



¿Cómo preparo la fórmula de mi bebé?



**Sigue estos pasos** para preparar los biberones de tu bebé de la manera más segura posible, o pregúntale a tu médico cuál es la mejor manera de preparar la fórmula para tu bebé.

**Estas normas están recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.**

# Limpieza de biberones

Lava y esteriliza las piezas de los biberones y las tetinas en un lavavajillas con agua caliente y un ciclo de secado en caliente. Si no tienes un lavavajillas con agua caliente y un ciclo de secado en caliente, sigue estos pasos:

1



Lávate bien las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón, y luego, sécatelas.

2



Desarma los biberones y lava cada una de sus distintas piezas, incluyendo el biberón, las tetinas, las tapas, los aros y las válvulas, con agua caliente jabonosa.

Asegúrate de tener un cepillo que uses exclusivamente para limpiar los biberones y no el resto de los trastes. Deja pasar el chorro de agua limpia a través de cada tetina y luego enjuágalas todas completamente.

Coloca las piezas sobre un paño limpio o una toalla de papel para que se sequen.

3



Al menos una vez al día, coloca las partes del biberón y las tetinas en una olla grande, cúbreelas con agua y hiérvelas durante 5 minutos.

Saca las piezas de la olla y colócalas boca abajo sobre un paño limpio o una toalla de papel para que se sequen al aire.

# Preparación de la fórmula

1



Limpia la zona donde vayas a preparar los biberones.

2



Lávate bien las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón, y luego, sécalas.

3



Lee las instrucciones de la etiqueta de la fórmula para saber qué cantidades de agua y de fórmula debes mezclar. Añadir más o menos fórmula de la necesaria puede afectar al crecimiento de tu bebé.

Usa agua que provenga de una fuente limpia para mezclar la fórmula. Si no estás segura de si el agua en tu casa es completamente limpia, comunícate con el departamento de salud local.

# Protégete contra las bacterias

Debido a que la fórmula en polvo no es estéril, algunos bebés necesitan un poco de protección adicional. Si tu bebé es menor de 2 meses, es prematuro o tiene el sistema inmune debilitado, sigue estos pasos para protegerlo de las bacterias que podría contener la fórmula:

1



## Fórmula en polvo:

La fórmula en polvo no es estéril, así que necesitarás usar agua muy caliente para eliminar las bacterias.

Debes calentar el agua hasta al menos 158 °F (70 °C). Para ello, hierve el agua y déjala enfriar durante 5 minutos.

2



Con cuidado para evitar quemaduras, vierte la cantidad correcta de agua caliente en un biberón limpio y esterilizado.

Añade enseguida la cantidad correcta de fórmula, coloca la tetina y el aro para cerrar el biberón y agítalo bien para que se mezcle.

3



Enfría rápidamente la fórmula caliente poniendo el biberón bajo el grifo de agua fría o en un recipiente con agua fría. Así alcanzará la temperatura adecuada para tu bebé.

Para calentar un biberón frío, colócalo en agua caliente durante varios minutos. **Nunca calientes la fórmula de tu bebé en el microondas.**

4



## Fórmula líquida concentrada:

La fórmula líquida es estéril, así que no es necesario calentar el agua. Usa agua completamente limpia de una fuente segura y sigue las instrucciones de preparación que aparecen en la lata. Coloca la tetina y el aro en un biberón limpio y estéril. Agita hasta que se mezcle bien.

# Cómo alimentar a tu bebé

**1** Para comenzar a alimentarlo, ofrécele en un biberón pequeñas cantidades de leche materna extraída o de fórmula. Puedes ofrecerle más leche materna o de fórmula si da señales de que tiene hambre al terminar de comer. Es mejor empezar con pequeñas cantidades hasta que aprendas cuánto come tu bebé en una toma.



Empieza cada toma siguiendo las señales que tu bebé te da para indicar que está listo para comer. Por ejemplo, quizá se chupe los dedos o se voltee con la boca abierta para buscar comer.



**3** Antes de alimentarlo, comprueba la temperatura de la leche rociando unas gotas en tu brazo para asegurarte de que no está demasiado caliente.

**4** Sostén a tu bebé contra tu pecho de modo que su cabeza esté más alta que el resto del cuerpo. Así evitarás que se atragante y que tenga infecciones del oído, y ayudarás a que él pueda controlar la cantidad que come.



**5** Sujeta el biberón de forma que solo la tetina esté llena de leche materna o de fórmula. Cuando empiece a beber más despacio, retira el biberón de su boca para darle un descanso. Deja de darle el biberón cuando gire la cabeza, escupa la tetina del biberón o veas que la leche se derrama alrededor de su boca. Al terminar, tu bebé quizá estará despierto y tranquilo, con las manos abiertas y relajado, o quizá se quede dormido.



**6** Tira la fórmula que quede en el biberón después de cada toma. Cuando la fórmula se combina con la saliva de tu bebé se pueden crear microbios. Tira la leche materna que no hayas utilizado en las dos horas siguientes a la toma.



**\*Nunca sujetes el biberón con una almohada o manta para alimentar a tu bebé, ni dejes a tu bebé solo con el biberón durante la toma.**

# Cómo almacenar la fórmula



- Almacena las latas de fórmula sin abrir en un lugar fresco, seco y en interiores —no en un coche, un garaje o al aire libre.
- Mantén las tapas de la fórmula en polvo y las cucharas sobre una zona limpia.
- Cierra la lata de la fórmula en polvo lo antes posible.
- Lo mejor es usar la fórmula en las dos horas siguientes a su preparación. Si no vas a usar la fórmula preparada enseguida, guárdala en el refrigerador inmediatamente y úsala antes de 24 horas.
- Si no estás segura de cuándo la preparaste, tirla. Si no recuerdas cuándo preparaste la fórmula, es más seguro tirarla que dársela a tu bebé.



Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](https://TexasWIC.org)



TEXAS  
Health and Human  
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
©2021 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-12255a Rev. 07 /22