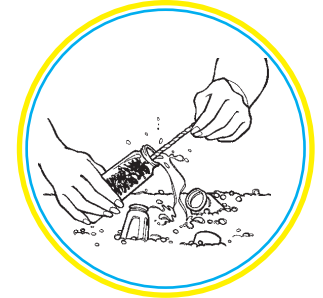


Guía para la preparación de la fórmula para bebés

Limpieza de utensilios y esterilización del agua

Si su bebé tiene menos de 3 meses:

- Lave bien los biberones, mamilas, tapas, cuellos y todos los utensilios con agua, jabón y cepillo. Esterilice en agua hirviendo por cinco minutos.
- Hierva el agua para la fórmula para bebés por dos minutos y déjela enfriar antes de mezclar la fórmula.



Si su bebé tiene más de 3 meses:

- Lave bien los biberones, mamilas, tapas, cuellos y todos los utensilios con agua, jabón y cepillo. También puede lavar los biberones en el lavavajillas. Si su médico le recomienda otras instrucciones de lavado, deberá seguir las instrucciones de su médico.

Cómo preparar la fórmula para bebés

- Antes de preparar la fórmula para bebés, lávese bien las manos con agua caliente y jabón y séqueselas con una toalla limpia.
- Antes de abrir el recipiente de la fórmula, asegúrese de que no haya pasado la fecha de vencimiento. Limpie la tapa. Agite bien el recipiente si la fórmula para bebés es líquida.
- Use solo la cuchara de medir que viene con la fórmula.
- ¡Es importante seguir las instrucciones!
 - Siga las instrucciones en el recipiente de la fórmula para bebés o
 - Si su médico le da instrucciones especiales para la preparación (p.ej. tipo de agua que debe usar), deberá seguir esas instrucciones.
- Si la fórmula se prepara con demasiada o muy poca agua o fórmula, su bebé puede desarrollar graves problemas de salud o no crecer correctamente.
- Puede calentar la fórmula para bebés colocando el biberón debajo del chorro de agua caliente. Pruebe siempre la fórmula antes de alimentar al bebé echando un par de gotas en el área interior de su muñeca. La fórmula para bebés debe sentirse tibia (nunca caliente).
ADVERTENCIA: No caliente la fórmula para bebés en el microondas.



Cómo guardar la fórmula para bebés

- Una vez preparada, la fórmula para bebés puede dañarse rápidamente. Alimente al bebé de inmediato o tape el biberón y refrigérelo a 35-40°F (2-4°centígrados) por no más de 24 horas si es fórmula para bebés en polvo o 48 horas si es fórmula para bebés líquida concentrada.
- No use fórmula para bebés preparada que haya estado a temperatura ambiente por más de una hora.
- Tire la fórmula para bebés que haya sobrado en el biberón después de alimentar al bebé. La fórmula para bebés que se queda en el biberón puede fácilmente desarrollar gérmenes.
- Guarde la fórmula para bebés en polvo en un área seca a temperatura ambiente. Evite el calor excesivo.
- No congele ningún tipo de fórmula para bebés.
- Tape herméticamente las latas de fórmula para bebés en polvo. Use antes del mes de abierta.
- Use la fórmula para bebés sin abrir antes de la fecha de vencimiento.



Por favor, consulte con su nutriólogo de WIC si tiene preguntas o dudas sobre cómo alimentar a su bebé con fórmula para bebés.

Referencia

Nutrición y alimentación infantil: Una guía de uso para los programas de WIC y CSF www.nal.usda.gov/wicworks

DHSS es un empleador que brinda igualdad de oportunidades para el empleo/políticas de acción positiva. Servicios brindados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formularios alternativos de esta publicación para personas con discapacidades llamando al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con discapacidades auditivas o del habla pueden marcar 711.



#191 (03-11)
Spanish basis.