

# Preparación de la Fórmula

Ya sea que le estés dando a tu bebé solo fórmula o que estés suplementando tu leche materna, es importante asegurarte que preparas y almacenas la fórmula de forma segura. Lávate las manos con agua y jabón antes de preparar las botellas o de alimentar a tu bebé. Asegúrate de limpiar y desinfectar las botellas, chupones y tapas. Esto va a reducir el riesgo de infección.

Hay varias maneras de desinfectar los biberones del bebé y otros artículos para alimentarlo. Si estos artículos se pueden lavar en lavadora, puedes lavarlos en agua caliente y secado caliente para desinfectarlos.

O puedes hervirlos en una cacerola con agua por cinco minutos. Sigue las instrucciones del fabricante sobre la mejor manera de desinfectar los artículos para alimentar a tu bebé. Después de desinfectarlos, colócalos en una toalla limpia o en una toalla de papel. Y que se sequen al aire libre. No uses una toalla de platos para secarlos ni los frotes porque podrías transferir microbios.

Cuando prepares la fórmula de tu bebé sigue exactamente las instrucciones de la etiqueta. Si estás usando polvo, hierva agua en una cacerola para que tengas agua limpia para mezclar el polvo. Siempre mide el agua primero, después la cantidad exacta de fórmula.

Si usas demasiada agua vas a diluir la fórmula y tu bebé no va a obtener todos los nutrientes. Demasiada agua puede causar que los riñones y el sistema digestivo de tu bebé trabajen demasiado y que se deshidrate.

Para preparar el concentrado líquido, usa cantidades iguales de agua y concentrado y mézclalos de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta. La más conveniente es la fórmula lista para usarse. No hay necesidad de diluirla en agua.

Antes de darle a tu bebé el biberón, enfríalo con agua fría bajo el grifo, antes de alimentarlo. Checa la temperatura de la fórmula poniendo una gotita en la parte interior de tu muñeca. La fórmula debe estar a temperatura del cuerpo o tibia, no caliente.

Es importante guardar la fórmula de tu bebé correctamente. Pon la fórmula no abierta en un lugar fresco y seco. Se puede echar a perder la fórmula si queda en un lugar a temperatura ambiente. No guardes la fórmula en carros, garajes o afuera donde podría hacer demasiado frío o calor. Si no usas la fórmula preparada en dos horas, debes guardarla de inmediato en el refrigerador y usarla en 24 horas o menos. Pero si tu bebé empezó a tomar del biberón, incluso poquito, no se puede volver a usar. Desecha la fórmula.

Después de alimentar a tu bebé, tira cualquier fórmula que quede para evitar el crecimiento de bacteria. Limpia y desinfecta el biberón antes de volver a usarlo para mantener a tu bebé a salvo contra microbios.

Es importante seguir las instrucciones de la etiqueta para preparar la fórmula de tu bebé de manera segura y mantenerlo sano.