

# ¿Cómo preparar el biberón?

La primera vez que te enfrentes a un biberón vacío puede resultarte complicado saber qué pasos debes hacer para prepararlo correctamente, pero es más sencillo de lo que crees.

Antes de empezar a preparar un biberón conviene **seguir las normas dadas por el fabricante de leche y por el pediatra.**

Las medidas dependerán de la edad del niño y de sus necesidades nutricionales, pero en términos generales **puedes preparar un biberón siguiendo estos pasos:**



**Lávate las manos y todos los utensilios** que vayas a utilizar con agua y jabón y un cepillo especial para biberones.



**Esteriliza el biberón** hirviéndolo durante no más de 5 minutos. O bien emplea esterilizadores específicos siguiendo las instrucciones del fabricante.



Después **añade al biberón en primer lugar agua tibia y luego, la leche:** normalmente una medida rasa de leche en polvo por cada 30 ml de agua (utiliza siempre la medida dosificadora que viene en cada bote en la cantidad recomendada por el pediatra). Consulta cuántos ml de agua y cucharadas necesita tu bebé según su edad en la lata de leche en polvo.

El agua ideal estará exenta de microorganismos patógenos y de parásitos. El **agua mineral embotellada** está libre de ambos, por tanto, puede utilizarse para preparar el biberón **sin necesidad de hervirla**. Solo deberás calentarla. Si optas por **agua corriente hiérvela durante al menos un minuto.**



**Cierra el biberón y remueve con una cucharilla** o como si fuera un rodillo entre tus manos, **sin agitar**, para que se mezcle todo y quede libre de grumos, pero sin causar burbujas de aire.



Si has hervido el agua **deja que se temple hasta alcanzar la temperatura idónea de 36°**. Puedes comprobar la temperatura vertiendo unas gotas en el dorso de tu muñeca.



**¡Ya puedes darle la toma a tu bebé!**



Recuerda **no guardar las sobras** de una toma para otra.