

Por qué es necesaria la esterilización

Como si ya no tuvierais bastante qué hacer al ser padres primerizos, la esterilización de los utensilios de alimentación del bebé es una de esas tareas de las que no se puede escapar. Si olvidáis limpiar y esterilizar correctamente los utensilios de alimentación del bebé, se podrían ocasionar molestias gastrointestinales, diarrea y una madre y bebé infelices.

Los padres nos preguntan a menudo acerca del sistema inmunológico del bebé y la esterilización. El Dr. Gray tiene las respuestas:

¿No es importante que exponga mi bebé a las bacterias antes? He escuchado que puede que enferme con más facilidad si lo protejo demasiado.

“Efectivamente es importante que el bebé comience a desarrollar su propio sistema inmunológico. Sin embargo, la esterilización de los utensilios de alimentación no le impide desarrollar su sistema inmunológico. Quedarán expuestos a las bacterias de forma gradual en el hogar y su sistema inmunológico aprenderá a lidiar con estas bacterias. Esto es probablemente mucho más saludable para tu bebé que la ingesta de grandes cantidades de bacterias que se multiplican en los utensilios que no están limpios. La esterilización de estos utensilios también ayuda a proteger al bebé de las bacterias especialmente dañinas y de otro tipo de gérmenes que pueden estar presentes en el agua corriente, la leche o incluso, a veces, en tus manos. Incluso una pequeña cantidad de estos gérmenes puede hacer que el bebé enferme, por lo que es lógico proteger al bebé frente a ellos en esta temprana edad.”

Si esterilizo todos los utensilios de alimentación, ¿también acabaré con las bacterias benignas?

“No hay ningún problema si los utensilios de alimentación del bebé no contienen ninguna bacteria tras la esterilización. El bebé recibirá las bacterias benignas a través de su alimentación.”

¿Es la esterilización realmente necesaria en las zonas en las que se puede beber el agua del grifo?

“En las zonas en las que se puede beber el agua del grifo, el riesgo para el bebé será menor que en las zonas en las que el agua del grifo no se puede beber. Sin embargo, el sistema inmunológico del bebé aún no ha madurado lo suficiente en su primer año y el agua corriente saludable para un adulto puede no serla siempre para un bebé. En la mayoría de países desarrollados, el gobierno o los municipios regulan el agua potable con el fin de establecer un “riesgo aceptable para la salud” para el público general, lo que significa que un adulto medio sano no enfermará. Los bebés tienen un sistema inmunológico más débil que el adulto medio, lo que significa que se debe prestar especial atención al usar agua corriente.

Ten también en cuenta que las bacterias dañinas se pueden transferir desde las manos o los restos de leche del biberón. Un lavado a fondo de las manos y de los utensilios de alimentación del bebé ayudará a reducir este riesgo, pero la esterilización garantizará que se elimina cualquier bacteria que haya podido permanecer.”



El **Dr. Jim Gray**, del Birmingham Children’s Hospital, Reino Unido, explica por qué la esterilización de los utensilios de alimentación del bebé es tan importante.

“A pesar de las mejoras a nivel mundial en la calidad de vida, las infecciones infantiles son aún demasiado comunes, tanto en los países emergentes como en los países desarrollados. Pueden provocar síntomas como enfermedades agudas y diarrea, e incluso pueden requerir hospitalización. Es importante saber que las bacterias que provocan dichas enfermedades se pueden propagar a través del agua corriente, los restos de leche en el biberón o a través de unas manos que no se han lavado y han entrado en contacto con los alimentos o los utensilios de alimentación. Mientras que un adulto puede combatir

dichas infecciones, el sistema inmunológico del bebé aún no ha madurado lo suficiente durante su primer año. La esterilización de los utensilios de alimentación del bebé y el lavado a fondo de las manos antes de preparar la comida para el bebé ayudará a protegerlo y a prevenir dichas infecciones. Cuando el bebé cumpla el primer año, su sistema inmunológico será lo suficientemente fuerte como para protegerse de los gérmenes más comunes, por lo que la esterilización ya no será necesaria.”



Ahora que mi bebé se sienta y gatea, ¿no es inútil esterilizar los biberones, tetinas, chupetes y el extractor de leche, especialmente desde que se mete objetos que han estado por el suelo en la boca?

“No, recomendamos que siga esterilizando incluso cuando el bebé comienza a gatear y a coger objetos del suelo. Es probable que el bebé trague muchas más bacterias de los utensilios de alimentación que no estén limpios que de lo que encuentren por el suelo. Además, algunos tipos de bacterias que se pueden encontrar en productos de alimentación son potencialmente más dañinos que las bacterias que probablemente encuentren mientras gatean por el suelo.”

¿Puedo utilizar el lavavajillas para esterilizar los biberones del bebé?

“La mayoría de lavavajillas no se calentarán lo suficiente como para esterilizar los biberones del bebé. Los estudios han demostrado que se necesitan temperaturas de al menos 90° C (195 grados Fahrenheit) en todas las partes del dispositivo para eliminar de forma rápida y eficaz todas las bacterias que afectan normalmente a los

bebés. El uso de un esterilizador para biberones garantiza que se alcancen las temperaturas adecuadas.”

¿Qué objetos debo esterilizar?

“Para proteger al bebé de cualquier enfermedad, asegúrate de que esterilizas todos los utensilios de alimentación durante los primeros seis meses. Si el bebé ya ha comenzado a tomar alimentos sólidos antes de los seis meses, es aconsejable esterilizar los recipientes y las cucharas. Después de este periodo, sólo los utensilios para la leche, como los biberones y los extractores de leche, deben esterilizarse hasta que el bebé tenga un año.”

¿Cuándo puedo dejar de esterilizar?

“Te recomendamos que continúes esterilizando hasta que el bebé cumpla un año.”

