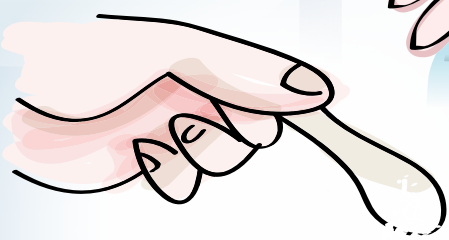


Consells per preparar el **biberó** amb seguretat



La lactància materna és la forma més natural d'alimentar el nadó. L'Organització Mundial de la Salut recomana que els nadons siguin alimentats exclusivament amb el pit durant els sis primers mesos de vida **i en combinació amb l'alimentació complementària almenys fins als dos anys d'edat**. Els nadons alimentats d'aquesta manera assoleixen un creixement, un desenvolupament i una salut òptims.

Quan això no sigui possible, les fórmules infantils estan especialment adaptades i proporcionen els nutrients necessaris per garantir una adequada nutrició i desenvolupament de l'infant.

El professional sanitari t'aconsellarà sobre com has d'alimentar el teu nadó.

En aquest fullet et donem uns consells perquè puguis preparar els biberons amb seguretat, a fi de prevenir infeccions.

En l'elaboració d'aquests consells que recullen les últimes recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut hi han participat societats científiques catalanes.

Introducció

Tot i que en el procés de fabricació de les fórmules infantils en pols s'aplica un tractament tèrmic, no es pot considerar que siguin estèrils, perquè no s'hi efectua una esterilització final i, ocasionalment, poden contenir microorganismes en petites quantitats. A més, es poden contaminar amb una preparació incorrecta a la llar.

El sistema immunitari del lactant està encara en desenvolupament i és més susceptible a les infeccions; és per això que és important seguir una bona higiene durant la preparació.

Abans de començar



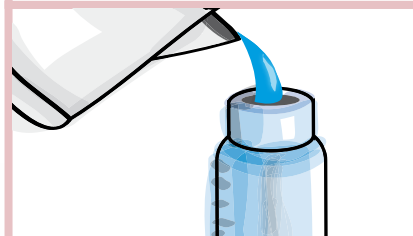
Primer pas

Assegura't que les teves mans i la superfície de treball estan netes



Segon pas

Agafa un biberó net o esterilitzat



Tercer pas

Prepara el biberó de nou per a cada presa i dona-l'hi de seguida



Quart pas

No guardis la llet sobrant, la llet reconstituïda és un medi ideal per a la multiplicació de bacteris patògens

Preparació

A continuació es descriuen 2 mètodes per preparar i administrar els biberons de forma segura:

amb aigua calenta



Primer pas

Escalfa l'aigua fins que comenci a bullir



Segon pas

Immediatament, aboca l'aigua necessària al biberó, utilitzant les marques de mesura impreses, i espera durant 3 minuts, però no més. Aquest temps permet que la temperatura de l'aigua baixi fins a 70°C. L'aigua a 70°C és prou calenta per destruir els bacteris que pugui haver-hi a la llet en pols



Tercer pas

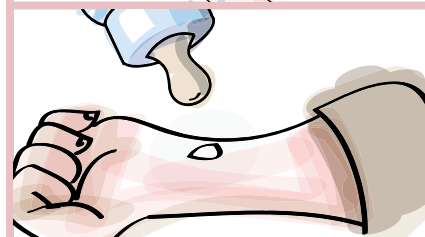
Afegeix la quantitat de llet en pols necessària seguint les instruccions del pediatre

- Utilitza sempre el dosificador de l'envàs
- Omple el dosificador amb la llet en pols, i enrasa'l per eliminar-ne l'excés sobrant
- Tanca immediatament l'envàs per a protegir el producte



Quart pas

Refreda el biberó fins a la temperatura corporal a sota de l'aixeta



Cinquè pas

Comprova la temperatura de la llet



Sisè pas

Eixuga'l amb un drap net i dóna-l'hi de seguida



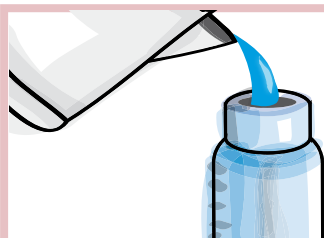
Setè pas

Rebutja la llet que el nadó no hagi pres en dues hores. No la guardis mai per a la presa següent

Aquesta preparació garanteix la màxima seguretat microbiològica i és el mètode indicat per a lactants menors de dos mesos, prematurs i immunodeprimits.

