

LA BOTELLA DE LECHE LA PREPARACIÓN DE LA LECHE INFANTIL

LE BIBERON DE LAIT
LES PRÉPARATIONS DE LAIT INFANTILE



RESUMEN

¿Cómo elegir la leche para su bebé ?	3
¿Qué leches para qué edad ?	3
Qué botella y qué chupete usar ?	3
Qué agua seleccionar para la preparación del biberón ?	4
¿Qué cantidad de leche ofrecerle ?	5
¿Cómo saber si su bebé tiene hambre ?	6
Su bebé debe beber agua ?	6
Cómo darle su biberón ?	7
Cómo preparar un biberón ?	8
Cómo lavar la botella ?	9
Cómo esterilizar una botella ?	10
De qué disponer para la preparación de un biberón fuera de casa ?	11
Verdadero / Falso	12

¿CÓMO ELEGIR LA LECHE PARA SU BEBÉ ?

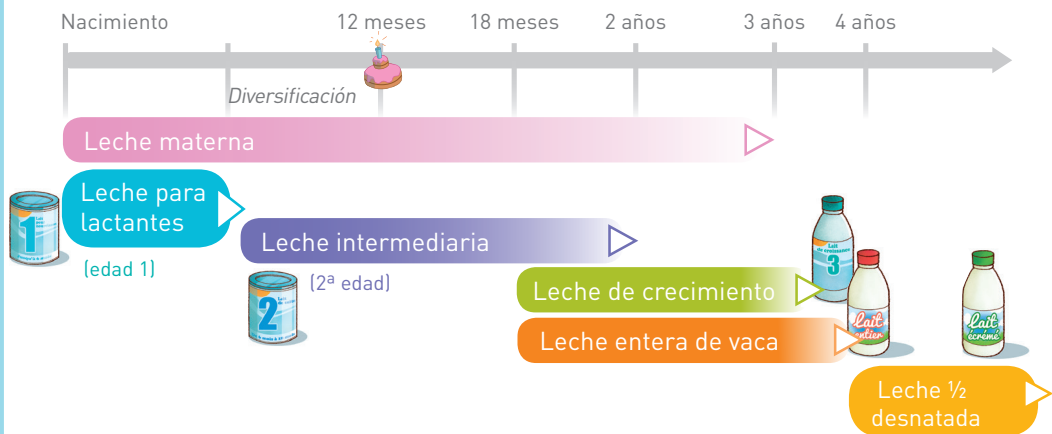
Sin adaptación, la leche de vaca no es adecuada para las necesidades del bebé. Su composición no es adecuada para su crecimiento ni su salud.

Por esta razón, existen muchas fórmulas de leche para lactantes, cada una adaptada a la edad del niño.



Evitar la adición de galletas, vitaminas, azúcar, cacao y miel en un biberón de leche infantil. La leche infantil es suficiente !

¿QUÉ LECHE PARA QUE EDAD ?



Además, algunas fórmulas de leche infantil se reservan para situaciones especiales (alergias, ...). Existe una amplia variedad de leche. Pida consejo al pediatra, al médico de la ONE o al trabajador-médico-social de la ONE.

QUÉ BOTELLA Y QUÉ CHUPETE USAR ?

- Elija una botella de vidrio para bebés. Desde 2011, la ley prohíbe la venta de biberones de plástico ya que contienen bisfenol A.
- Existen diferentes modelos de chupetes. Pueden estar hechos de silicona o de caucho, de diferentes formas y de graduación variable (tetina a velocidad o agujero). No hay ideales, pruebe lo que funcione mejor para su hijo.
- Cambie la botella y el chupete al menor signo de desgaste (rajaduras, grietas).

QUÉ AGUA SELECCIONAR PARA LA PREPARACIÓN DEL BIBERÓN ?

