

Cómo preparar fórmula de manera segura

Paso 1 - Limpia y esteriliza los biberones.

- **Lávate las manos** con agua y jabón.
- **Limpia el lugar** donde vas a preparar la fórmula.
- **Lava el biberón, la tetina, el collar y la tapa** con agua caliente y jabón. Enjuágalos bien. Asegúrate de que no queden restos de jabón.
- **Hierve agua fría del grifo en una cacerola grande. Coloca todas las partes del biberón en el agua hirviendo.** Asegúrate de que todo quede completamente cubierto de agua. Deja los biberones en agua hirviendo durante 5 minutos.
- Luego de hervirlos por 5 minutos, deja que los biberones se sequen al aire hasta que tengas que usarlos.
- **Lávate las manos** antes de tocar las partes del biberón. O tómalas con pinzas limpias.



Paso 2 - Prepara la fórmula.

- **Hierve agua fría del grifo.** Esta es la mejor manera de matar todos los gérmenes. Después de que el agua haya hervido, déjala enfriar durante algunos minutos. Puedes usar agua destilada, pero no es necesaria.
- Vierte el agua en un biberón. Usa la cuchara medidora que viene con la fórmula. Agrega la fórmula en polvo y agítalo. **Lee las instrucciones de la fórmula para saber qué cantidad de polvo debes agregar.**
- **Nunca** uses el microondas para calentar la fórmula. **Nunca** mezcles alimentos hechos puré o cereales en la botella.



Paso 3 - Alimenta a tu bebé.

- **Controla la temperatura de la fórmula vertiendo una gota en tu muñeca.** Debe estar tibia, no caliente.
 - **Si la fórmula está caliente, enfríala antes de dársela a tu bebé.** Puedes hacerlo colocando el biberón debajo del chorro de agua fría del grifo.
- **Alimenta a tu bebé.** Los recién nacidos tienen estómagos muy pequeños, por lo que se llenan rápidamente. A medida que los bebés crecen, pueden comer más y se mantienen llenos durante más tiempo. **Consulta el siguiente gráfico para ver cuánta fórmula deberías ofrecerle a tu bebé.**



¿Cuánta fórmula debo darle a mi bebé?

Primeros días	1-2 onzas de fórmula. Préstale atención a las señales de hambre. A algunos bebés les puede gustar tomar un biberón cada 2-3 horas.
Primeras semanas a un mes	Aproximadamente 3-4 onzas de fórmula. Tu bebé puede estar acostumbrado a recibir un biberón cada 2,5 a 4 horas.
A los 6 meses	6-8 onzas de fórmula en cada una de las 4-5 alimentaciones en 24 horas.

***Recuerda que todos los bebés son diferentes. La cantidad de fórmula que le des dependerá de su peso y de las señales de hambre del bebé. Aprende las señales que usa tu bebé para indicarte que tiene hambre.**

Paso 4 - Desecha o refrigera lo que sobre.

- Los gérmenes pueden comenzar a desarrollarse en la fórmula 1 hora después de que la prepares. Es mejor que **prepares una fórmula nueva cada vez que alimentes a tu bebé.**
- Si preparas una gran cantidad de fórmula, puedes mantenerla en el refrigerador hasta por 24 horas. Cualquier fórmula “lista para consumir” o “concentrada” abierta se puede mantener en el refrigerador hasta por 48 horas. Vierte las onzas necesarias en el biberón del bebé. Vuelve a poner el excedente en el refrigerador.
- **Si no refrigeras la fórmula, úsala dentro de las 2 horas.** Después de las 2 horas, deséchala.

¡Si tienes dudas, consulta a coordinador prenatal, educador de salud o nutricionista de CHN!