

Partilhe Artigo

X



Sou uma especialista no biberão!

No princípio tudo parecia tão complicado! Mas rapidamente se tornou uma perita a medir a dose correta de pó e de água para preparar o biberão para o seu bebé. Agora o biberão não tem qualquer segredo para si!

<https://www.nestlebebe.pt/06-12-meses/artigo/sou-uma-especialista-no-bib...> [1]

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



Sou uma especialista no biberão!

No princípio tudo parecia tão complicado! Mas rapidamente se tornou uma perita a medir a dose correta de pó e de água para preparar o biberão para o seu bebé. Agora o biberão não tem qualquer segredo para si!

Quinta-feira, 28 de Abril de 2016

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

Preparação do biberão

Até ao momento percorreu as lojas e as secções dedicadas para bebés de cima a baixo para encontrar a combinação ideal de biberões e tetinas. Agora tudo o que tem a fazer é tornar-se uma perita na preparação de biberões respeitando as regras relativas a higiene, preparação e dosagem.

O básico: biberão bem limpo!

- O biberão e as tetinas novas devem ser sempre bem limpos antes de serem utilizados.
- Depois de utilizar, deve lavar muito bem o biberão, anel e tetina usando uma escova específica para biberão de modo a eliminar qualquer vestígios de leite.
- Após cada utilização, é aconselhável **esterilizar** os biberões, as tetinas, os anéis e as tampas, preferencialmente ao vapor ou em água a ferver (método do calor) ou com pastilhas de esterilização (método químico).
- Antes da preparação do biberão, deve lavar cuidadosamente as mãos e trabalhar sobre uma zona bem limpa. A melhor ideia é reservar uma área da cozinha para preparação de biberões. Desta maneira, não vai contaminar esta área com outros tipos de alimentos (carnes cruas, ovos, verduras, etc.). Quando está fora de casa não hesite em recorrer a toalhetes desinfetantes.
- Se utilizar um leite infantil em pó, mantenha sempre a colher de dosagem no interior da lata, de forma a evitar que fique suja ou húmida.

Que tipo de água deve usar?

Pode optar por **ferver água potável** durante 5 minutos e depois deixe arrefecer até à temperatura de 37- 40°C antes da preparação do biberão para o seu bebé.

Também pode usar **água engarrafada com baixo teor de minerais**. O rótulo deve indicar

que é "adequada para bebês". Depois da garrafa ter sido aberta:

- Deve ser armazenada num local fresco e escuro durante 24 horas.
- Deve reservá-la apenas para o bebê (sobretudo não deve beber diretamente dessa garrafa).

Preparação e dosagem

Na Tabela de Alimentação que consta nas embalagens de leites infantis da Nestlé está indicada a quantidade de água e o número de colheres-medida para preparar um biberão de leite infantil, consoante um número médio de refeições diárias, nas diferentes etapas etárias do seu bebê.

No entanto, a Tabela de Alimentação é meramente uma recomendação, pelo que o número de refeições e a quantidade de leite infantil deve ser sempre ajustado ao bebê. Se tiver dúvidas, peça conselho ao pediatra ou profissional de saúde que acompanha o bebê.

TABELA DE ALIMENTAÇÃO

Idade do bebé	Água (ml)	Nº de colheres-medida	Nº Refeições
1ª e 2ª Semanas	90	3	6
3ª e 4ª Semanas	120	4	5
2º Mês	150	5	5
3º e 4º Meses	180	6	5
5º e 6º Meses	210	7	5
7º Mês e Seguintes	210	7	4-3

Nota importante: 1 Colher-medida de leite infantil em pó (1 colher-medida rasa) por cada 30 ml de água. Por exemplo, se o seu bebê toma 180 ml de leite infantil, coloque esta quantidade de água no biberão e adicione 6 colheres-medida rasas de leite infantil em pó. Lembre-se que deve colocar primeiro a água e só depois o leite infantil em pó. Feche o biberão e agite-o bem para uma completa dissolução do pó.

Sirva o biberão à temperatura certa

Por vezes recomenda-se não aquecer a água para fazer os biberões, servindo-o ao bebé à temperatura ambiente. Outras vezes recomenda-se aquecer a água até cerca de 37°-40°C, ou seja água tépida, para o leite infantil ter uma temperatura semelhante à do leite materno. Neste último caso, o leite infantil em pó dissolve-se mais facilmente. Atenção: Não se recomenda o uso de micro-ondas para aquecer a água para evitar risco de queimaduras.

Nota importante: Antes de dar o biberão ao seu bebé, deve abanar o biberão vigorosamente e testar a temperatura do leite infantil nas costas da sua mão.

Posso preparar de antemão um biberão e depois reaquecer?

Para tornar a vida mais fácil, seja de dia ou à noite, é possível ferver a água para preparar os biberões e armazená-la num recipiente térmico (muitas marcas de biberões têm estes recipientes) de modo a que na altura da preparação do biberão só tem de verter a água previamente fervida e deitar as colheres-medida de leite em pó no último minuto. Esta é uma opção muito prática, especialmente quando está fora de casa. Contudo deve verificar a temperatura do biberão antes de dar ao seu bebé!

Não se esqueça que também pode comprar caixas de dosagem com compartimentos individuais, onde pode guardar as várias doses de leite infantil em pó medidas previamente. Pode facilitar muito a sua vida!

Posso guardar um biberão meio bebido para mais tarde?

Nunca! Desta maneira, as bactérias podem proliferar o que pode colocar em risco a saúde do seu bebé. As regras são **preparar o biberão no momento em que vai o dar ao seu bebé e deitar fora sistematicamente todo o leite em excesso que ficar em cada biberão!**

Testemunho:

Marina, mãe da Rute com 9 meses

"Eu preparo sempre antecipadamente várias doses de leite infantil em pó e armazeno-as na minha pequena caixa de dosagem. Desta forma, a pessoa que for preparar o biberão vai, de certeza, usar a dose certa!"

Estevão, pai do Rúben com 6 meses

"A minha mulher ferve a água para preparar os biberões à noite e armazena-a num termo específico para o efeito. Assim, quando é necessário preparar o biberão da noite é só colocar a água quente no biberão e acrescentar o leite infantil em pó. Todos os minutos poupados contam."

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/06-12-meses/artigo/sou-uma-especialista-no-biberao>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/06-12-meses/artigo/sou-uma-especialista-no-biberao>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/06-12-meses/artigo/sou-uma-especialista-no-biberao&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_66934570.jpg
uma especialista no biberão!

[3] <https://twitter.com/share?text=Sou%20uma%20especialista%20no%20biber%C3%A3o%21&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/06-12-meses/artigo/sou-uma-especialista-no-biberao>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/06-12-meses/artigo/sou-uma-especialista-no-biberao>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/8011>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>