- **EL AGUA EMBOTELLADA** conviene si la etiqueta contiene la palabra « adecuada para la preparación de alimentos para lactantes ».



i

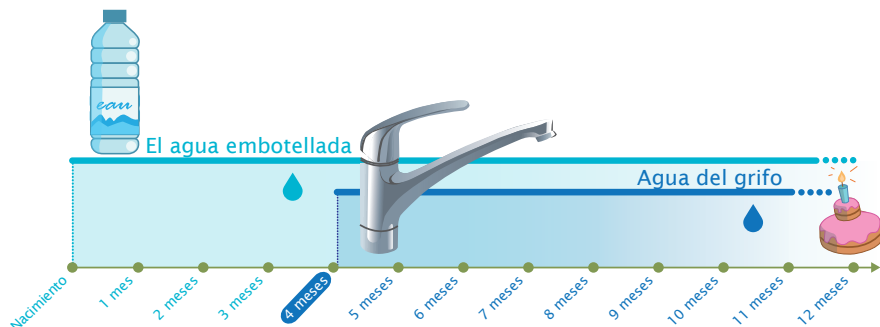
Toda botella de agua abierta debe ser conservada en el refrigerador y debe consumirse dentro de las 24 horas. El agua embotellada no es estéril. Al abrirse, ciertos microbios ya presentes se multiplican.

- **EL AGUA POTABLE** conviene para la preparación de biberones de leche desde la edad de 4 meses.

Para garantizar una buena calidad del agua, se usa agua fría y se deja correr unos instantes antes de su uso.

i

Los sistemas de filtración (jarra con filtro) de agua no son necesarios. Por otra parte, pueden ser peligrosos si se utilizan mal (acumulación de gérmenes).



¿QUÉ CANTIDAD DE LECHE OFRECERLE ?

En general, los bebés toman al menos 6-8 botellas por 24 durante los primeros 3 meses.

LA CANTIDAD DE LECHE AUMENTA CON LA EDAD Y EL PESO DE SU BEBÉ.

Al igual que usted, el apetito es variable de un día para otro y de una comida a otra.e.

1 semana

60 ML

x8

24h

1 mes

90 ML

x7

24h

3 meses

150 ML

x6

24h

4 - 6 meses

180 ML

x5

24h



1 cucharada de medición de leche en polvo para 30 ml de agua

Agua	Medida(s)
30 ML	1
60 ML	2
90 ML	3
120 ML	4
150 ML	5
180 ML	6



Dar al bebé un biberón con demasiada cantidad de leche puede aumentar las náuseas o vómitos.

Después de la introducción de alimentos sólidos, pasar gradualmente a 3 botellas de 180 ml de agua + 6 cucharadas. Hasta 1 año, el niño necesita 600 ml de leche por día.

¿CÓMO SABER SI SU BEBÉ TIENE HAMBRE ?

Confíe en él, su bebé va a mostrar signos de hambre antes de llorar, obsérvelo.

Está despierto



Su boca está abierta y trata de mamar.



Hace ruiditos con la boca.



Mueve las manos, los pies, llevando las manos a la boca.

SU BEBÉ DEBE TOMAR AGUA ?

Los primeros meses, cuando el bebé sólo bebe leche, no es necesario darle agua, además de las mamaderas. No obstante, en caso de fiebre o de calor, no dude en presentarle un par de cucharadas de agua natural.

Fiebre

Mucho calor



No añadir nada al agua (té, granadina, azúcar, limonada, jarabe). Si su bebé tiene sed, beberá el agua natural.



CÓMO DARLE EL BIBERÓN ?

Instalarse cómodamente

Tomarse el tiempo

Permitir que el bebé haga su «eructo»

Asegurar un buen flujo de leche (elección del chupete)

Respetar el apetito de su bebé

Deje que el bebé beba a su propio ritmo



MANTENER LA TETINA LLENA DE LECHE para evitar que el bebé trague aire.



Al final de la comida, el resto de la leche no consumida debe ser desechada (máximo 1 hora) !

CÓMO PREPARAR UN BIBERÓN ?



La leche en polvo y el agua no son estériles. Para evitar el riesgo de infección, preparar la mamadera en el momento de la alimentación.



1



Ejecute la preparación sobre una superficie limpia.

Lavarse las manos correctamente con agua y jabón.

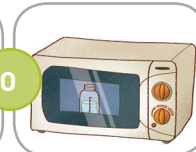


2

Use una botella limpia y esterilizada.
Se vierte la cantidad necesaria de agua.



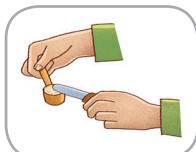
3



Calentar el agua
a max 40 ° C.



