

COME PREPARARE IL LATTE ARTIFICIALE

Il latte artificiale liquido è sterile prima dell'apertura della confezione e quindi è pronto per l'uso. Va utilizzato e conservato secondo le indicazioni del produttore: una volta aperta la formula liquida deve essere conservata in frigorifero nella sua confezione ben chiusa e va utilizzata entro 24 ore. I latti liquidi sono più cari dei latti in polvere e non sono consigliati in caso di alimentazione mista (si tende a dare al bambino maggiori quantità di latte artificiale).

Il latte artificiale in polvere non è sterile, anche se chiuso e sigillato nella sua confezione, e può contenere dei batteri che possono causare gravi infezioni ai bambini. I batteri si moltiplicano velocemente a temperatura ambiente e possono sopravvivere e moltiplicarsi anche conservando il latte ricostituito in frigorifero. Per questo vi raccomandiamo di preparare un pasto per volta e di offrirlo subito al bambino secondo le istruzioni all'interno riportate.

Per qualsiasi informazione e consiglio sull'allattamento materno vi potete rivolgere al personale della Neonatologia (0461.903811) e dell'Ostetricia e Ginecologia (0461.903752) dell'Ospedale Santa Chiara di Trento e al Consultorio Familiare di zona.

Vi possiamo fornire informazioni sui luoghi e sulle persone che vi possono aiutare quando siete a casa, comprese le associazioni e i gruppi di mamme.

Per saperne di più sull'allattamento materno:
<http://apss.immanens.com/it/pv.asp?group=43>,
www.unicef.it/allattamento, www.l11italia.org,
www.mami.org

ALIMENTARE IL VOSTRO BAMBINO CON IL LATTE ARTIFICIALE

Cari genitori, in questo pieghevole trovate tutte le informazioni utili per alimentare in sicurezza il vostro bambino con il latte artificiale. Questo latte (detto anche "di formula") deriva dal latte di mucca ed è stato trattato dall'industria per renderlo adatto per l'alimentazione i bambini. Sul mercato ci sono numerose marche la cui composizione deve obbligatoriamente attenersi a standard definiti. Fino a 6 mesi deve essere usato un latte di tipo 1: le diverse marche di latte artificiale sono tutte adeguate dal punto di vista nutrizionale e non ci sono prove scientifiche che evidenzino benefici o svantaggi del latte di una rispetto ad un'altra. In caso di bambini con bisogni speciali, sarete consigliati dal vostro pediatra.



- 1 pulite bene la superficie di lavoro dove preparate il pasto



- 2 lavatevi le mani con acqua e sapone, risciacquatele e asciugatele con un panno pulito



- 3 portate ad ebollizione dell'acqua - preferibilmente di rubinetto - e poi lasciatela raffreddare, fino ad una temperatura di almeno 70 °C (indicativamente non servono più di quindici minuti per un litro d'acqua). Questa temperatura uccide i batteri che possono contaminare la polvere



- 4 versate nel biberon pulito e sterilizzato la quantità di acqua necessaria per preparare il pasto, stando attenti a non scottarvi. Controllate che il livello dell'acqua sia corretto



- 5 riempite con la polvere il misurino presente nella confezione e paregiate il livello, senza pressare. Aggiungete all'acqua la quantità esatta di polvere, secondo quanto indicato sulla confezione (un misurino ogni 30 ml di acqua). Non aggiungete una quantità diversa da quella indicata



- 6 coprite il biberon con la tettarella e il cappuccio e agitate dolcemente finché a polvere non sia ben sciolta



- 7 raffreddate subito il latte, mettendo il biberon sotto l'acqua corrente fredda (facendo attenzione che l'acqua non tocchi la tettarella) e asciugate l'esterno del biberon con un panno pulito



- 8 provate la temperatura del latte facendone cadere qualche goccia sull'interno del vostro polso: il latte deve essere tiepido.



