



## LATTE ADATTATO IN POLVERE

Nella preparazione del pasto va posta grandissima importanza all'igiene e alle quantità corrette. Esistono diversi tipi di tettarelle e biberon. Provate diversi tipi di tettarelle per trovare quella preferita dal vostro bimbo. È importante lavare con acqua corrente e detersivo il biberon subito dopo il pasto, utilizzando uno scovolino dedicato.

È possibile lavare le tettarelle e il biberon in lavastoviglie.

Ogni confezione di latte in polvere riporta specifiche istruzioni su come procedere alla preparazione del pasto. Rispettate i rapporti di acqua/polvere indicati e utilizzate esclusivamente il misurino allegato. Questo perché se la polvere è troppa, il contenuto di sostanze nutritive sarà eccessivo il che può comportare una sovralimentazione. Mentre se la polvere è troppa poca o c'è troppa acqua, si corre il rischio di denutrizione. Preparate un solo pasto per volta.

Salvo diversa prescrizione medica, in linea di massima ci si può attenere alle seguenti regole pratiche: dopo la terza giornata di vita iniziare con 30-40 ml per poppata per 6-7 volte nelle 24 ore. Successivamente aumentare gradualmente le quantità di latte di 5-10 ml per poppata al giorno adeguandosi alle richieste crescenti del bambino.

## PREPARAZIONE

- Eseguire una corretta igiene delle mani.
- Versare l'acqua fredda (se acqua corrente lasciare correre il rubinetto per qualche secondo) in un contenitore, pentola o bollitore, pulito e fare bollire. Attendere che l'acqua si raffreddi e raggiunga la temperatura di 70°. Questa temperatura impedisce ad eventuali batteri presenti nel latte in polvere di sopravvivere.
- Versare l'acqua nel biberon e aggiungere il latte in polvere con il misurino secondo i rapporti indicati (1 misurino raso di polvere → 30 ml di acqua). Il misurino deve essere riempito "a filo".
- Avvitare la tettarella e agitare bene.
- Lasciare raffreddare e assicurarsi che la temperatura del latte vada bene facendo cadere qualche goccia di latte sul polso o sul dorso della mano.
- Il biberon può essere scaldato nuovamente ma va consumato entro due ore dalla preparazione.
- Se siete fuori casa, conservare l'acqua precedentemente fatta bollire in un termos che la manterrà a circa 70°. Aggiungere la polvere quando il bambino dovrà mangiare.

## Bibliografia e sitografia

- Quaderni acp-2015; (22)2: Il sostegno dell'allattamento al seno: fisiologia e falsi miti
- [www.uppa.it](http://www.uppa.it)
- "Nutrire con il biberon" UNICEF
- Quaderni acp 2008 Claudia Carletti Adriano Cattaneo "La preparazione casalinga del latte in polvere: si rispettano le regole di sicurezza?"