

# CÓMO PREPARAR LA FÓRMULA PARA SU BEBÉ

## ¡WIC ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR!

SIGA ESTAS INSTRUCCIONES PARA PREPARAR LA FÓRMULA DE SU BEBÉ DE FORMA SEGURA.

### MANTENGA TODO LIMPIO

Lave sus manos y el área de preparación con jabón y agua tibia antes de preparar el biberón.

Elimine los gérmenes al hervir el agua y las partes del biberón antes de usarlo hasta que el bebé tenga 4 meses de edad.

Deje correr el agua potable fría por 30 segundos antes de usar el agua para la fórmula.

Use siempre biberones, pezones de biberón, anillos, y mezcladores limpios.

Bote la fórmula que queda en el biberón después de cada comida.

### PREGUNTE

Pregunte a su doctor o a WIC qué agua usar. El agua embotellada y el agua potable son seguras pero no estériles. WIC recomienda hervir el agua embotellada o potable hasta que el bebé cumpla 4 meses.

Pregunte a su doctor o a WIC sobre la preparación adecuada. La mayoría de los bebés necesitan que siga las instrucciones de mezcla indicadas en la lata.

Pregunte a WIC cómo mezclar la fórmula. WIC puede darle consejos para mantener al bebé sano.

### TENGA CUIDADO

Caliente la fórmula colocando el biberón en un contenedor con agua tibia. Nunca use el microondas pues esto puede quemar al bebé.

Bote cualquier fórmula preparada que ha permanecido fuera del refrigerador por más de una hora.

Mire el reverso para saber cómo eliminar los gérmenes al hervir los biberones y el agua y cómo preparar fórmula de polvo o concentrada.



Esta institución es proveedora de igualdad de oportunidades.

## HIERVA LOS BIBERONES Y LAS PARTES HASTA QUE EL BEBÉ CUMPLA 4 MESES DE EDAD

1. Use agua caliente con jabón para lavar los biberones, pezones de biberón, anillos y tapas.
2. Ya limpios, ponga los biberones, pezones de biberón, anillos y tapas en una olla grande y limpia.
3. Deje correr el agua potable fría por 30 segundos. Llene la olla con el agua.
4. Tape la olla y caliéntela hasta que hierva. Hierva ligeramente por 5 minutos.
5. Quite la olla del fuego. Deje la tapa puesta. Deje que se enfríe.
6. Retire las partes del biberón y déjelas secar al aire libre.

## HIERVA EL AGUA HASTA QUE EL BEBÉ CUMPLA 4 MESES DE EDAD

1. Deje correr el agua potable fría por 30 segundos.
2. Llene una olla o hervidor limpio con el agua.
3. Cubra la olla o cierre el hervidor.
4. Caliente hasta que hierva y quítela del fuego.
5. Deje que el agua esté tibia o fría antes de usarla para preparar la fórmula.
6. Guarde el agua hervida en un contenedor limpio con tapa en el refrigerador.

## CÓMO PREPARAR LA FÓRMULA DE POLVO

- Mantenga las latas que están abiertas en un lugar fresco y seco y bótelas después de un mes.
  - Use siempre la cuchara que viene en la lata.
  - Bote la fórmula preparada después de 24 horas.
1. Limpie la tapa y el sello de aluminio antes de abrir.
  2. Retire el sello de aluminio y bótelos.
  3. Encuentre la cuchara en la lata del polvo.
  4. Deje correr agua potable fría por 30 segundos. Mida el agua en una taza medidora limpia.  
**Busque en la lata o en esta página cuánta agua debe usar.**
  5. Agregue el agua a un biberón o contenedor limpio.
  6. Agregue la cuchara de polvo, nivelada y sin empacarla mucho, a el agua.  
**Busque en la lata o en esta página cuántas cucharadas debe agregar.**
  7. Agite o mueva para disolver. La fórmula ya está lista. Alimente al bebé o refrigérela por hasta 24 horas.

AGUA FRÍA	+	POLVO	=	FÓRMULA
2 ONZAS	+	1 CUCHARA	=	2 ONZAS
4 ONZAS	+	2 CUCHARAS	=	4 ONZAS
8 ONZAS	+	4 CUCHARAS	=	8 ONZAS

## CÓMO PREPARAR LA FÓRMULA CONCENTRADA

- Mantenga la fórmula cerrada en un lugar fresco y seco.
  - Mantenga las fórmulas que están abiertas en el refrigerador y cubiertas por hasta 48 horas.
  - Bote la fórmula preparada después de 48 horas.
1. Limpie la tapa o sello de aluminio antes de abrir.
  2. Abra la lata o remueva el sello de aluminio.
  3. Deje correr agua potable fría por 30 segundos. Mida el agua en una taza medidora limpia.  
**Busque en la lata o en esta página cuánta agua debe usar.**
  4. Agregue el agua a un biberón o contenedor limpio.
  5. Mida el concentrado en una taza medidora.  
**Busque en la lata o en esta página cuánto concentrado debe usar.**
  6. Agregue el concentrado al biberón o contenedor.
  7. Agite o mueva para mezclar. La fórmula ya está lista. Alimente al bebé o refrigérela por hasta 48 horas.

AGUA FRÍA	+	CONCENTRADO	=	FÓRMULA
2 ONZAS	+	2 ONZAS	=	4 ONZAS
4 ONZAS	+	4 ONZAS	=	8 ONZAS
12 ONZAS	+	12 ONZAS	=	24 ONZAS