

# FORMULA ARTIFICIALE: COME PREPARARLA CORRETTAMENTE LE BUONE PRATICHE DA METTERE IN ATTO PER RIDURRE IL RISCHIO DI CONTAMINAZIONE BATTERICA E TUTELARE LA SALUTE DEI BAMBINI

Quando è necessario utilizzare le formule per lattanti, è indispensabile che i genitori conoscano e mettano in pratica le modalità corrette per ricostituire il prodotto e sterilizzare biberon o altri ausili

## PULIZIA DEGLI AUSILI: BIBERON, TETTARELLA, TAZZA, CUCCHIAINO

1. Lavarsi accuratamente le mani
2. Lavare gli ausili con acqua calda e con i detersivi abituali; è utile adoperare uno scovolino per pulire in modo accurato le parti più difficili
3. Sciacquare abbondantemente sotto l'acqua corrente
4. Lasciar gocciolare e asciugare all'aria aperta su un canovaccio pulito e asciutto

## RICOSTITUZIONE DELLA FORMULA

1. Prima di effettuare qualunque operazione, lavarsi bene le mani
2. Portare l'acqua a ebollizione (100 °C). Se potabile, può essere utilizzata l'acqua del rubinetto, altrimenti un'acqua in bottiglia
3. Una volta bollita, lasciar raffreddare l'acqua per 30 minuti, in modo che raggiunga una temperatura di circa 70 °C: solo a 70 °C la gran parte dei germi eventualmente presenti nella polvere viene eliminata o ridotta a livelli non pericolosi per il lattante. È sconsigliato aggiungere la polvere a una temperatura superiore ai 70 °C, perché ciò può comportare una perdita nutrizionale nel prodotto
4. Trasferire l'acqua nel contenitore e aggiungere la polvere. È fondamentale utilizzare le dosi corrette di acqua e polvere per non arrecare danni al bambino: ci si può attenere alle istruzioni sull'etichetta del prodotto, prestando attenzione al fatto che la polvere all'interno del misurino sia rasa e non pressata
5. Una volta ricostituita la formula, raffreddare rapidamente il contenitore sotto l'acqua corrente e offrire la formula al bambino
6. Se il pasto non viene consumato per intero, può essere offerto nuovamente entro le due ore successive, trascorse le quali va gettato via