



¿Cómo preparo la fórmula de mi bebé?



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

Estas instrucciones están recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Limpieza de los biberones

Limpia y esteriliza las piezas de los biberones y las tetinas en un lavaplatos con agua caliente y un ciclo de secado en caliente. Si no tienes un lavaplatos con agua caliente y un ciclo de secado en caliente, sigue estos pasos:

1



Para limpiar: lávate bien las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón, y luego sécalas.

2



Desarma los biberones y lava cada una de sus distintas piezas, incluyendo el biberón, las tetinas, las tapas, los aros y las válvulas, con agua caliente jabonosa.

Asegúrate de tener un cepillo que uses exclusivamente para limpiar los biberones y no el resto de los trastes. Deja pasar el chorro de agua limpia a través de cada tetina y luego enjuágala todas completamente.

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

3



Para esterilizar: coloca las piezas del biberón y las tetinas en una olla grande, cúbrealas con agua y hiévelas durante 5 minutos.

Saca de la olla las piezas y colócalas boca abajo sobre un paño limpio o una toalla de papel para que se sequen al aire.

Esterilizar los biberones todos los días es especialmente importante si tu bebé tiene menos de 2 meses, fue prematuro o tiene un sistema inmunitario debilitado.

Los biberones se deben lavar después de cada toma y se deben esterilizar una vez al día para eliminar los microbios que hayan podido quedar.

Protección contra las bacterias

Dado que la fórmula en polvo no está esterilizada, algunos bebés necesitan un poco más de protección. Si tu bebé tiene menos de 2 meses de edad, nació prematuro o tiene un sistema inmunitario débil, se recomiendan las siguientes medidas para protegerlo contra las bacterias que podría contener la fórmula.

Fórmula en polvo:



La fórmula en polvo no es estéril, así que debes usar agua muy caliente para eliminar las bacterias.

Calienta el agua hasta al menos 158 °F o 70 °C. Para lograr esto, hierve el agua y luego déjala enfriar durante 5 minutos.



Con cuidado para evitar quemaduras, vierte la cantidad correcta de agua caliente en un biberón limpio y esterilizado.

Añade enseguida la cantidad correcta de fórmula, coloca la tetina, el aro y la tapa para cerrar el biberón y agítalo bien para que se mezcle.



Enfría la fórmula hasta que esté a la temperatura corporal poniendo el biberón bajo el chorro del agua fría o colocándolo en un recipiente con agua fría. Esto hará que la temperatura de la fórmula baje hasta que sea adecuada para que tu bebé la tome sin ningún peligro.

Para calentar un biberón con fórmula fría, colócalo en agua tibia por varios minutos. Nunca calientes la fórmula de tu bebé en el microondas.

Fórmula líquida concentrada:



La fórmula líquida concentrada es estéril, por lo que no es necesario calentar el agua. Usa agua de una fuente segura y sigue las instrucciones de preparación que aparecen en la lata. Coloca la tetina, el aro y la tapa en un biberón limpio. Agita hasta que se mezcle bien.

Cómo alimentar a tu bebé

1



Empieza cada toma guiándote por las señales que tu bebé te da para indicar que está listo para comer. Por ejemplo, podría chuparse los dedos o voltear con la boca abierta para buscar comer.

2

Pon un poco de leche materna o fórmula en el biberón para empezar a alimentarlo. Puedes ofrecerle más si muestra señales de hambre al terminar la toma. Es mejor empezar con pequeñas cantidades hasta que aprendas cuánto come tu bebé en una toma.

3



Antes de alimentarlo, comprueba la temperatura dejando caer unas gotas en tu brazo para asegurarte de que no esté demasiado caliente.

4

Carga a tu bebé contra tu pecho de modo que su cabeza esté más arriba que el resto del cuerpo. Esto ayuda a prevenir que se atragante y que tenga infecciones del oído, y además le ayuda a controlar la cantidad que toma.



5

Sujeta el biberón lo más nivelado posible para que el flujo de leche sea más lento. No pasa nada si la tetina tiene un poco de aire. Después de 10 segundos, dale a tu bebé un descanso bajando la tetina del biberón. Cuando termine, tu bebé quizás esté despierto y tranquilo con las manos abiertas y relajadas, o podría incluso quedarse dormido.



6

Tira la fórmula que quede en el biberón después de una hora de haber empezado la toma. La combinación de la fórmula y la saliva de tu bebé podría dar lugar a la reproducción de microbios.



***Nunca apoyes el biberón en una almohada o cobija para alimentar a tu bebé, ni dejes a tu bebé solo con el biberón durante las tomas.**

Cómo almacenar la fórmula



- Almacena las latas de fórmula en un lugar fresco, seco y en interiores, no en un coche, un garaje o al aire libre.
- Mantén las tapas de la fórmula en polvo y las cucharas sobre superficies limpias.
- Cierra las latas de la fórmula en polvo lo antes posible.
- Usa la fórmula preparada antes de que pasen 2 horas de haberla preparado y antes de que pase 1 hora desde que empezaste a alimentar a tu bebé. Si no tienes previsto usar la fórmula preparada enseguida, guárdala en el refrigerador inmediatamente y úsala antes de 24 horas.
- Si no estás segura de cuándo la preparaste, tírala. Si no recuerdas cuándo preparaste la fórmula, es más seguro tirarla que dársela a tu bebé.



Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org



TEXAS
Health and Human
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
©2021 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-12255a Rev. 01/24