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 seguen 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.

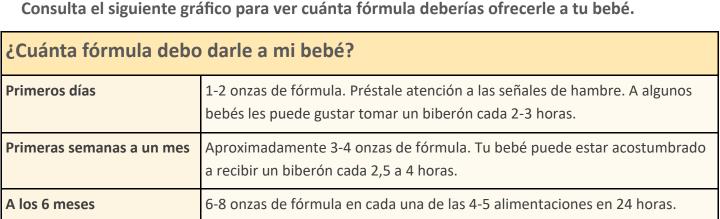






Paso 3 - Alimenta a tu bebé.

- 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 bebes crecen, pueden comer más y se mantienen llenos durante más tiempo.



^{*}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!



