

Agitate dolcemente il biberon per rendere uniforme la temperatura della formula e controllate la temperatura versandone qualche goccia sull'interno del vostro polso. Offrite subito il pasto al bambino ed eliminate il latte in formula non consumato. La formula conservata in frigorifero e non utilizzata entro 24 ore va gettata.

## Se avete bisogno di alimentare il vostro bambino fuori casa

Potete preparare i pasti di formula al momento, portando con voi l'acqua (precedentemente bollita e mantenuta a 70°C in un contenitore termico), la quantità misurata di 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. Riscaldate secondo le istruzioni riportate sopra prima di offrire il biberon al bambino. Il latte trasportato va consumato entro 4 ore.

## Quanta formula 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. Non forzate il bambino a finire il biberon se è già sazio; se al termine del biberon mostrasse di avere ancora fame, preparate altra formula. 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 la formula 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

Per qualsiasi informazione e consiglio sull'allattamento materno, vi potete rivolgere al personale della Neonatologia e dell'Ostetricia e Ginecologia dell'ospedale e al Consultorio familiare di zona.

© Copyright 2025

Azienda provinciale per i servizi sanitari  
della Provincia autonoma di Trento  
Via Degasperi 79 - 38123 Trento

Testi a cura del Team Baby Friendly Initiative (BFI) di Apss

Coordinamento editoriale: Ufficio comunicazione

Impaginazione: Tipografia S.A.N. - Roma

Finito di stampare nel mese di dicembre 2025

www.apss.tn.it

# Preparazione corretta della formula





PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari  
Provincia Autonoma di Trento

Cari genitori,  
in questo pieghevole trovate tutte le informazioni utili per alimentare in sicurezza il vostro bambino\* con la formula. La formula (chiamata anche “latte artificiale”) deriva dal latte di mucca ed è stata trattata dall’industria per renderla adatta all’alimentazione dei bambini.

Sul mercato ci sono numerose marche la cui composizione deve obbligatoriamente attenersi a standard definiti. Fino ai 6 mesi deve essere usata una formula di tipo 1: le diverse marche di formula sono tutte adeguate dal punto di vista nutrizionale e non ci sono prove scientifiche che evidenzino benefici o svantaggi di una rispetto a un'altra. In caso di bambini con bisogni speciali, sarete consigliati dal vostro pediatra.

\*Il termine “bambino” è sempre da intendersi riferito a bambine e bambini.

## Come preparare la formula

La formula liquida è sterile prima dell'apertura della confezione e quindi è pronta per l'uso. Va utilizzata e conservata 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. La formula liquida è più cara di quella in polvere e non è consigliata in caso di alimentazione mista (si tende a dare al bambino maggiori quantità).

La formula in polvere non è sterile, anche se chiusa e sigillata 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 qui riportate:

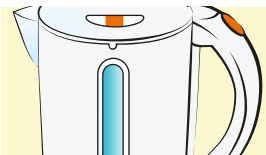
- 1 ZONA PULITA E DEDICATA:** pulite la superficie di lavoro dove preparate il pasto. **Lavate accuratamente con sapone e acqua calda tutte le attrezzature. Spugne e spazzole devono essere dedicate, pulite e igienizzate.**



- 2 LAVATE ACCURATAMENTE LE MANI** con acqua e sapone, risciacquatele e asciugatele con un panno pulito.



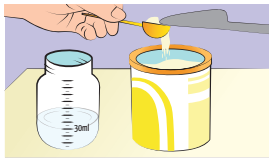
- 3 PORTATE A EBOLLIZIONE L'ACQUA,** preferibilmente di rubinetto (se si utilizza acqua in bottiglia verificare in etichetta il livello di sodio (Na) che deve essere <200mg/l e il livello di solfato che deve essere <250 mg/l), quindi lasciate raffreddare fino a una temperatura superiore ai 70°C (MAI INFERIORE). Questa temperatura uccide i batteri che possono contaminare la polvere. Utilizzate un termometro per alimenti dedicato a questo oppure prendete un contenitore in cui far bollire 1 litro di acqua e poi attendete, coprendolo, non più di 30 minuti prima di aggiungere la polvere. **Non fate bollire la stessa acqua più volte, poiché gli elementi presenti si concentrano.**



- 4 MISURATE L'ACQUA** necessaria per preparare il pasto, versandola nel biberon pulito e sterilizzato nella giusta quantità, considerando che per la preparazione del latte si procede misurando su 30 ml (quantità minima). Quindi preparerete 30 ml oppure 60 ml oppure 90 ml e così via.