- 9 somministrate il latte al bambino mantenendo il biberon inclinato per evitare l'entrata di aria nella tettarella



- 10 se il bambino non finisce il biberon, eliminate il latte avanzato



Come pulire, sterilizzare e conservare l'attrezzatura

Tutto il materiale usato per la preparazione dei pasti di latte artificiale deve essere accuratamente pulito e sterilizzato prima di essere utilizzato.

Pulire: lavate bene biberon e tettarelle con acqua calda e sapone e con uno scovolino pulito (rimuovendo con attenzione eventuali residui di latte) e poi risciacquate con cura



Sterilizzare: potete sterilizzare tutto il materiale in una pentola riempiendola con acqua, immergendo il materiale (che deve essere ben ricoperto dall'acqua), coprendo la pentola con il coperchio e portando l'acqua ad ebollizione per alcuni minuti.

Il materiale può essere sterilizzato anche usando uno sterilizzatore commerciale, seguendo la istruzioni del produttore



Conservare: una volta sterilizzato manipolate il materiale con mani pulite e asciutte; è meglio sterilizzare il biberon appena prima del suo utilizzo; se non è possibile, assemblate i biberon e conservateli in un contenitore pulito, asciutto e coperto fino all'utilizzo successivo.

Se non potete preparare un pasto ogni volta

Se non è possibile preparare un pasto alla volta, i pasti di latte artificiale vanno preparati in singoli biberon, raffreddati rapidamente sotto l'acqua fredda e messi in frigorifero a 2°- 4°C.

Quando il bambino ha fame, togliete il biberon dal frigorifero e **riscaldatelo a bagnomaria fino a circa 37°C**. Non usate il forno a microonde per riscaldare i pasti, perché riscalda in modo disomogeneo il latte e può scottare la bocca del bambino. Agitate dolcemente il biberon per rendere uniforme la temperatura del latte e controllate la temperatura versandone qualche

goccia sull'interno del vostro polso. Offrite subito il pasto al bambino ed eliminate il latte non consumato entro 2 ore.

Il latte artificiale conservato in frigorifero e non utilizzato entro 24 ore va gettato.

Se avete bisogno di alimentare il bambino fuori casa

Potete preparare i pasti di latte artificiale al momento, portando con voi l'acqua (precedentemente bollita e mantenuta a 70°C in un contenitore termico), la quantità misurata di latte in polvere (in un piccolo contenitore pulito ed asciutto) e un biberon vuoto (sterilizzato e chiuso con tettarella e cappuccio).

Se non è possibile preparare i pasti al momento e avete la necessità di trasportare il latte già pronto, preparate i pasti secondo le istruzioni riportate sopra e metteteli in frigorifero. Prendeteli dal frigorifero appena prima di partire da casa e poneteli in una borsa termica, con mattonelle di ghiaccio per conservare la temperatura. Riscaldare secondo le istruzioni riportate sopra prima di offrire il biberon al bambino.

Il latte trasportato va consumato entro 4 ore.

Quanto latte artificiale preparare

Regolatevi secondo l'appetito del bambino: le quantità di latte raccomandate sulle confezioni in base all'età possono essere maggiori del necessario e non tutti i bambini hanno bisogno della stessa quantità di latte. Non forzate il bambino a finire il biberon se è già sazio; se al termine del biberon mostrasse di avere ancora fame, preparate altro latte.

La quantità di latte che assume un bambino ogni giorno corrisponde a 130-150 ml per ogni chilogrammo del suo peso, suddiviso per il numero dei pasti che fa il bambino. Quindi per un neonato di peso normale che si alimenta solo con il latte artificiale le quantità indicative da preparare per ogni pasto sono le seguenti:

	5 pasti	6 pasti	7 pasti	totale giornaliero
a 7 giorni		70-80	60-70	400-500 ml
a 15 giorni	100-120	90-110	80-90	500-600 ml
a 1 mese	120-140	100-120	90-100	600-700 ml