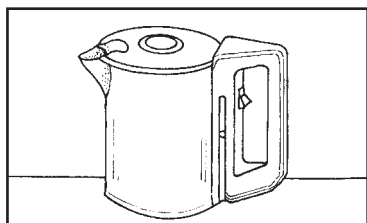
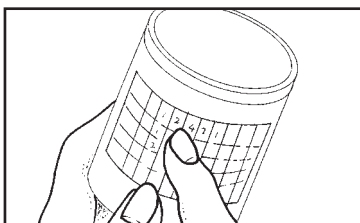


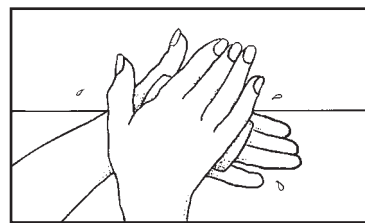
# Preparação de um biberão usando leite em pó para bebé



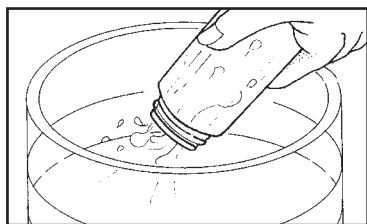
**1** Ferva alguma água da torneira numa cafeteira, ou num tacho, e deixe arrefecer. Não usar água engarrafada ou purificada artificialmente.



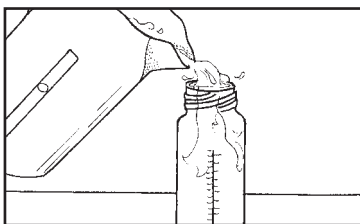
**2** A quantidade de leite por biberão sugerida na lata ou no pacote serve apenas de orientação.



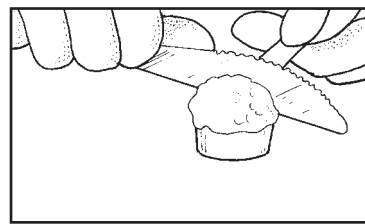
**3** Limpe a área onde vai preparar o biberão. Lave muito bem as mãos, com água e sabão.



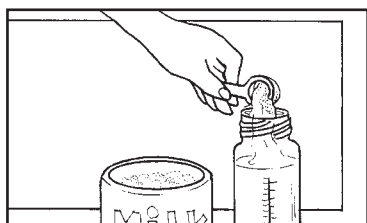
**4** Se usar uma mistura para esterilização química, retire a cápsula e coloque-a de cabeça para baixo. Retire a teta e a tampa e coloque-as na cápsula. Se desejar enxaguá-las, use água fervida arrefecida e não água da torneira.



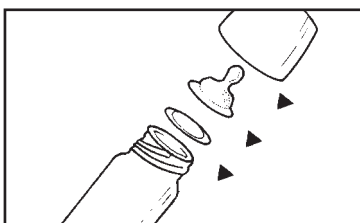
**5** Retire o biberão, passe-o por água se desejar (com água fervida arrefecida), ponha-o de pé numa superfície lisa e deite-lhe água fervida até à marca adequada.



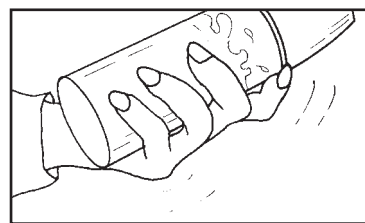
**6** Meça a exacta quantidade de pó usando a medida que vem com o leite. Nivele o pó na medida, usando a faca de plástico fornecida com o leite em pó, ou com o esterilizador.



**7** Junte o pó à água no biberão. Todos os leites para bebé no Reino Unido usam, actualmente, uma medida por 30ml de água. *Não adicione mais pó (ou seja o que for) no biberão, pois isso pode fazer mal ao seu bebé.*

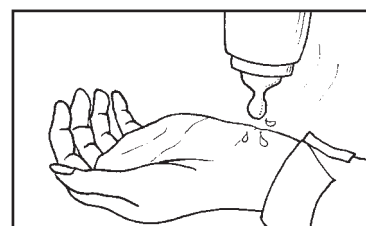


**8** Coloque o disco fornecido no topo do biberão, seguido da teta e da tampa.



**9** Atarrache a tampa com firmeza e agite bem até o leite ficar dissolvido.

**10** Verifique a temperatura do leite antes de o dar ao seu bebé, deixando cair umas gotas na parte anterior do seu pulso. Deverá sentir uma temperatura mais ou menos morna.



**11** Após a alimentação, deite fora o leite que sobrou e lave o biberão.

## Dicas adicionais:

- Se o leite em pó não vier com uma espátula, deve esterilizar uma faca de plástico e secá-la com um lenço de papel limpo.
- Quase todos os leites em pó para bebé são feitos a partir do leite de vaca, o qual foi alterado para o tornar adequado para bebés. Leites baseados em soro (para lactentes) são mais facilmente digeridos por bebés pequenos. Leites baseados em caseína (de transição) levam mais tempo a digerir e não se recomendam para bebés pequenos.
- Não deve dar leite comum de vaca ao seu bebé, até ele ter, pelo menos um ano de idade.
- Não use leites baseados em soja sem opinião médica.

A amamentação é a forma mais saudável de alimentar o seu bebé e não tem custos nenhuns. Se usar leite em pó para bebé, é muito importante para a saúde do seu bebé seguir as instruções todas atentamente. É possível, mas difícil, voltar atrás com a decisão de deixar de amamentar e recomeçar a fazê-lo depois de ter deixado. A introdução parcial de alimentação com biberão reduz as reservas de leite de peito da mãe. As mães que amamentam não precisam de comer comidas especiais mas, como toda a gente, são aconselhadas a seguir uma dieta saudável. (Infant formula & follow-on formula regulations 1995)