

Guía de apoyo a las madres



Preparación de biberones



Región de Murcia
Consejería de Salud



Promueve y edita:

© Región de Murcia
Consejería de Salud
Servicio Murciano de Salud

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

©Autores: Servicio Murciano de Salud

©Diseño y maquetación: Servicio Murciano de Salud.

1ª Edición: Noviembre 2024.

COORDINACIÓN INSTITUCIONAL

Irene Marín Marín. Directora General de Atención Hospitalaria.

Josefa Marín Hernández. Directora General de Atención Primaria.

María Jesús Ferrández Cámara. Subdirectora General de Atención Sanitaria y Continuidad Asistencial.

Alfonso Saez Yanguas. Subdirector General de Atención Primaria y Urgencias, Emergencias sanitarias 061.

Juan Manuel Lucas Gómez. Subdirector General de Cuidados y Cronicidad.

COORDINACIÓN TÉCNICA

Beatriz Garnica Martínez. Pediatra. Coordinadora Regional de Pediatría.

M^a del Rocío Pérez Crespo. Pediatra. Responsable de la IHAN del SMS.

Francisca Postigo Mota. Matrona. IBCLC. Subdirección general de Cuidados y Cronicidad

María Dolores Hernández Gil. Pediatra. Coordinación Regional de Pediatría.

Carmen Martínez Moreno. Pediatra. Coordinación Regional de Pediatría.

Esperanza Jiménez García. Enfermera. Coordinación Regional de Pediatría.

M^a Isabel Lorca Sánchez. Auxiliar Administrativo. Coordinación Regional de Pediatría.

AUTOR

Equipo de Coordinación de Pediatría. Servicio Murciano de Salud.

REVISIÓN

Encarnación Hernández Torres. Matrona. Centro de Salud Cieza-Este.



Revisado y validado por la Comisión Regional de Lactancia Materna:

Dolores Beteta Fernández (Área I)

Esther Martínez Bienvenido. Matrona (Área II)

David Harillo Acevedo (Área III)

Rosario López-Sánchez Sánchez (Área IV)

Mónica Hernández Martínez (Área V)

Aurora Tomás Lizcano (Área VI)

Yolanda López Benavente (Área VII)

Sonia Martínez Jiménez (Área VIII)

Encarnación Hernández Torres (Área IX)

HISTÓRICO DE VERSIONES

Versión #	Elaborada por	Revisado por	Aprobada por	Fecha aprobación	Justificación nueva versión
1.0	Coordinación Pediatría	Encarnación Hernández	Comisión Regional Lactancia Materna	06/11/2024	Creación Documento



ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	6
2.- ¿QUÉ TIPO DE LECHE TENGO QUE COMPRAR?	6
3.- ¿QUÉ BIBERÓN DEBO UTILIZAR?	6
4.- ¿CÓMO SE PREPARA EL BIBERÓN?	7
5.- ¿QUÉ CANTIDAD DE FÓRMULA HAY QUE PREPARAR?	9
6.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE DA EL BIBERÓN?	9
7.- ¿CÓMO SE DA EL BIBERÓN?	9
8.- ¿CÓMO SE LIMPIA EL BIBERÓN Y LA TETINA?	10
9.- BIBLIOGRAFÍA	10



1.- INTRODUCCIÓN

Hay determinadas ocasiones en las que, por decisión de la madre o por contraindicación de la lactancia materna, hay que optar por la lactancia artificial.

En estos casos se utiliza un sucedáneo de la leche materna, la leche artificial o fórmula adaptada, que es un producto derivado de la leche de vaca.

2.- ¿QUÉ TIPO DE LECHE TENGO QUE COMPRAR?

Las fórmulas artificiales se dividen en dos grupos: de inicio y de continuación. Existen preparados en polvo y líquido.

Las adecuadas para el recién nacido son las de inicio, que se utilizan desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad y suelen identificarse con un 1 en el envase. No es necesario comprar una marca comercial concreta.

3.- ¿QUÉ BIBERÓN DEBO UTILIZAR?

Existen biberones de diferentes materiales, generalmente de plástico o cristal. Con respecto a las tetinas, las hay de distintas formas y materiales, sin que se hayan encontrado diferencias entre ellas. El agujero de la tetina debe tener un tamaño adecuado para permitir un goteo continuo de leche y no la salida de un chorro, para evitar los atragantamientos. Las tetinas y los biberones deben revisarse de forma periódica y sustituirse cuando sea necesario.

4.- ¿CÓMO SE PREPARA EL BIBERÓN?

1. LAVADO DE MANOS

A la hora de preparar un biberón la primera acción a realizar será **LAVARSE MUY BIEN LAS MANOS** con agua y jabón y secarlas con un paño limpio o desechable.



2. HIGIENE DE LOS UTENSILIOS



Antes de comenzar la preparación del biberón los **utensilios** deben estar bien **limpios**. Debido a las condiciones de salubridad del agua potable en nuestro país, no es necesario esterilizar tetinas y biberones, sino lavarlos bien con agua caliente y jabón tras cada uso.

En caso de que sea necesario esterilizar se pueden utilizar esterilizadores químicos o se puede hervir, introduciendo todas las partes del biberón en un recipiente con agua hirviendo, asegurando que todas las partes estén cubiertas por agua y que no se evapora toda el agua. El tiempo de ebullición recomendado es de unos 5 minutos.

