

## ¿CÓMO PREPARO UN BIBERÓN?



1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Coge el biberón que quieras darle y asegúrate de que está limpio y seco (no es necesario esterilizar).
3. Pon el agua según la dosis correspondiente que le toque al bebé (por cada 30 ml de agua, 1 cucharada de leche en polvo).
4. Sacude el biberón hasta que se mezcle el contenido.
5. En caso de calentar el agua, comprueba la temperatura antes de la toma con la parte interior de la muñeca.

## ¿CÓMO LE DOY EL BIBERÓN?



1. Te aconsejamos poner al bebé en una posición semi-sentado.
2. Asegúrate de que la tetina queda por encima de la lengua.
3. Durante la succión, inclina el biberón de forma que nunca quede aire en el interior de la tetina (la tetina debe estar llena de leche siempre).
4. Puedes realizar pausas durante la ingesta para ayudarlo a descansar.
5. Al terminar la toma de un biberón, preferiblemente espera a que el bebé expulse el aire ayudándole a eructar (bebé incorporado).

## RECOMENDACIONES:

- El personal te recomendará cuál es la leche más idónea para tu bebé.
- Recomendamos utilizar biberón de cristal porque es más higiénico y libre de BPA.
- La tetina debe ser fisiológica, adecuada para la edad del bebé (evita las anatómicas y en forma de cereza). Antes de preparar el biberón, limpia las superficies.
- Lava los biberones y tetinas con agua y un jabón específico para biberones.
- El agua de los biberones debe ser embotellada y baja en sodio.
- El biberón se puede dar a temperatura ambiente, pero, si quieres, el agua puedes calentarla en el baño maría o en un calienta-biberones.
- Prepara el biberón inmediatamente antes de darlo (NO conserves los restos de leche de una toma a otra).
- Siempre deben prepararse tomas enteras y rechazar la leche sobrante (si toma 50 ml, preparar 60 ml de agua + 2 cucharadas de leche y desechar los 10 ml ya preparados).