4



Añadir al agua de la botella el
número necesario de dosis.

Use la cuchara prevista de la
caja de leche.



5

Cerrar el frasco y mezclar
la preparación siguiendo
las instrucciones que se especifican
en el cuadro de la caja de la leche.



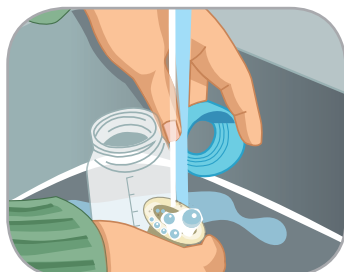
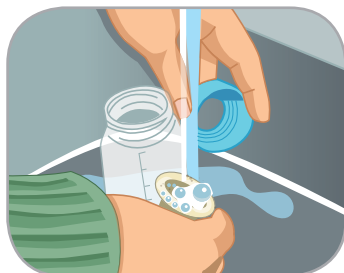
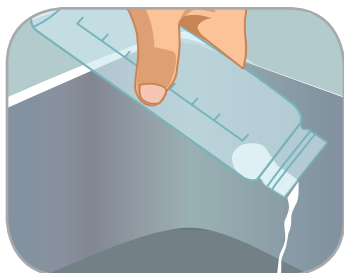
6

Compruebe la temperatura
de la leche.

CÓMO LAVAR UN BIBERON ?

LIMPIEZA A MANO

Una vez finalizada la comida, enjuagar la botella y el material utilizado con agua fría. Limpiar la botella con un cepillo, agua caliente y detergente. Enjuague todos los utensilios.



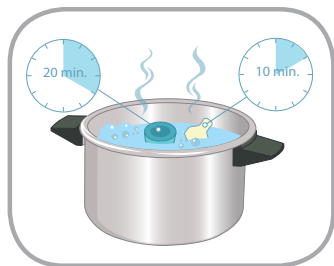
EN EL LAVAVAJILLAS

Siempre realizar un pre-lavado con un cepillo, agua caliente y detergente. La limpieza en el lavavajillas es eficaz si el programa de lavado es completo y el secado bien caliente.

CÓMO ESTERILIZAR UNA BOTELLA ?

Hasta la integración de nuevos alimentos (4-6 meses), la botella, el chupete, el anillo de sujeción, placa de cierre y tapa se esterilizan (para matar las bacterias) después de lavarlos y después de cada uso.

ESTERILIZACIÓN CALIENTE



En una olla de agua hirviendo :

Sumerja completamente la botella y todos los utensilios durante 20 minutos. Los chupetes deben hervir 10 minutos.



En un esterilizador a microondas o en un esterilizador eléctrico : consulte la guía del usuario.

ESTERILIZACIÓN EN FRÍO

Esta esterilización se realiza a partir de comprimidos que se venden en las farmacias. Para preparar un baño desinfectante, colocar una tableta en 5 litros de agua fría. Sumergir la botella y equipos auxiliares y dejar actuar durante 15 minutos. Retire las piezas del baño sin enjuagar.

ALMACENAMIENTO

Dejar escurrir la botella y equipos auxiliares sobre una toalla limpia. Mantenga la botella cerrada en un armario limpio o en el refrigerador.

QUÉ SE NECESITA PARA LA PREPARACIÓN DE UN BIBERÓN EN DESPLAZAMIENTO ?

Preparar la mamadera justo antes de dársela a su bebé.



Se recomienda llevar consigo :

- Uno o más botella(s) vacía(s), limpias y esterilizadas
- Una botella de agua sin abrir
- La leche en polvo en el dosificador

VERDADERO / FALSO

Nuestro bebé se retuerce, grita, parece tener un dolor de estómago. Tiene que cambiar el tipo de leche.

FALSO
VERDADERO

El llanto no es tal vez debido a su comida.

Tómese el tiempo para comprender las necesidades de su bebé.

No dude en hablar con su médico o el trabajador médico-social de la ONE.

Nuestro bebé tiene que tomar leche en la noche.

