

Consejos de higiene y almacenamiento de la fórmula

Recuerde...

- Lávese siempre las manos antes de preparar fórmula.
- Asegúrese de seguir las indicaciones. No añada agua extra a la fórmula. Es así como su bebé obtendrá la nutrición que necesita. No agregue agua a la fórmula lista para el consumo.
- Después de que prepare la fórmula, viértala en biberones limpios o en otro envase limpio y con tapa. Coloque en el refrigerador. Use dentro de las próximas 24 horas.
- Si abre el envase de fórmula concentrada o lista para el consumo y no usa todo el contenido, tape el envase. Meta el envase en el refrigerador y use en los próximos 2 días. Use los envases sin abrir de fórmula en polvo dentro de las próximas 4 semanas.
- No caliente los biberones con fórmula en el horno de microondas. Es posible que la fórmula no se caliente uniformemente. Podría causar quemaduras en la boca de su bebé. Puede colocar el biberón lleno en una olla con agua caliente y dejarla ahí unos minutos. O bien, entibie el biberón bajo el chorro de agua caliente. Agite el biberón entibiado. Haga una prueba de temperatura de la fórmula dejando caer unas gotas en su muñeca. Deben sentirse tibias, pero no calientes.
- Si se lleva consigo biberones con fórmula, use una pequeña nevera o bien, una bolsa con aislamiento con hielo dentro para mantener la fórmula fría.
- Deseche toda la fórmula que el bebé deje en el biberón una vez que lo haya alimentado.



Cómo preparar fórmula para su bebé



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

Nombre: _____

Fecha: _____

Peso: _____

Longitud: _____

Cómo preparar fórmula para su bebé

La fórmula infantil viene en tres presentaciones

- En polvo
- En líquido concentrado
- Lista para el consumo



Antes de preparar la fórmula, siga estos pasos:

1. Verifique la fecha de caducidad impresa en el envase de la fórmula. No use la fórmula si su fecha de caducidad está vencida.
2. Lávese las manos con agua jabonosa tibia. Enjuague bien.
3. Limpie los biberones, chupones, tapas y aros nuevos en agua hirviendo durante cinco minutos. Después de usarlos por primera vez, puede lavarlos con agua jabonosa tibia y enjuagarlos muy bien. También puede usar la máquina lavadora de trastes para limpiar los biberones. Coloque los biberones en la rejilla superior. Coloque las partes pequeñas (chupones y tapas) en la canasta para cubiertos.
4. Pregunte al pediatra de su bebé acerca de la necesidad de hervir y luego enfriar el agua antes de mezclarla con la fórmula.

Recuerde: Si usa agua embotellada para mezclar la fórmula, pregunte al pediatra si es necesario agregarle gotas de fluoruro. También puede comprar agua embotellada con fluoruro adicionado. Posiblemente esté etiquetada como "agua para recién nacidos".

Nota: Si su bebé se alimenta con fórmula especial, hable con el pediatra o nutriólogo sobre cómo prepararla.

Cómo preparar la fórmula en polvo

- Limpie la tapa de plástico antes de abrirla. Escriba la fecha en el exterior de la tapa.
- Decida si va a preparar 2, 4, 6 u 8 onzas de fórmula. Utilice la tabla que aparece a la derecha para ver cuánta agua necesitará. Vierta esa cantidad de agua en un biberón limpio. Siempre añada el agua al biberón primero. Después añada la fórmula en polvo.
- Use el cucharón que viene en el envase. Llene el cucharón con la fórmula en polvo. No comprima el polvo ni llene en exceso.
- Agregue un cucharón de polvo por cada 2 onzas de agua. Agite bien para mezclar.
- Meta los biberones con fórmula en el refrigerador. Use dentro de las próximas 24 horas.

Cómo preparar fórmula concentrada

- Limpie la tapa del envase. Antes de abrir, agite bien el envase.
- Use una taza medidora para verter cantidades iguales de agua y de fórmula dentro de una jarra limpia. **No use el envase de la fórmula para medir cantidades.**
- Agite y vierta la fórmula mezclada en biberones limpios para alimentar al bebé.
- Meta los biberones con fórmula en el refrigerador. Use dentro de las próximas 24 horas.

Cómo preparar fórmula lista para el consumo

- Limpie la tapa del envase. Antes de abrir, agite bien el envase.
- Vierta la fórmula en biberones limpios para alimentar al bebé. NO agregue agua.
- Meta los biberones con fórmula en el refrigerador. Use dentro de las próximas 24 horas.



| Para preparar | Mida el agua | Agregue polvo (cucharón) |
|--------------------|--------------|--------------------------|
| Biberón de 2 onzas | 2 onzas | 1 |
| Biberón de 4 onzas | 4 onzas | 2 |
| Biberón de 6 onzas | 6 onzas | 3 |
| Biberón de 8 onzas | 8 onzas | 4 |