

Sencillos Pasos para la Preparación de la Fórmula del Bebé

Si le vas a dar a tu bebé fórmula o debes complementar la leche materna con fórmula debido a razones médicas, es importante que la prepares de manera segura para mantener sano a tu bebé. Sigue estos pasos para la preparación segura del concentrado líquido y fórmula en polvo.

Para preparar el concentrado líquido: **DEBES:** Usar agua fría o embotellada. Hierva el agua por dos minutos y permite que se enfríe a temperatura ambiente, o refrigérala en un recipiente esterilizado. **DEBES:** Llenar una botella esterilizada con el agua y agregar la cantidad correcta del concentrado líquido de acuerdo a las instrucciones.

DEBES: Cubrir muy bien lo que haya quedado del concentrado líquido con plástico y guardarlo en el refrigerador. Asegúrate de utilizar la fórmula que haya quedado en menos de 24 horas. Si preparas la fórmula en polvo: **DEBES:** Lavar la tapa de la lata de fórmula con agua caliente, jabón antes de abrirla. Esto va a reducir el riesgo de una Infección.

DEBES: Usar agua fría o agua embotellada para preparar la fórmula en polvo. Hierva el agua por dos minutos. Quítala del fuego y cubre el recipiente. **DEBES:** Checar la temperatura del agua con un termómetro. Debe estar a 158 grados Fahrenheit cuando se mezcla con la fórmula. Si no tienes un termómetro de alimento, asegúrate de usar el agua hervida antes de 30 minutos para usarla cuando está caliente.

DEBES: Poner la cantidad correcta de agua caliente en el biberón. Recuerda de poner la cantidad correcta de fórmula en polvo al agua, solo utilizando el medidor que viene incluido. Debes medir la fórmula sin compactarla en el medidor. **DEBES:** Colocar el chupón en el biberón y agitarlo para mezclarlo. Permite que se enfríe un poco antes de alimentar a tu bebé. Checa la temperatura de la fórmula poniendo una gotita en la parte interior de tu muñeca. Debe estar a temperatura ambiente, o un poco más calentita antes de dársela a tu bebé.

NO DEBES: Colocar el medidor de fórmula en la superficie del mueble ni permitir que el mango del medidor toque la fórmula en polvo. Esto mantendrá las bacterias fuera de la fórmula.

Es importante que sigas las instrucciones de la etiqueta de la fórmula para prepararla para tu bebé de manera segura y mantenerlo saludable. Sigue estos pasos para asegurar que preparas la fórmula de manera segura.