



**¿Cómo debo mezclar la fórmula para bebés?**



**Sigue estos pasos** para preparar los biberones de la manera más segura posible o pregúntale a tu médico cuál es la mejor manera de preparar la fórmula de tu bebé.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan las siguientes pautas.

# Cómo lavar los biberones

Lava y esteriliza las piezas del biberón y los chupones en el lavaplatos con agua caliente y un ciclo de secado caliente. Si no tienes un lavaplatos con agua caliente y un ciclo de secado caliente, sigue estos pasos.

1



Lávate bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos; luego sécatelas.

2



Separa todas las piezas del biberón (botella, chupón, tapa, aros, válvulas) y lávalas con agua caliente y jabonosa y un cepillo para biberones.

Asegúrate de pasar agua limpia por el chupón y luego enjuagarlo bien.

Deja que las piezas se sequen al aire sobre una toalla de papel o un paño limpio.

3



Por lo menos una vez al día, coloca las piezas del biberón y los chupones en una olla grande con agua de manera que queden sumergidos y deja que hiervan durante 5 minutos.

Saca las piezas de la olla, colócalas boca abajo sobre una toalla de papel o un paño limpio y déjalas secar al aire.



# Cómo preparar la fórmula

1



Limpiamos la superficie donde vas a preparar los biberones.

2



Lávate bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos; luego, sécatelas.

3



Lee las instrucciones en la etiqueta de la lata de fórmula para saber cuánta agua y cuánta fórmula debes mezclar. Agregar más cantidad o menos cantidad de lo necesario de la fórmula puede causar que el bebé se enferme.

Utiliza agua limpia para mezclar la fórmula. Si no sabes si el agua es segura, comunícate con el departamento de salud local para preguntar.

# Protégelo contra las bacterias

Si tu bebé tiene menos de 3 meses de edad, nació prematuramente o tiene el sistema inmunitario debilitado, toma estas medidas para protegerlo contra las bacterias que podrían estar en la fórmula.



**Fórmula en polvo:** La fórmula en polvo no está esterilizada, por consiguiente necesitas agua muy caliente para matar las bacterias.

Calienta el agua a por lo menos 158 °F/70 °C. Para hacer esto, hierva el agua y luego deja que se enfríe durante 5 minutos.



Con cuidado de no quemarte, vierte la cantidad correcta de agua caliente en un biberón limpio y esterilizado.

Inmediatamente después, añade la cantidad correcta de fórmula, coloca el chupón y el aro en el biberón, y agítalo bien para mezclar la fórmula.



Enfría rápidamente la fórmula caliente poniendo el biberón bajo el chorro de agua fría, o colocándolo en un tazón de agua fría. Esto reducirá la temperatura de la fórmula para que tu bebé pueda beberla sin peligro.

Para calentar un biberón con fórmula fría, colócalo en agua tibia durante unos minutos. **Nunca uses el microondas para calentar la fórmula del bebé.**



**Fórmula de concentrado líquido:** La fórmula líquida ha sido esterilizada y no necesita calentarse. Usando agua limpia y segura, sigue las instrucciones que aparecen en la lata. Coloca el chupón y el aro en un biberón limpio y esterilizado. Agítalo bien para mezclar.

# Cómo alimentar al bebé

1



Antes de darle el biberón al bebé, comprueba que la temperatura de la leche no esté demasiado caliente echándote unas gotas en el brazo.

2



Comienza a alimentar a tu bebé cuando veas las señales de que tiene hambre. Por ejemplo, un bebé con hambre podría chuparse los dedos o voltearse para buscar el biberón.

3



Carga al bebé asegurándote de que su cabecita esté un poco más elevada que el resto de su cuerpo.

Si lo cargas así, podrías ayudarle a prevenir que se atragante o tenga infecciones del oído. También le ayudas a controlar mejor la cantidad de leche que toma. Tomar demasiada leche podría causarle dolor de estómago y que aumente de peso muy rápido.

**Nunca apoyes el biberón en una almohada o cobija ni dejes al bebé solo mientras se alimenta con biberón.**

4



Mantén inclinado el biberón en un ángulo de modo que solo el chupón se llene de fórmula. Cuando el bebé disminuya el ritmo en que se alimenta, baja el biberón para que descanse. Deja de alimentarlo cuando voltee la cabeza o escupa el chupón.

5



Tira la fórmula que quede en el biberón después de cada toma. La combinación de la fórmula y la saliva de tu bebé puede causar que los microbios se reproduzcan.

# Cómo guardar la fórmula



- Guarda las latas de fórmula para bebés que aún no hayas abierto en un lugar fresco y seco, dentro de la casa. No las guardes en el coche, el garaje ni a la intemperie.
- Guarda las tapas y los cucharones de la fórmula en polvo en un lugar limpio.
- Cierra las latas de fórmula en polvo lo antes posible.
- Es mejor usar la fórmula en un máximo de dos horas después de haberla preparado. Si la preparaste y no la vas a usar en ese momento, colócala de inmediato en el refrigerador y dásela a tu bebé en un máximo de 24 horas después de haberla preparado.
- Si existe la posibilidad de que la fórmula se haya echado a perder, tírala. Si no te acuerdas de cuándo preparaste la fórmula, es mejor tirarla que dársela al bebé.

Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](https://TexasWIC.org).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
©2018 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-12255A Rev. 10/18