

CÓMO PREPARAR FÓRMULA PARA SU BEBÉ

SIGA ESTAS INSTRUCCIONES PARA PREPARAR FÓRMULA PARA SU BEBÉ DE MANERA SEGURA

TENGA CUIDADO

Caliente la fórmula poniendo el biberón en un envase con agua tibia. **Nunca use el microondas**, esto podría quemar al/a la bebé.

Tire la fórmula preparada que haya estado fuera del refrigerador por más de una hora.

PREGUNTE

Pregúntele a su doctor/a o al WIC qué tipo de agua debe usar. El agua de botella o del grifo es segura, pero no estilizada.

El WIC recomienda hervir el agua del grifo y la de botella hasta que bebé tenga 4 meses.

Pregúntele a su doctor/a o al WIC la preparación correcta. Para la mayoría de los/las bebés, siga las instrucciones que aparecen en la lata.

Pregúntele al WIC cómo preparar la fórmula. El WIC puede darle consejos sobre cómo mantener seguro/a su bebé.

MANTENGA TODO LIMPIO

Lávese las manos y el lugar donde va a preparar el biberón con jabón y agua tibia.

Elimine los gérmenes hirviendo el agua y las partes del biberón antes de usarlas hasta que bebé tenga 4 meses.

Deje correr el agua fría del grifo por 30 segundos antes de usarla para preparar la fórmula y para hervir los biberones y las partes.

Use siempre un biberón, tetera, anillo y envase para mezclar limpio.

Tire la fórmula que quede en el biberón después de alimentar al/a la bebé.

HIERVA EL AGUA HASTA QUE BEBÉ TENGA 4 MESES

1. Llenar una olla o hervidor limpio con agua fría del grifo.
2. Tape la olla o el hervidor.
3. Calentar hasta que hierva. Retirar del fuego.
4. Dejar enfriar hasta que el agua esté tibia antes de usarla para preparar la fórmula.
5. Guardar el agua hervida en un envase limpio con una tapa dentro del refrigerador.

HIERVA LOS BIBERONES Y LAS PARTES HASTA QUE BEBÉ TENGA 4 MESES

1. Usar agua caliente y jabón para limpiar los biberones, teteras, anillos y tapas.
2. Colocar los biberones, teteras, anillos y tapas limpias en una olla grande y limpia.
3. Llenar la olla con agua fría del grifo.
4. Cubrir la olla. Calentar hasta que hierva. Hervir a fuego lento por 5 minutos.
5. Retirar la olla del fuego. Dejar la tapa. Dejar enfriar.
6. Retirar las partes del biberón y dejar secar al aire libre.

CÓMO PREPARAR FÓRMULA...

1. Lavarse las manos con jabón y agua tibia.
2. Dejar correr agua fría del grifo por 30 segundos.
(Hervir el agua hasta que bebé tenga 4 meses.)
3. Medir el agua en una taza de medir limpia.
(Chequear la lata para saber cuánta agua debe usar.)

Para preparar 2 onzas de leche:

Polvo: Mezclar 2 onzas de agua más una copita de polvo

Concentrada: Mezclar 1 onza de agua más 1 onza de leche concentrada



...EN POLVO

4. Limpiar la tapa y el sello de aluminio antes de abrir.



5. Retirar y tirar el sello de aluminio.



6. Encontrar la copita dentro de la lata del polvo.



7. Agregar el agua medida al biberón o el envase limpio.



8. Llenar la copita de polvo al ras sin apretar. Agregar la copita al agua. **Chequear la lata para saber cuántas copitas usar.**



9. Agitar hasta disolver. Esperar un par de minutos hasta que se asienten algunas burbujas. Ahora la fórmula está lista. Alimentar a bebé o guardarla en el refrigerador por hasta 24 horas.



- Mantener **las latas abiertas en un lugar fresco y seco** y tirar las latas abiertas después de un mes.
- Usar siempre la copita que viene dentro de la lata.
- **Tirar la fórmula preparada después de 24 horas.**

...CONCENTRADA

4. Limpiar la tapa o el sello de aluminio antes de abrir.



5. Abrir la lata o retirar el sello de aluminio.



6. Agregar el agua medida al biberón o al envase limpio.



7. Medir la leche concentrada en una taza de medir. **Chequear la lata para saber cuánta leche concentrada usar.**



8. Agregar la leche concentrada al biberón o al envase.



9. Agitar para mezclar. Esperar un par de minutos hasta que se asienten algunas burbujas. Ahora la fórmula está lista. Alimentar a bebé o guardarla en el refrigerador por hasta 48 horas.



- Mantener las latas sin abrir en un lugar fresco y seco.
- Mantener **las latas abiertas cubiertas y en el refrigerador** por hasta 48 horas.
- **Tirar la fórmula preparada después de 48 horas.**