



## Alletament artificial

### NORMES DE NETEJA :

Rentar amb aigua i sabó el biberó i la tetina, utilitzant una escombreta. Si és difícil arribar al fons de la tetina, abocar uns grànuls de sal gruixuda, i resseguir l' interior amb el dit petit. Una vegada eixugat, es desa ja muntat.

### MÈTODES D' ESTERILITZACIÓ:

Si es vol esterilitzar diàriament (no més enllà dels 4 mesos de vida), es pot utilitzar un dels següents mètodes, sempre que el material estigui prèviament net:

- *mètode en fred:*  
Basat en l'acció desinfectant de pastilles efervescents o de líquid, que s'afegeix a una certa quantitat d' aigua. Cal llegir atentament les instruccions del fabricant, respecte a la quantitat d' aigua, el temps mínim d' esterilització i la durada de l' eficàcia.
- *mètode en calent:*
  - per ebullició, cal seguir les instruccions del fabricant. Si utilitzem un recipient de cuina: quan l' aigua comenci a bullir, introduir el material a esterilitzar, baixant la intensitat del foc, tancar i contar 5 minuts per treure les peces de làtex (o cautxú) i 15 si són de plàstic, vidre o silicona.
  - al vapor, seguir les instruccions del fabricant.

### COM ES PREPAREN ELS BIBERONS:

- Rentat de mans abans de tocar la llet.
- Si s' utilitza llet en pols, guardar el recipient ben tancat en un lloc sec.
- Si s' utilitza llet líquida, s' ha de guardar el pot ben tancat a la nevera (4 °C).
- Per preparar biberons amb llet en pols, es preferible utilitzar aigua de baixa mineralització embotellada, si això no és possible, s' ha de bullir l' aigua de l'aixeta.
- La relació aigua/llet es:  
Per cada 30 cc d' aigua, 1 cullerada rasa de llet en pols.
- Primer posem la quantitat d' aigua precisa (múltiple de 3) i afegim la llet corresponent, sempre guardant la relació anteriorment citada. Remenem bé i ja està llesta.  
*p.ex.* 120 cc d' aigua i afegir 4 cullerades rases de llet.  
*p.ex.* 180 cc d'aigua i afegir 6 cullerades rases de llet.
- No es pot guardar la llet que el nadó no ha volgut.



- Si es preparen els biberons amb antelació, s' han de guardar a la nevera, fins el moment de la presa, en que es poden escalfar en un escalfa biberons, al bany-maria o en el microones; si utilitzem aquest últim, comprovar prèviament la temperatura de la llet, doncs pot estar molt més calenta que el biberó.

#### CONSELLS A TENIR EN CONTE DURANT LA PRESA:

Tria un lloc tranquil i posa' t còmoda.

Posa el nadó de forma que el seu cap recolzi sobre el teu braç i que la seva esquena estigui el més recta possible.

Col·loca el biberó el més vertical possible, per tal d' afavorir que la tetina sempre estigui plena de llet i que entri la menor quantitat d' aire al nadó (causa del singlot, del malestar abdominal...).

Si deixa de succionar, no l' obliguis a acabar-se'l. Ell sap la quantitat que necessita.

No li donis el biberó si té el nas tapat; li seria impossible respirar i ingerir la llet. Abans, neteja el nas amb solució fisiològica.

Quan s' hagi pres la meitat del biberó, canvia'l de braç: li donaràs una nova perspectiva i tu canviaràs de postura.

#### EL TEU NADÒ NECESSITA:

---

Pots anar augmentant 10cc diàriament, fins arribar a 90cc cada 3 hores més o menys ("a demanda") Durant la primera visita, el pediatra t' indicarà els canvis adaptats a les seves necessitats.