

Pautas Generales para Preparar Todo Tipo de Formula

1. Limpie la superficie y los utensilios empleados para preparar la formula.
2. Lávese las manos con agua y jabón, y séquese con una toalla limpia.
3. Use una fuente de agua segura. El agua de la llave es la mejor en la mayoría de las zonas. Si tiene inquietudes, converse con su médico acerca de su fuente de agua.

4. Antes de abrir el envase, enjuague y seque la tapa del recipiente. Verifique la fecha de vencimiento.



5. Lea las instrucciones que figuran en la lata para mezclar la formula.

Si agrega una cantidad excesiva o insuficiente de fórmula, podría hacerle mal a su bebé.

6. Antes de alimentar al bebé, compruebe siempre la temperatura de la formula. Vierta algunas gotas de la leche sobre su muñeca. Debe estar tibia, no caliente.



7. Para entibiar la formula, coloque el biberón en un **tazón pequeño de agua caliente**, y luego agite el biberón para mezclar bien. Para enfriar la formula, coloque el biberón en una taza de agua fría con hielo.



- Vuelva a probar la temperatura en su muñeca antes de alimentar al bebé.

¿Cuánto Tiempo debe Conservar La Formula?

Una vez que empiece a alimentar al bebé	Deseche al cabo de 1 hora
Formula preparada que le sobre sin utilizar a temperatura ambiente	Deseche al cabo de 2 horas
Formula preparada en el refrigerador (el refrigerador debe estar a 40° F o menos)	Deseche al cabo de 2 horas

NO caliente la formula /el biberón en el horno de microondas.



Utensilios de Limpieza

1. Lávese las manos con agua y jabón, y séquese con una toalla limpia



2. Lave todos los biberones y los utensilios empleados para preparar la formula con agua caliente jabonosa. Use un cepillo para biberón y tetina para eliminar toda la leche que haya quedado de comidas anteriores.



3. Enjuague los biberones, las tetinas y los utensilios con agua limpia.

4. Esterilice los biberones, las tetinas y los utensilios sumergiéndolos en una olla con agua y hiérvalos durante un minuto. Asegúrese de que los biberones, las tetinas y los utensilios estén completamente cubiertos por el agua.



5. Mantenga la olla tapada hasta que necesite los biberones o coloque la tetina y la tapa en los biberones y guárdelos en un lugar limpio para utilizarlos después.



Cómo Preparar Fórmula para Bebés



La leche materna constituye el mejor nutriente para los bebés

La Organización Mundial de la Salud recomienda alimentar a los bebés exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida. La leche materna puede brindar a los bebés el mejor comienzo para el crecimiento y el desarrollo, así como también beneficios para la salud durante toda la vida.

Aquellos bebés que no son amamantados necesitan fórmula para bebés.

Formula en Polvo

La fórmula en polvo no es estéril y puede contener bacterias perjudiciales. El agua debe estar CALIENTE (a más de 158° F) para eliminar las bacterias presentes en la formula en polvo.

1. **Comience con agua fría de la llave.** Hierva el agua y deje que se enfríe un poco, pero no más de 5 minutos. El agua debe estar lo suficientemente caliente para eliminar las bacterias.

2. **Vierta el agua caliente en biberones limpios,** según la cantidad que tome su bebé en cada comida. Asegúrese de llenar los biberones exactamente hasta la línea del biberón que marca 2 onzas, 4 onzas o 6 onzas.



3. **Use el medidor del envase de la fórmula** para medir la leche. Llene el medidor con la formula en polvo y quite el excedente con un cuchillo. **NO** presione la leche en polvo hacia abajo. Vuelva a colocar el medidor limpio y seco en la lata.



¿Qué cantidad de formula?

Agua	Formula en Polvo
2 onzas	Agregue 1 copa medidora
4 onzas	Agregue 2 copa medidora
6 onzas	Agregue 3 copa medidora



- La mayoría de los recién nacidos toman solo de 2 a 4 onzas por alimento. Para elaborar un alimento de 3 onzas, prepare un biberón de 6 onzas y vierta la preparación en dos biberones de 3 onzas. **Evite usar la mitad del medidor** de polvo.

4. **Coloque las tetinas y las tapas en los biberones,** Agite bien y pruebe la temperatura de la leche sobre su muñeca. Debe estar tibia, no caliente.

5. **Alimente al bebé o guárdela** en el refrigerador para usar dentro de las próximas 24 horas.

Formula Concentrada

Al preparar formula con leche concentrada, deberá agregar agua. **Añada una cantidad de agua equivalente a la cantidad de fórmula para preparar un alimento.**

1. **Antes de abrir la lata,** lave y seque la parte superior. Agite la lata y ábrala con un abrelatas limpio.



2. **Vierta todo el contenido de la lata de leche concentrada en una jarra.** Con la misma lata, agregue una lata de agua de la llave. No es necesario que el agua esté hervida, a menos que lo indique el médico.



3. **Mezcle bien y llene cada biberón para un alimento.** Coloque la tetina y la tapa en el biberón.

4. **Coloque las tetinas y las tapas en los biberones,** agite bien y pruebe la temperatura de la leche sobre su muñeca. Debe estar tibia, no caliente.

5. **Alimente al bebé o guárdela** en el refrigerador para usar dentro de las próximas 24 horas.

SUGERENCIA DE CONSERVACIÓN:

Coloque una etiqueta sobre la jarra o los biberones de formula con la fecha y la hora para no darle a su bebé leche vencida.



Formula Lista para Usar

Esta fórmula viene lista para usar, y **NO** es necesario agregarle agua.

1. **Agite el envase para mezclar la formula.**

2. **Vierta una cantidad suficiente de formula en biberones limpios para cada comida.** No agregue agua ni ningún otro líquido o agua en el biberón.

3. **Coloque la tetina y la tapa en el biberón.**

4. **Coloque las tetinas y las tapas en los biberones,** Agite bien y pruebe la temperatura de la leche sobre su muñeca. Debe estar tibia, no caliente.

5. **Alimente al bebé o guárdela** en el refrigerador para usar dentro de las próximas 24 horas.



Cómo Viajar con Formula

¿Qué debo hacer cuando salgo de paseo?

- Guarde la formula en el refrigerador antes de salir de la casa. Coloque los biberones fríos de formula en un bolso térmicamente con bolsitas de hielo. Dele al bebé la formula fría o ponga la leche en una taza de agua caliente para servirla tibia.

- Use biberones *de formula lista para usar* de porción individual. Lleve tetinas y tapas limpias para colocar en el biberón cuando el bebé esté listo para alimentarse.