- 5 AGGIUNGETE LA POLVERE:** ogni 30 ml di acqua 1 misurino raso e non pressato di polvere. Fate attenzione a mantenere sempre questo rapporto, poiché alterare la proporzione di acqua e polvere può danneggiare la salute del bambino.



- 6 CHIUDETE** e coprite il biberon con tettarella e cappuccio, poi agitate dolcemente sino a scioglimento della polvere.



- 7 RAFFREDDATE VELOCEMENTE** il latte mettendo il biberon sotto l'acqua corrente fredda, facendo attenzione che la tettarella non tocchi l'acqua. Asciugate il contenitore 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 UTILIZZATE UN BIBERON** a base larga e flusso lento. Somministrate il latte tenendo il bambino in posizione semi-eretta, in modo da potergli vedere il viso e rassicurarlo, guardandolo negli occhi e parlandogli durante la poppata. Mantenete il biberon orizzontale, lievemente inclinato, quel poco che basta perché il latte arrivi alla punta della tettarella, per evitare che il latte goccioli troppo rapidamente. È importante avere cura di far fare delle pause, seguendo i segnali del proprio bimbo e inclinando

verso il basso il biberon (o sfilandolo dalla bocca) quando il piccolo interrompe la suzione o mostra segni di disagio (allarga le dita delle mani a ventaglio, gira la testa di lato). Il bimbo dovrebbe alimentarsi lentamente, in almeno 15/20 minuti per avere la possibilità di valutare il suo grado di sazietà e regolare l'assunzione di latte.



Dopo metà biberon, approfittate di una pausa per spostare il bimbo sull'altro braccio. Il cambiamento di lato favorisce lo sviluppo psicomotorio.

- 10 ELIMINATE LE RIMANENZE.** Se il bimbo non finisce il biberon, eliminate il latte avanzato a fine poppata; non è possibile conservare il latte in formula avanzato.



## Accorgimenti

- Non usate MAI un supporto per il biberon, lasciando il bambino da solo. Il pasto è un momento di relazione e c'è rischio di soffocamento.
- I nuovi strumenti con tabs predosate per la ricostituzione della formula non sono sicuri in termini di sterilizzazione e igiene e inoltre continuando a ribollire la stessa acqua più volte comportano il rischio di concentrazione di elementi.

## Formula liquida

È possibile utilizzare formula liquida seguendo attentamente le raccomandazioni di utilizzo del produttore e utilizzando sempre materiale sterile. Scaldare a bagnomaria, non a microonde. Gettare subito la formula non utilizzata.

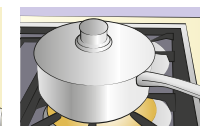
## Come pulire, sterilizzare e conservare l'attrezzatura

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

**Pulizia:** lavate bene biberon e tettarelle con acqua calda e sapone e con uno sconvolino pulito, rimuovendo con attenzione eventuali residui di latte, e poi risciacquate con cura.



**Sterilizzazione:** 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 a ebollizione per alcuni minuti. Il materiale può essere sterilizzato anche usando uno sterilizzatore commerciale, seguendo le istruzioni del produttore.



**Conservazione:** 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, eccezionalmente è possibile preparare più pasti di formula in singoli biberon, raffreddarli rapidamente sotto l'acqua fredda e metterli in frigorifero a 2°- 4°C (o in borsa frigo con ghiaccio secco per massimo 4 ore). 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.