

Consejos de seguridad y almacenamiento de la fórmula

Recuerde . . .

- Siempre lávese bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos antes de preparar la fórmula y manipular las piezas del biberón.
- Si abre un recipiente de fórmula concentrada y no la usa toda, cubra el recipiente. Colóquela en el refrigerador y úsela dentro de los 2 días. Use un recipiente abierto de fórmula en polvo dentro de las 4 semanas.
- Si su bebé prefiere leche materna tibia o un biberón de fórmula, coloque un biberón lleno en un tazón con agua tibia y déjelo reposar unos minutos, o caliente el biberón bajo el agua corriente. Pruebe la temperatura al verter un par de gotas en el dorso de la mano. La fórmula debe sentirse tibia, no caliente. No caliente los biberones en el microondas, ya que causará un calentamiento desigual.
- Use la fórmula preparada dentro de 1 hora desde el inicio de la alimentación y dentro de las 2 horas de la preparación.
- Si no va a usar la fórmula preparada dentro de las 2 horas, guárdela de inmediato en el refrigerador. Use la fórmula guardada en el refrigerador dentro de las 24 horas.
- Deseche la fórmula que quede en el biberón después de que su bebé haya terminado de tomarlo. En la fórmula sin terminar pueden formarse gérmenes, incluso si se mantiene en el refrigerador. Si la usa de nuevo, su bebé podría enfermarse.
- Si llevará consigo la fórmula, use un refrigerador pequeño o una bolsa aislante con un paquete de hielo para mantener la fórmula fría.

No le dé a su bebé fórmula casera ni reemplace la leche materna o la fórmula con leche de origen animal (leche de vaca o cabra) o alternativas a la leche (como bebidas de almendras o soja). Cuando se usa fórmula casera, es posible que esta no contenga la cantidad correcta de nutrientes y podría ser perjudicial para su bebé. Las leches de origen animal y las alternativas a la leche no están diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de un bebé.

Cómo preparar fórmula para su bebé





Preparación de fórmula para su bebé

Este folleto proporciona instrucciones generales para preparar fórmula en polvo o líquida concentrada.

Siga las instrucciones del médico de su bebé si difieren de las instrucciones proporcionadas en este folleto.

Antes de preparar la fórmula, siga estos pasos:

1. No use fórmula que haya caducado ni recipientes de fórmula con abolladuras, extremos hinchados o manchas de óxido.
2. Lea y siga todas las instrucciones incluidas en el envase de la fórmula.
3. Limpie las encimeras donde preparará la fórmula. Lávese las manos con agua tibia y jabonosa durante 20 segundos. Enjuáguese las manos y séquelas.
4. Use un biberón limpio para cada alimentación. Limpie todas las piezas del biberón después cada uso. Para limpiar:
 - a. Desarme el biberón y enjuague las piezas bajo el agua corriente.
 - b. Lave todas las piezas con agua caliente y jabonosa en una palangana limpia. Friegue las piezas con un cepillo para biberones que use exclusivamente para limpiar las piezas del biberón del bebé. No lave las piezas del biberón directamente en el fregadero. Los gérmenes del fregadero podrían transferirse a las piezas del biberón.
 - c. Enjuague las piezas bajo agua limpia y corriente. Coloque las piezas sobre un trapo de cocina limpio. Déjelas secar al aire.
 - d. También puede limpiar las piezas del biberón en el lavavajillas. Coloque los biberones en el estante superior y las piezas pequeñas (tetinas y tapas) en la cesta de cubiertos. Retire las piezas del lavavajillas y colóquelas sobre una toalla de papel. Déjelas secar al aire.

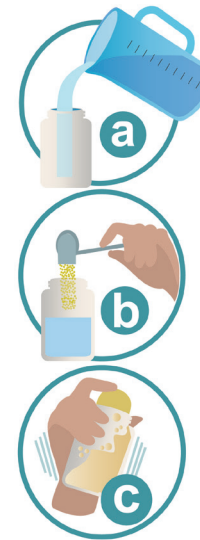
Consejo: Cuando abra el recipiente, escriba la fecha en la parte externa de la tapa para ayudarle a recordar.

5. **Usted puede desinfectar las piezas del biberón a diario.** Desinfecte las piezas después de haberlas limpiado. La desinfección es particularmente importante para los bebés que tienen menos de 3 meses, los bebés prematuros y los bebés con un sistema inmunitario debilitado. Hable con el proveedor de atención médica de su bebé.
6. Para desinfectar, desmonte las partes del biberón y colóquelas en una olla, cúbralas con agua y hiérvalas durante 5 minutos. Retire las piezas del biberón con una pinza limpia. Colóquelas en una servilleta de papel y deje que se sequen al aire.
7. La fórmula en polvo no es estéril. Por lo tanto, son necesarios pasos adicionales **si su bebé tiene menos de 3 meses, nació prematuro o tiene un sistema inmunitario debilitado.** Para proteger a su bebé, hierva el agua y déjela enfriar a 158 ° F antes de usarla para mezclar la fórmula. Para alcanzar esta temperatura, el agua debe dejarse durante no más de 30 minutos después de hervir. Enfríe la fórmula preparada hasta alcanzar la temperatura corporal antes de dársela a su bebé. Siga todas las demás instrucciones para preparar la fórmula de manera segura.

Recuerde: Cuando use fórmula en polvo o líquida concentrada, siempre use agua de una fuente segura para mezclarla con la fórmula. Comuníquese con su departamento de salud local si tiene dudas de si el agua de su grifo es segura para usar.

Cómo preparar fórmula en polvo

Decida cuánta fórmula quiere preparar. Siga las instrucciones incluidas en el recipiente de la fórmula para conocer la cantidad exacta de agua y de fórmula a utilizar. **No** agregue agua o fórmula adicional. Use agua limpia de una fuente segura.



- a. Siempre mida y agregue el agua al biberón limpio antes de agregar la fórmula.
- b. Use la cuchara que viene en el recipiente de la fórmula. Llene la cucharada con la cantidad correcta de fórmula en polvo y agréguela al biberón. No la empaque ni la apile. No use medias cucharadas.

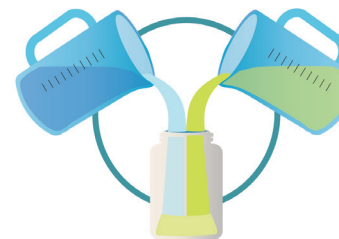
c. Agite bien el biberón para mezclar la fórmula.

No agregue ningún alimento al biberón, como cereal para niños. El hecho de agregar alimento al biberón no hará que su bebé duerma más tiempo y podría aumentar el riesgo de que su bebé se ahogue.

Importante: Use la cantidad de agua indicada en las instrucciones del recipiente de fórmula. Siempre mida el agua primero y luego agregue el polvo.

- Si agrega demasiada agua, es posible que no se satisfagan las necesidades nutricionales de su bebé.
- Si agrega muy poca agua, podría hacer que los riñones y el sistema digestivo de su bebé se esfuercen demasiado y podría causarle deshidratación a su bebé.

Cómo preparar fórmula concentrada



1. Agite bien el recipiente antes de abrirlo.
2. Use agua limpia de una fuente segura.
3. Use una taza medidora para verter cantidades iguales de agua y fórmula en un biberón o una taza.
4. Por ejemplo, para preparar un biberón de 4 onzas, agregue 2 onzas de fórmula y 2 onzas de agua. No utilice el recipiente de fórmula para medir.
5. Agite bien el biberón para mezclar la fórmula.