

La llet de la mare és el millor per al bebè

Però si no fos possible de donar-li la llet de la mare, o si el bebè en vol més, cal donar-li llet en pols:

- llet d'inici, o número 1, fins als 6 mesos,
- i després llet de continuació, o número 2, dels 6 als 12 mesos.

Com preparar-li el biberó

Abans de preparar-li el biberó cal mirar que la taula està neta, i rentar-se les mans amb aigua i sabó.

L'aigua embotellada és bona per fer-li el biberó, i l'aigua de l'aixeta també.

No cal bullir l'aigua, n'hi ha prou que sigui aigua potable. I no cal que l'aigua estigui calenta: al bebè li agradarà més aviat tèbia.

Al biberó, de primer has de posar-hi l'aigua i després la llet en pols.

Amb la cullera-mesura que hi ha dins l'envas de la llet, has d'agafar una mesura de llet en pols, al ras, per cada 30 ml d'aigua.

D'aquesta manera...

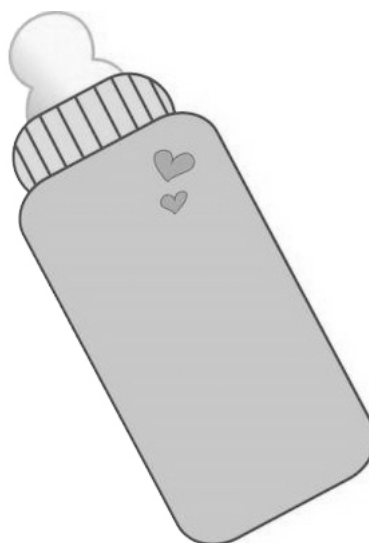
- en 30 ml d'aigua: 1 cullera-mesura
- en 60 ml d'aigua: 2 culleres-mesura
- en 90 ml d'aigua: 3 culleres-mesura
- en 120 ml d'aigua, 4 culleres-mesura i així successivament.

No és bo de modificar aquesta proporció, ni amb més llet en pols ni amb més aigua.

Un cop afegida la llet en pols a l'aigua del biberó, cal sacsejar-lo una mica per tal d'aconseguir la completa dissolució de la llet.

Vigila que no estigui massa calent: una bona idea és deixar caure unes gotes de llet sobre el dors de la mà o a la cara anterior del canell per assegurar-se que la temperatura de la llet no sigui excessiva, i cremi.

Primer el pit, i després, i si cal, el biberó.



Quan li donis el pit, quan li donis el biberó, mira el bebè als ulls i deixa que el bebè et miri als ulls.

DESPRÉS DE DONAR-LI EL BIBERÓ...

És necessari netejar la tetina i el biberó de seguida que el bebè ho acaba de prendre. N'hi haurà prou de netejar-los amb aigua i sabó de fregar els plats, i un raspall per rentar biberons. També es poden rentar al rentaplats.

No és obligatori bullir la tetina i el biberó si els rentes de seguida amb aigua potable de l'aixeta, i si mantens bona higiene de les mans i de la taula on prepares el biberó.

Pots preparar més d'un biberó alhora, i desmar-los a la nevera, i escalfar-los a últim moment, quan el bebè en demani. A la nevera, però, el biberó ja preparat s'ha de consumir abans de 24 hores.



Recorda que a partir dels 5 o 6 mesos, el bebè pot prendre, a més de la llet, alguna farineta de fruites o de verdures (amb pollastre, o peix, o vedella). O de cereals, al principi sense gluten i després amb gluten.

Recorda també que partir de l'any d'edat, el bebè pot prendre llet de vaca, sencera (no desnatada ni semidesnatada).

Pregunta-li a la infermera de pediatria i t'explicarà què és el millor per a cada moment en la vida del bebè.

