

## Alimentando A Su Bebé

- Compruebe **SIEMPRE** la temperatura de
- la fórmula vertiendo unas gotas en la parte interior de su muñeca inmediatamente antes de ofrecérsela a su bebé. Se debe sentir tibia, no caliente. Si todavía se siente caliente, déjela enfriar un poco más antes de darle de comer.
- Sostenga al bebé cerca de usted durante la alimentación.
- Nunca acueste al bebé con el biberón, no apoye el biberón en ningún objeto, permita que el bebé lo sostenga o deje al bebé solo con el biberón. Esto puede causar que el bebé se atragante, vomite o se puedan producir infecciones de oído o caries dentales.
- Puede entibiar el biberón en un pequeño recipiente con agua tibia y luego agítelo. No caliente los biberones en el microondas. Las áreas calientes pueden quemar la boca del bebé.
- Es posible que deba probar diferentes tipos de biberones o tetinas hasta encontrar la mejor para su bebé.
- Mantenga la cabeza del bebé más arriba que el pecho.
- Haga eructar al bebé de manera regular para sacar el aire que pueda haber tragado. Los bebés alimentados con biberón deben eructar luego de cada onza de leche que consuman.
- Mantenga a su bebé seguro guardando la fórmula en un lugar seco.
- No deje la fórmula a temperatura ambiente por más de una hora. Deshágase de cualquier fórmula que haya quedado en el biberón luego de haber alimentado al bebé.
- El estómago de los bebés es muy pequeño. Aliméntelo solamente con la cantidad recomendada por el pediatra.

## Recursos | Preparación y uso de la fórmula para lactantes

Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses (Asociación de Enfermeras Obstétricas y Neonatales de Salud de la Mujer). (2006). Preparation and use of infant formula (Preparación y uso de la fórmula para lactantes).

Extraído de [www.awhonn.org/awhonn/binary.content.do?name...PrepUseFormula.pdf](http://www.awhonn.org/awhonn/binary.content.do?name...PrepUseFormula.pdf)

Food and Drug Administration Consumer Updates (información actualizada para el consumidor de la Administración de Medicamentos y Alimentos)

(n.d.). FDA 101: Infant formula (Fórmula para lactantes). Extraído de [www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm048694.htm](http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm048694.htm)

Mayo Foundation for Medical Education & Research (Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica).

(19 de enero de 2013) Infant formula: 7 steps to prepare it safely (Fórmula para lactantes: 7 pasos para prepararla de manera segura).

Extraído de [www.mayoclinic.com/health/infant-formula/MY00193](http://www.mayoclinic.com/health/infant-formula/MY00193)

WIC Infant Nutrition and Feeding Guide (Guía de alimentación y nutrición infantil de WIC [Mujeres, Niños y Bebés]). (Diciembre de 2012)

Infant formula preparation checklists (Listas de preparación de fórmulas para lactantes). Extraído de [www.nal.usda.gov/wicworks/WIC\\_Learning\\_Online/support/job\\_aids/formula.pdf](http://www.nal.usda.gov/wicworks/WIC_Learning_Online/support/job_aids/formula.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2007). How to prepare formula for bottle-feeding at home (Cómo preparar leche de fórmula para dar el biberón en casa). Extraído de [www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF\\_Bottle\\_en.pdf](http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Bottle_en.pdf)



# Una guía para padres sobre la fórmula para lactantes



WS0617\_REV10.20



## Preparación

### Mantenga sus biberones y tetinas limpias

- Lave todos los biberones, tetinas y anillos con jabón y agua caliente y enjuague bien.
- Siga las instrucciones del fabricante para esterilizar los biberones y las tetinas.
- Una buena opción es colocar los biberones, las tetinas y los anillos lavados en agua hirviendo durante cinco minutos o lavarlos en la bandeja superior del lavavajillas hasta que su bebé tenga tres meses de edad.

### Utilice agua potable para mezclar la fórmula

- Puede utilizar cualquier tipo de agua potable para mezclar la fórmula: del grifo o mineral.
- Si utiliza agua del grifo, elija agua fría. Deje correr el agua del grifo por dos minutos antes de usarla.
- Si cree que el suministro de agua corriente no es seguro, puede hervirla por uno o dos minutos y esperar hasta que se enfríe.

### Lávese las manos cuidadosamente antes de preparar la fórmula.



## Tipos de Fórmulas

### Lista para usar

Las fórmulas listas para usar son convenientes pero pueden ser costosas. A continuación se indica cómo preparar leche de fórmula lista para usar:

- Lave sus manos.
- Limpie y prepare los biberones, las tetinas y los anillos.
- Lave la parte de arriba de la lata que contiene la fórmula con agua y jabón y enjuáguela bien para eliminar la suciedad. Además, lave el abrelatas con agua y jabón.
- Agite bien la lata antes de abrirla.
- Sirva una ración de fórmula lista para usar en un biberón limpio. No agregue agua, ni ningún otro líquido.
- Si mezcla más de un biberón a la vez, etiquete cada biberón y refrigere los. Utilícelos dentro de las siguientes 48 horas. Entibie el biberón, colocándolo
- sumergiéndolo en agua tibia. **NO UTILICE EL MICROONDAS.**

### Concentrada

La fórmula hecha de concentrados se obtiene mezclando cantidades iguales del concentrado y agua. Siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta. El valor nutricional de la mezcla puede verse afectado si se utiliza demasiada agua o demasiada fórmula.

- Lave sus manos.
- Limpie y prepare los biberones, las tetinas y los anillos.
- Lave la parte de arriba de la lata con agua y jabón y enjuáguela bien para eliminar la suciedad.
- Lave el abrelatas con agua y jabón.
- Agite bien la lata antes de abrirla.
- Sirva la cantidad de fórmula deseada en el biberón (utilice las marcas de cantidades del biberón como guía) y luego agregue igual cantidad de agua limpia.



- Coloque la tetina, el anillo y la tapa y agite bien. Alimente al bebé.
- Si mezcla más de un biberón a la vez, etiquete cada biberón y refrigere. Utilícelos dentro de las siguientes 48 horas. Para entibiar el biberón, colóquelo o sumérjalo en agua tibia. **NO UTILICE EL MICROONDAS**

### En polvo

La fórmula en polvo es la menos costosa. Se debe mezclar una cantidad determinada de polvo y agua.

**NOTA:** La fórmula en polvo **NO ES ESTÉRIL**. Puede contener bacterias que pueden ser dañinas para algunos bebés. Hierva su agua limpia (incluso el agua embotellada) durante 1 o 2 minutos antes de mezclarla con la fórmula en polvo. Es importante que su agua haya hervido a una temperatura mayor de 70 ° C para matar las bacterias dañinas. Tendrá que dejar hervir el agua y luego dejar que se enfríe hasta llegar a 70 ° C.

- Lave sus manos.
- Lave y seque la lata y la tapa de plástico.
- Siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante que figuran en la lata de la fórmula. Mida la cantidad de agua deseada y colóquela en el biberón. Luego agregue la fórmula en polvo utilizando la cuchara proporcionada.
- Agite el biberón suavemente.
- Se recomienda preparar cada biberón con la fórmula en polvo justo antes de alimentar al bebé.