



**¿Cómo mezclo la fórmula de mi bebé?**



**Sigue estos pasos** para preparar los biberones del bebé de la manera más segura posible o habla con tu doctor sobre la mejor manera de preparar la fórmula del bebé. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan seguir estas pautas.

# Limpiar los biberones

Limpia 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 las manos con agua tibia y jabón y sécatelas.

2



**Lava todas las piezas del biberón y los chupones con agua caliente y jabón usando un cepillo para botellas.**

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

3



**Coloca las piezas del biberón y los chupones en una olla grande, cúbrelos con agua y déjalos hervir por cinco minutos.**

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

# Preparar la fórmula

1



Limpia la superficie donde vas a preparar los biberones.

2



Lávate las manos con agua tibia y jabón y sécatelas.

3



Pon agua potable en un hervidor o olla limpia en la estufa. Deja que el agua hierva a fuego alto hasta que empiece a burbujear y hiérvela por 1 minuto. Lee las instrucciones en la lata de la fórmula para saber cuánta agua y fórmula tienes que mezclar. Agregar más o menos fórmula de lo indicado en la lata puede hacer que el bebé se enferme.

4a



#### a. Para la fórmula en polvo:

La fórmula en polvo no está esterilizada, así que hay que agregar agua muy caliente para matar cualquier bacteria que pueda tener. Con cuidado de no quemarte, vierte la cantidad correcta de agua hervida en un biberón limpio y antes de que pasen 5 minutos de haberla hervido. Inmediatamente después, añade la cantidad correcta de fórmula, coloca el chupón y el anillo en el biberón y agítalo bien para mezclarla.

4b



#### b. Para la fórmula líquida concentrada:

Deja que el agua hervida se enfríe a temperatura ambiente. Luego mezcla el agua y la fórmula a partes iguales. Pon el chupón y el anillo en el biberón y agítalo bien para mezclar la fórmula.

5



Enfría rápidamente la fórmula caliente poniendo el biberón bajo el chorro de agua fría o colocándolo en un recipiente 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 por varios minutos. Nunca uses el microondas para calentar la fórmula del bebé.

# Alimentar a tu bebé

1



Antes de dársela al bebé, comprueba la temperatura echándote unas gotas en el brazo para asegurarte de que no esté demasiado caliente.

2



Para saber cuándo empezar o terminar las tomas, observa si el bebé muestra señales de que tiene hambre o está lleno. 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 del cuerpo. Esto ayuda a evitar que el bebé se atragante y también puede ayudar a prevenir las infecciones del oído. Nunca apoyes el biberón en una almohada o cobija ni dejes al bebé solo mientras se alimenta con biberón.

4



Deja que el bebé descanse inclinando el biberón hacia abajo para que el chupón se vacíe. Deja de alimentarlo cuando muestre señales de estar lleno. Cuando el bebé está lleno, voltea la cabeza, deja de tragar o suelta el biberón de la boca.

5



Tira la fórmula que quede en el biberón después de cada toma o 2 horas después de haber empezado la toma.

# Guardar la fórmula



- Guarda las tapas y los cucharones de la fórmula en polvo en un lugar limpio.
- Tapa las latas de fórmula en polvo tan pronto como sea posible.
- Si no vas a usar enseguida la fórmula preparada, ponla inmediatamente en el refrigerador y úsala en 24 horas.
- Si crees que la fórmula no está buena, tirla. Si no te acuerdas de cuánto tiempo ha estado la fórmula en el refrigerador, es más seguro tirarla que dársela al bebé.



Texas **WIC**.org



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.  
Stock no. 13-06-12255a Rev. 8/16