

Come preparare in casa il latte in polvere

Sergio Conti Nibali
Pediatra di famiglia, Messina

Queste sono le istruzioni corrette per la preparazione del latte artificiale. Anzitutto bisogna ricordarsi che occorre preparare una singola poppata per volta.

1. Versare l'acqua in un contenitore ben pulito.
2. Lavarsi le mani con acqua e sapone e poi asciugarle.
3. Fare bollire l'acqua.
4. **IMPORTANTE:** aggiungere la polvere quando la temperatura dell'acqua è a 70 gradi; in pratica coprire il contenitore con un coperchio dopo l'ebollizione e attendere non più di 30 minuti.
5. Mettere in un biberon sterilizzato la quantità di acqua necessaria per sciogliere la polvere.
6. Aggiungere l'esatta quantità di polvere indicata nella confezione; non bisogna mai aggiungere una quantità diversa (in più o in meno) da quella indicata.
7. Chiudere il biberon.
8. Agitare bene il contenuto.
9. Raffreddare rapidamente il latte mettendo il biberon in un recipiente con acqua molto fredda.
10. Controllare la temperatura facendo cadere qualche goccia di latte sul dorso della mano e sentire che è tiepida.
11. Eliminare il contenuto se non è stato consumato entro due ore.

Questi sono i perché dai quali nascono le istruzioni elencate sopra.

1. Qual è il latte più sicuro?

Il latte materno certamente. I latti liquidi pronti per l'uso sono sterili fino a quando non sono aperti e rappresentano la scelta più sicura se si utilizza un latte artificiale. I latti in polvere non sono sterili; perciò devono essere preparati a una temperatura di 70 gradi.

2. Perché i latti in polvere non sono sterili?

Il batterio *Enterobacter sakazakii* si trova normalmente nell'ambiente e può contaminare la polvere del latte nel momento della sua preparazione nelle fabbriche.

È impossibile essere certi di avere eliminato la contaminazione. Il batterio può essere presente anche a casa e negli ospedali e può contaminare il latte nel momento della sua preparazione.

3. Perché l'acqua deve essere a 70 gradi?

Questa temperatura uccide i batteri presenti nella polvere. Questo è il passo più importante nella preparazione del latte in polvere, perché non è garantito che il latte in polvere sia sterile (vedi punto 2).

4. Perché il latte ricostituito deve essere raffreddato rapidamente?

I batteri si moltiplicano rapidamente tra 7 e 65 gradi. Più a lungo il latte si trova a questa temperatura, maggiore è il rischio di aumentarne il contenuto di batteri e quindi il rischio che il bambino possa contrarre un'infezione.

5. Perché il tempo di conservazione del latte deve essere breve?

Anche quando il latte è preparato a una temperatura superiore a 70 gradi, può egualmente contenere alcuni batteri che

continuano a moltiplicarsi durante la conservazione.

6. Quanto tempo il latte artificiale può essere conservato in frigorifero?

Per un massimo di 24 ore, ma questa procedura non è molto sicura particolarmente nei primi mesi di vita perché il numero di batteri può continuare ad aumentare durante la conservazione.

7. Una volta che il latte è pronto, dopo quanto tempo va eliminato se non è consumato?

Entro 2 ore dalla preparazione.

8. Come fare se siete fuori casa e non potete bollire l'acqua?

Bisogna riempire un thermos con acqua bollita. Se è pieno e ben chiuso, l'acqua manterrà una temperatura superiore ai 70 gradi per diverse ore.

9. Il thermos deve essere sterilizzato se viene usato per conservare l'acqua bollita per preparare successivamente il latte?

No, deve essere solo lavato accuratamente e risciacquato con acqua bollita prima di riempirlo.

10. Se l'acqua è bollita e viene messa nel biberon, può essere conservata nel frigorifero fino a quando non viene aggiunta la polvere?

No, la temperatura dell'acqua deve essere superiore a 70 gradi quando la polvere viene aggiunta, altrimenti i batteri eventualmente presenti nella polvere non saranno eliminati. ♦

Vedi anche alle pagine 15 e 44.

Bibliografia

WHO 2007, "How to prepare formula for bottle-feeding at home". http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Bottle_en.pdf.

Per corrispondenza:
Sergio Conti Nibali
e-mail: serconti@tin.it

informazioni per genitori