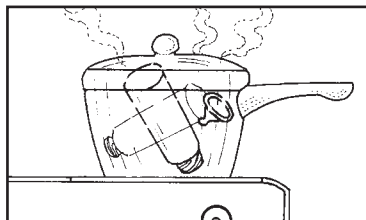


Esterilização de equipamento para a alimentação de bebês

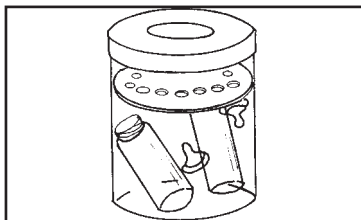
É muito importante manter todo o equipamento usado para alimentar o seu bebê completamente limpo (tal como o biberão, as tetinas e as bombas para peito), trate-se de leite para lactentes ou de leite materno. Isso ajudará a proteger o seu bebê contra infecções, especialmente distúrbios gástricos (diarreia e vômitos).

Para isso, é necessário esterilizar o equipamento, após tê-lo lavado cuidadosamente. Terá que continuar a fazê-lo até quando seu bebê tiver um ano de idade.

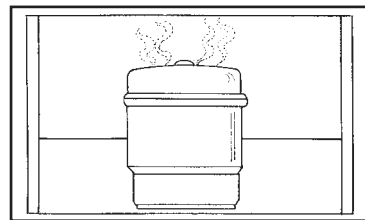
Há várias maneiras de se esterilizar o equipamento. Pode usar:



Um tacho

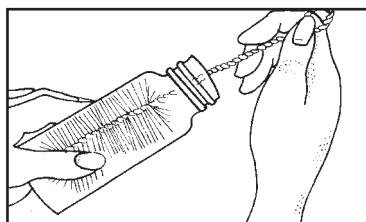


um esterilizador químico
(não indicado para artigos metálicos)

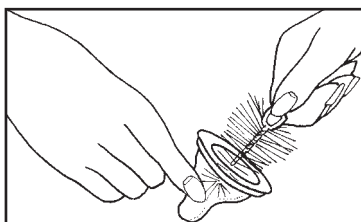


um esterilizador a vapor

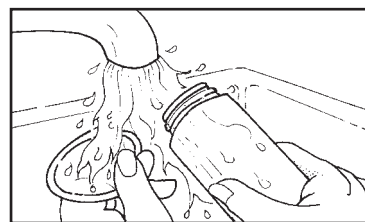
Pode também usar um **esterilizador especial de biberão para micro-ondas**, num forno micro-ondas, mas isso não é indicado para artigos de metal e certos artigos de plástico.



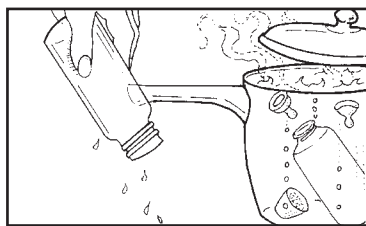
1 Lave cuidadosamente todos os biberões e outro equipamento, em água quente com detergente, usando uma escova para biberão. Esfregue o interior e o exterior do biberão para remover depósitos gordurosos. Dê especial atenção ao rebordo.



2 Use uma escova pequena para tetinas, para limpar o interior da tetina, ou vire-a de dentro para fora e lave com água quente e detergente. O sal, se usado para lavar tetinas de látex, deve sempre ser enxaguado completamente.



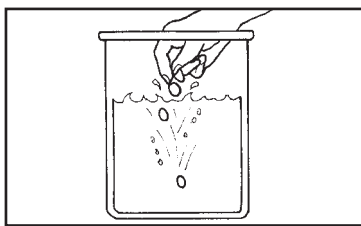
3 Passe todo o equipamento por água, cuidadosamente, antes de o esterilizar. Verifique regularmente a existência de sinais de deteriorização em tetinas e biberões. Se tiver dúvidas em relação a um biberão ou uma tetina, é mais seguro deitá-los fora.



4 Esterilização com fervura:

Coloque o equipamento numa panela grande cheia de água. Certifique-se de que não há bolhas de ar presas nos biberões ou nas tetinas. Tape a panela com uma tampa e deixe ferver. **Ferva, pelo menos, durante 10 minutos.** Não deixe a água evaporar-se toda.

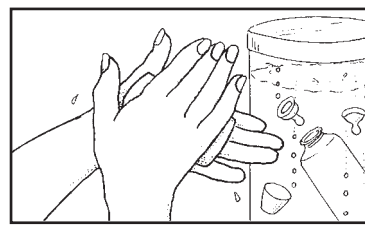
Mantenha a panela coberta até precisar de usar o equipamento.



5 Esterilização com químicos:

Faça a mistura, usando comprimidos ou líquido, seguindo as instruções do fabricante. Mergulhe o equipamento na mistura, certificando-se de que não fica ar preso nos biberões ou nas tetinas. O seu tanque para esterilização deve ter um desentupidor para manter todo o equipamento mergulhado em água, ou pode ser usado um prato. **Deixe em solução durante, pelo menos, 30 minutos.**

Faça uma mistura nova em cada 24 horas.



6 Uso de vapor ou de esterilizadores para micro-ondas: Siga as instruções dos fabricantes.

Lave sempre as mãos antes de retirar o equipamento do esterilizador. Tenha cuidado ao manusear equipamento que possa estar quente.

Se desejar enxaguar o seu equipamento antes de o utilizar, use água fervida arrefecida.

Reproduzido por UNICEF UK Baby Friendly Initiative, com agradecimentos ao Women's Centre, Oxford Radcliffe Hospital NHS Trust.

Tradução subsidiada por Great Yarmouth Teaching Primary Care Trust

A amamentação é a forma mais saudável de alimentar o seu bebê e não tem custos nenhuns. Se usar leite em pó para bebê, é muito importante para a saúde do seu bebê 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)