Es muy importante que todos los utensilios utilizados para alimentar a los bebés y para preparar las tomas (biberones, tetinas, tapaderas, cucharas) hayan sido concienzudamente limpiados y esterilizados antes de utilizarlos. La limpieza y la esterilización del material eliminan las bacterias nocivas que podrían proliferar en la toma y hacer enfermar al bebé.

Limpieza



Paso 1

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



Paso 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.



Paso 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 hirviendo:



Paso 1

Llene una cazuela grande con agua.



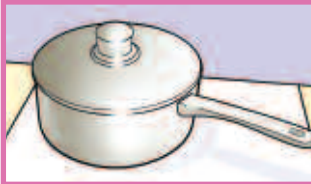
Paso 2

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.



Paso 3

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



Paso 4

Mantenga la cazuela cubierta hasta que necesite los utensilios.

Almacenamiento

Lávese y séquese las manos antes de manipular el material esterilizado. Se recomienda utilizar pinzas esterilizadas para manipular los utensilios esterilizados. Si extrae los utensilios del esterilizador antes de que los necesite, manténgalos cubiertos en un lugar limpio. Si extrae los biberones del esterilizador antes de utilizarlos, siempre debe ensamblarlos por completo, para impedir que el interior de la botella y el interior y el exterior de la tetina vuelvan a contaminarse.

Cómo preparar una toma para administrarla en biberón



Paso 1

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



Paso 2

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



Paso 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 fuego vivo.



Paso 4

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



Paso 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.



Paso 6

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



Paso 7

Cierre el biberón y mezcle bien los ingredientes agitándolo suavemente.



Paso 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 del agua quede por debajo de la tapa del biberón.



Paso 9

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



Paso 10

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



Paso 11

Alimente al bebé.



Paso 12

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

Advertencia: Nunca utilice el horno microondas para preparar o calentar tomas. Estos hornos no calientan los alimentos de modo uniforme y pueden producirse "bolsas calientes" capaces de quemar la boca del bebé.



Cómo conservar los biberones para administrarlos más adelante

Lo más higiénico es preparar el alimento de nuevo para cada toma y administrárselo al bebé de inmediato. Ello se debe a que el alimento preparado ofrece las condiciones idóneas para la proliferación de bacterias, especialmente si se mantiene a temperatura ambiente. 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.

Advertencia: Si no dispone de frigorífico, no es seguro preparar tomas por adelantado. Siempre prepare las tomas de nuevo a medida que las necesite.



Cómo calentar los biberones refrigerados

- Extraiga un biberón del frigorífico justo antes de utilizarlo.
- Caliéntelo 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 contenido para asegurarse de que se caliente de manera uniforme.
- Compruebe la temperatura de la toma vertiendo unas gotas en la cara interior de la muñeca. El contenido estará 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.



¿Puedo preparar biberones por adelantado para llevármelos en un viaje?

Sí, pero asegúrese de que el biberón esté frío antes de llevárselo y de que se mantenga frío durante el viaje. Así retrasará o detendrá la multiplicación de bacterias nocivas.

- Prepare los biberones como se ha indicado, enfríelos rápidamente y métalos en el frigorífico (a no más de 5°C).
- Inmediatamente antes de salir de casa, saque los biberones fríos del frigorífico y métalos en una bolsa de conservación en frío con paquetes de hielo.
- Cuando llegue a su destino, meta los biberones en un frigorífico, y recaliente uno cuando lo necesite.

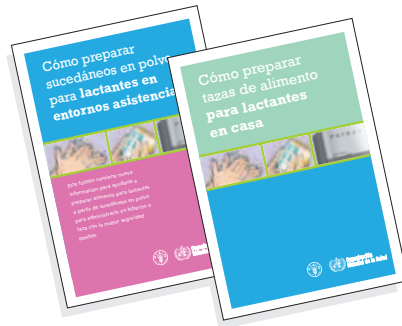
Si su viaje dura más de dos horas, quizá no pueda mantener fríos los biberones preparados. En ese caso, tendrá que preparar las tomas a medida que las necesite. Lleve consigo porciones individuales de sucedáneo en polvo en recipientes limpios, esterilizados y tapados; en su destino, prepare las tomas como de costumbre utilizando agua hervida que se haya enfriado a no menos de 70°C.

¿Qué debo hacer si no dispongo de agua hirviendo?

La forma más segura de preparar una toma es utilizar agua que haya sido hervida y enfriada a no menos de 70°C.

- 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.
- Las tomas preparadas con agua a menos de 70°C deben consumirse inmediatamente; no deben almacenarse para utilizarlas más adelante.
- Deseche todos los restos de tomas al cabo de dos horas.

Más consejos sobre la preparación de fórmula en polvo para lactantes:





**Organización
Mundial de la Salud**