



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > Preparar un biberón

Compártelo

X



Preparar un biberón

Al principio se me hacía una montaña; pero luego, rápidamente se adquiere el abecé de las dosis y la temperatura. Ahora, ¡el biberón no tiene secretos para mí!

<https://www.nestlebebe.es/preparar-un-biberon?sourceid=101118> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Preparar un biberón

Al principio se me hacía una montaña; pero luego, rápidamente se adquiere el abecé de las dosis y la temperatura. Ahora, ¡el biberón no tiene secretos para mí!

Jueves, Mayo 5th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

Cómo limpiar biberones?

De momento, has recorrido arriba y abajo las secciones especializadas para encontrar la combinación ideal de biberón y tetina ^[6] para tu bebé. Ahora queda dominar su preparación respetando las diferentes reglas inherentes a la higiene y las cantidades.

La base: un material bien limpio

- El biberón y las tetinas nuevas deben limpiarse siempre antes de su uso.
- Tras cada utilización, es aconsejable **esterilizar** la tetina, la rosca, el tapón y el biberón preferentemente al vapor o en agua hirviendo (método térmico) o a base de comprimidos (método químico).
- Después de su uso, hay que limpiar bien con una escobilla el biberón, la rosca y la tetina para eliminar cualquier resto de leche.

- Antes de preparar un biberón, lávate bien las manos y sitúate en un lugar limpio. Lo mejor es dedicar un rincón de la cocina a la preparación de biberones. De esta manera, no lo contaminarás con otros alimentos corrientes (pollo, huevos...). Cuando no estés en casa, no dudes en usar toallitas desinfectantes.

- Si utilizas leche infantil en polvo, mantén siempre la dosis en su envase original. Ello evitará que se moje o manche.

¿Qué tipo de agua utilizar?

Agua embotellada de mineralización débil. La etiqueta debe incluir la mención "**adecuada para la alimentación de lactantes**". Una vez abierta la botella:

- consévala alejada de la luz y el calor durante 24 horas.
- resérvala para el bebé (sobre todo, no bebas directamente de la botella)

Preparación y dosificación

Seguramente te preguntarás cuánta leche debe tomar tu pequeño. La cantidad del biberón del bebé varía según el peso del niño y su apetito. Si tienes dudas, pide consejo a tu pediatra. Importante: 1 dosis rasa de leche infantil en polvo por cada 30 ml de agua. Por ejemplo, si tu bebé se toma un biberón de 180 ml, vierte dicha cantidad de agua en el biberón, caliéntalo y añade 6 cucharadas rasas de leche infantil en polvo. Cierra el biberón y agítalo bien con las manos para que el líquido quede homogéneo.

Importante: primero vierte el agua y, a continuación, la leche en polvo.

Servir a la temperatura adecuada

Unas veces, se aconseja no calentar el agua de los biberones del bebé y utilizarlos a temperatura ambiente. Otras veces, se recomienda calentar el agua para que, siguiendo el modelo de la leche materna, esté tibia, alrededor de 37°C. En este caso, la leche infantil se diluye mejor.

Cantidades medias según la edad:

- 1 y 2 semanas: 90 ml x 6 biberones/día
- 3 y 4 semanas: 120 ml x 6 biberones/día
- A partir de 1 mes: 150 ml x 5 biberones/día
- A partir de 2 meses: 180 ml x 5 biberones/día
- A partir de 3 meses: 210 ml x 5 biberones/día
- A partir de 5 meses: 240 ml x 5 biberones/día* A partir de 4-6 meses se suele recomendar la introducción paulatina de otros alimentos (cereales, verdura, y fruta), empezando por una vez al día.

Otra opción es utilizar una **cacerola**. Tanto en un caso como en el otro, antes de dar el biberón, agítalo bien y comprueba siempre la temperatura sobre el dorso de la mano.

No se recomienda el uso del microondas para evitar riesgos de quemaduras.

¿Puede prepararse un biberón previamente y calentarse después?

Por motivos de practicidad, se puede calentar el agua del biberón y conservarla en un termo previsto para ello (muchas marcas de biberón incluyen un termo del tamaño correspondiente) para añadir la leche en polvo en el último momento. Muy práctico, ¿no crees? ¡Sobre todo cuando se sale de paseo! Sin embargo, no olvides comprobar bien la temperatura del biberón antes de dárselo a tu bebé.

Asimismo, puedes comprar una caja con compartimentos para preparar y almacenar varias dosis de leche infantil. ¡Hay un montón de cosas para hacerte la vida más fácil!

¿Puedo conservar un biberón dejado a medias?

¡No, nunca! De esta manera, proliferarían las bacterias y el niño correría un riesgo sanitario. Por norma, prepara los biberones cuando se lo vayas a dar al bebé y **tira sistemáticamente los restos de cada biberón**.

Laura, madre de María, 9 meses.

"Yo preparo siempre varias dosis de leche y las guardo en una caja dosificadora. De esta manera, la persona que prepare el biberón no corre el riesgo de equivocarse con la dosis."

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/preparar-un-biberon?sourceid=101118>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/preparar-un-biberon?sourceid=101118>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/preparar-un-biberon?sourceid=101118&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public/field/image/un_biberon

[3] <https://twitter.com/share?text=Preparar%20un%20biber%C3%B3n&url=https%3A//www.nestlebebe.es/preparar-un-biberon%3Fsourceid%3D101118&sourceid=101118>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/preparar-un-biberon?sourceid=101118>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/6686?sourceid=101118>

[6] <http://www.nestlebebe.es/nutricion-bebe/biberon-A-Z/sabeis-que-biberones-le-van-mejor-vuestro-peque>

[7] <https://www.nestlebebe.es/javascript%3A%3B?sourceid=101118>