VERDADERO

Los primeros meses, el estómago de su bebé es pequeño (1 semana: 30ml y 1 mes +/- 120 ml). Así es que él necesita comer regularmente y también por la noche. Cada bebé tiene su propio ritmo de sueño, algunos dormirán 5-6 horas de un tirón en unas pocas semanas, otros lo harán más tarde. Tenga paciencia, el ritmo se establecerá gradualmente y las noches se harán poquito a poco más largas. Hasta 4 a 6 meses, la comida de la noche se considera normal.

Si le doy un gran biberón a mi bebé por la tarde va a dormir más durante la noche.

FALSO

Los primeros meses, es bastante normal que el bebé se despierte por la noche para exigir la leche. Darle más cantidad de leche antes de ir a dormir no lo va a hacer dormir por más tiempo.

Podría, en cambio, pasar las noches más difíciles a causa de las molestias digestivas y los reflujos debido al exceso de leche.

La evolución del ritmo del sueño es independiente de la alimentación.

Aumento progresivamente la cantidad de leche. **VERDADERO**

Aumentar demasiado rápido uno u otro biberón puede causar reflujos importantes en su bebé, incomodidad y noches difíciles. Cuando su hijo termine todas sus mamaderas y usted tenga la impresión de que él todavía tiene hambre, aumente a su biberón 30 ml + una cucharada de leche en polvo.

Las botellas que me da mi cuñada pueden contener bisfenol A. **VERDADERO**

Usted debe informarse acerca de la composición del plástico de dichas botellas. Puesto que todas las botellas vendidas antes de 2011 pueden contener bisfenol. En caso de duda, no los utilice. En todos los casos, las botellas de segunda mano deben estar en buenas condiciones (sin rayas y sin grietas).

La leche de yegua es tan buena como la leche materna. **FALSO**

Las leches de mamíferos (cabra, yegua, oveja, vaca) no son adecuadas para los bebés y los niños en la primera infancia. Cuando el niño no recibe más leche materna, se recomienda darle leche especial para niños.

Estas recetas infantiles se hacen de leche de vaca o de cabra que se adaptará (modificadas) a las necesidades nutricionales específicas de los niños en crecimiento. Deben cumplir con una legislación muy estricta.

Puedo dar la «leche» de soja que yo tomo a mi bebé. FALSO

Puedo dar la «leche» de soja que yo tomo a mi bebé.

Sólo la fórmula para lactantes a base de soja adecuada, ya que contienen nutrientes esenciales para el crecimiento de su bebé.

Actualmente, se recomienda evitar la soja antes de los 6 meses debido a su alto contenido de fitoestrógenos. (Sustancia que se asemeja el estrógeno, la hormona femenina y que estaría implicada en trastornos hormonales).

Puedo dar leche de vaca entera / descremada a mi hijo de un año. FALSO

Los bebés de un año mantienen necesidades nutricionales específicas que no pueden ser satisfechas por la leche de vaca común. Se recomienda continuar con la leche de continuación (edad 2º) hasta 18 meses o más.

La leche de vaca ordinaria se puede dar a la mayor brevedad a la edad de 18 meses, idealmente después de 3 años.

Ahora que mi hijo tiene 2 años, yo le ofrezco leche en una taza. VERDADERO

Alrededor de 15 a 18 meses se puede dejar de alimentar con mamadera, pero no la leche. Ya sea en vaso o taza su hijo es capaz de beber de otra manera. Su hijo ya bebe el agua en vaso. Ahora es la leche que debe darse de otra manera que con la botella. Con una dieta equilibrada, los productos lácteos pueden darse de otras formas (yogur, queso) y la cantidad de leche de este modo puede disminuir. La desventaja de continuar el biberón es el riesgo de que se consuma demasiada leche en desmedro de otros alimentos necesarios para su salud (pan, fruta,..).

Si tiene alguna pregunta, por favor, póngase en contacto con su médico o un trabajador médico- social de la ONE.



Espagnol

LA BOTELLA DE LECHE

LA PREPARACIÓN DE LA LECHE INFANTIL

EDITOR RESPONSABLE
Benôit PARMENTIER

REALIZACIÓN
ONE

DOCBR0301Esp



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be



Algunas ilustraciones se han tomado de «Imágenes para acompañar a los padres en la vida cotidiana», en colaboración con la cooperativa Cera.

Con el apoyo de la Federación Valonia-Bruselas y la Lotería Nacional