3. TIPO DE AGUA Y TEMPERATURA DEL AGUA

Añadir en primer lugar el agua en el biberón limpio. Se puede utilizar agua del grifo o embotellada y **calentarse hasta 70 °C** (1 minuto de ebullición), ya que esta temperatura destruye cualquier bacteria que pudiera haber en el preparado en polvo.

Si no dispones de agua hirviendo, puedes utilizar **preparaciones para lactantes líquidas estériles**. También podría usarse agua a temperatura ambiente y administrarlo inmediatamente.

No es recomendable utilizar el microondas pues el calentamiento que se produce no es uniforme y puede producir bolsas calientes que provoquen quemaduras.

Para **comprobar la temperatura** del agua se puede echar unas gotas en la muñeca.



4. PROPORCIÓN AGUA Y LECHE

Un cacito raso



30 ml



Es importante leer las recomendaciones en el envase para saber la cantidad de agua y leche en polvo que es necesaria, aunque **la proporción suele ser de 30 ml de agua por 1 cacito raso de polvo (el que viene en el envase)**. Por seguridad es mejor trabajar con medidas enteras, no medias medidas.

Primero hay que echar el agua hasta la cantidad deseada y a continuación añadir la leche en polvo siempre respetando esa proporción (1 cacito por cada 30 ml de agua, 2 cacitos en 60 ml, 3 cacitos en 90 ml... y así sucesivamente).

Es muy importante respetar esa proporción porque si añadimos más agua no alimentaremos al niño de forma adecuada y si añadimos más leche le podemos provocar problemas digestivos.

Agitar suavemente la mezcla para deshacer los

grumos. Es normal que el volumen total aumente.

5.- ¿QUÉ CANTIDAD DE FÓRMULA HAY QUE PREPARAR?

Respecto a la cantidad de fórmula a ofrecer, será la que vaya determinando el propio niño con su apetito. Si vemos que vacía completamente todos los biberones con una cantidad determinada, habrá que aumentar la cantidad. Es importante preparar algo más de la cantidad necesaria, pues lo que ingiere el niño varía entre las tomas y es aconsejable que deje algo en el biberón.

6.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE DA EL BIBERÓN?

La lactancia es siempre a demanda, es decir, cuando se observen en el niño signos indicativos de que tiene hambre. Durante los primeros días, es necesario asegurar un mínimo de tomas, por lo que es recomendable que, pasadas cuatro horas desde la última toma, se intente despertar al niño con suavidad. A partir de la segunda semana, no es necesario despertarle por la noche para comer.

7.- ¿CÓMO SE DA EL BIBERÓN?

Se debe poner al bebe en **posición semiincorporada** (es decir, ni sentado ni tumbado). Hay que inclinar el biberón de tal forma que siempre haya leche dentro de la tetina.

No debemos forzarle y cuando rechace la tetina con la lengua, no debemos insistir. No se debe aprovechar la leche sobrante. **Tras la toma hay que DESHECHAR** lo que no se vaya a consumir en las 2 horas siguientes a su preparación por el riesgo de sobrecrecimiento bacteriano.

Es aconsejable que eructe durante la toma o tras la misma.

Además, dar el biberón no es solo una técnica para alimentar, es también una oportunidad preciosa para fortalecer el **vínculo con tu bebé**. De forma que, busca sitio tranquilo, míralo a los ojos, háblale con dulzura y mantenlo cerca de tu pecho.



8.- ¿CÓMO SE LIMPIA EL BIBERÓN Y LA TETINA?

Se recomienda limpiar el biberón y la tetina con agua caliente y un cepillo adecuado. No es necesario esterilizarlos de forma sistemática. También puede utilizarse el lavavajillas.

9.- BIBLIOGRAFÍA

1.- Programa de los primeros 1000 días del Servicio Murciano de Salud. Hoja informativa: Preparación de biberones.

https://www.murciasalud.es/documents/20124/54598/471047PREPARACION_BIBERONES_SMS.cleaned.pdf/2cc3d5ce-f6c4-2d38-837c-3e0f993e3e8b?t=1636618955905

2.- Guía de Lactancia Artificial. Fundación Jiménez Díaz.

3.- ¿Cómo preparar biberones? – Comunidad de Madrid.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/preparar-biberones>.

4.- Consejos para preparar el biberón con seguridad. Gencat.

https://acsa.gencat.cat/es/seguretat_alimentaria/consells_sobre_seguretat_alimentaria/consells-per-preparar-biberons/consells-per-preparar-el-bibero-amb-seguretat/index.html

5.- Preparando el biberón. Asociación Española de Pediatría (Enfamilia).

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/preparando-biberon>

6.- Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía para las madres que amamantan. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Servicio de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco OSTEBA; 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS.

7.- Biro MA, Sutherland GA, Yelland JS, et al. In hospital formula supplementation of breastfed babies: A population- based survey. Birth 2011;38:302–310.

8.- Cómo preparar biberones de alimento para lactantes en casa. Departamento de Inocuidad de los Alimentos, Zoonosis y Enfermedades de Transmisión Alimentaria, de la OMS, en colaboración con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). <https://www.who.int/foodsafety>.