Preparació

amb aigua freda



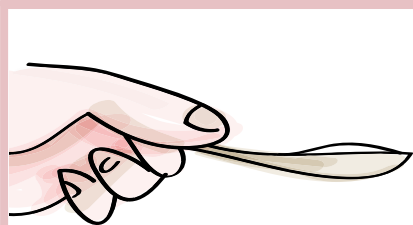
Primer pas

Omple el biberó amb aigua freda (20° o menys)



Segon pas

Afegeix la quantitat de llet en pols necessària seguint les instruccions del pediatre. Utilitza sempre el dosificador de l'envàs



Tercer pas

Omple el dosificador amb la llet en pols i enrasa'l per eliminar-ne l'excés sobrant. Tanca immediatament l'envàs per a protegir el producte



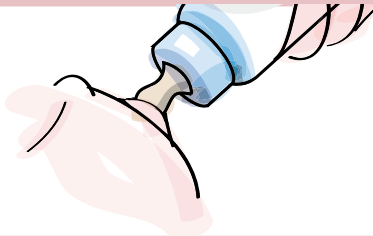
Quart pas

Tanca el biberó



Cinquè pas

Agita'l per desfer els grumolls



Sisè pas

Dóna el biberó immediatament al nadó



Setè pas

Rebutja la llet que no hagi pres en dues hores. No la guardis mai per a la presa següent

Qüestions pràctiques

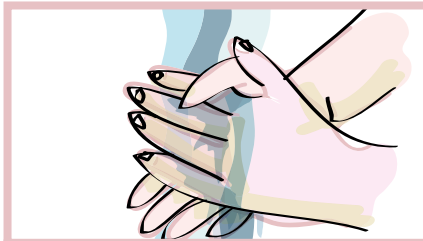
Quan estiguis fora de casa

Quan estiguis de viatge, de compres o al parc pots portar biberons plens només amb aigua. Quan l'hagis de preparar afegeix la llet en pols i dóna-l'hi a temperatura ambient immediatament.

Durant la nit

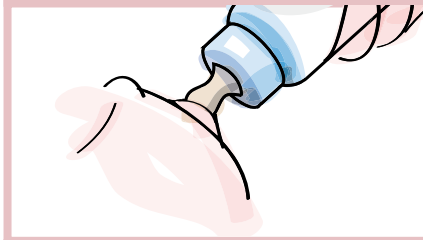
Prepara sempre el biberó al mateix moment. No utilitzis escalfabiberons, ja que mantenir la llet tèbia afavoreix el creixement de microorganismes patògens.

Recorda



Primer

Renta't les mans i neteja la superfície de treball abans de preparar el biberó



Segon

Dóna el biberó immediatament al nadó



Tercer

Rebutja la llet sobrant que no hagi pres. No la guardis mai per a la presa següent

Autors:



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya



Associació
Catalana
de Llevadores



CONSELL DE
COL·LEGIS FARMACÈUTICS
DE CATALUNYA ■■■■



© Generalitat de Catalunya

Edita: Agència de Salut Pública de Catalunya

Primera edició: Barcelona, juliol de 2013

Assessorament lingüístic: Secció de Planificació Lingüística del Departament de Salut

Disseny gràfic i maquetació: Factoria-m

Il·lustracions: Factoria-m

Dipòsit legal: B. 24928-2013

Coordinació editorial: Agència Catalana de Seguretat Alimentària



La llicència completa es pot consultar a:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

Aquesta llicència no comprèn les il·lustracions.



061 **CatSalut**
Respon