

# Alimentación segura con leche de fórmula



## Estimada madre primeriza:

Gracias por dejarnos ser parte de los primeros días con su bebé. Nuestro trabajo es darle buena información y apoyo para que pueda lograr sus metas de crianza. Este folleto incluye información sobre los riesgos de la alimentación con leche de fórmula. Si decide alimentar a su bebé con leche de fórmula, este folleto le dará la información que necesita para hacerlo de manera segura.

Muchas gracias.

El equipo de atención de salud



# 1. Riesgos de la leche de fórmula

La lactancia materna es la manera más saludable y segura de alimentar a un bebé. Puede ser difícil aprender a amamantar, pero nuestro personal está aquí para ayudarla.

Antes de decidir si darle leche de fórmula a su bebé o no, debe conocer los riesgos principales:

- La leche de fórmula no es estéril. Las bacterias que hay a veces en la leche de fórmula pueden ser peligrosas para los bebés. Si decide utilizar leche de fórmula, siga los pasos en este folleto para disminuir el riesgo de infección.
- Los bebés prematuros, los bebés enfermos y los bebés menores de tres meses tienen un riesgo más alto de infección por la leche de fórmula.

## 2. Preparación de un biberón

Para preparar un biberón adecuadamente:

- Lávese las manos con jabón y agua tibia.
- Desinfecte el lugar donde preparará el biberón.
- Desinfecte los suministros de alimentación por lo menos una vez al día. Para hacerlo, utilice un esterilizador de biberones o un lavavajillas (si son aptos para lavavajillas), o colóquelos en agua hirviendo durante cinco minutos. Esto es especialmente importante si su bebé es menor de tres meses, prematuro o tiene un sistema inmunitario debilitado.
- Deje que los suministros de alimentación se enfríen antes de usarlos.
- Después de cada toma, utilice un cepillo para biberones para limpiar el biberón y la tetina con agua y jabón.



## 3. Mezcla de la leche de fórmula

- Revise el envase para asegurarse de que no haya pasado la fecha de vencimiento. Consulte las retiradas de leche de fórmula en **[foodsafety.gov/recalls](https://www.foodsafety.gov/recalls)**.
- Lea las instrucciones en el paquete de la leche de fórmula para ver cuánta agua y leche de fórmula (en polvo o concentrada) necesita.
- Calcule la cantidad de agua fría de la llave que necesita para la cantidad de leche de fórmula que planea preparar.
- Hierva el agua durante un minuto y deje que se enfríe no más de 30 minutos. El agua debe estar a un mínimo de 158 grados Fahrenheit (70 grados Celsius) para matar las bacterias de la leche de fórmula.
- Vierta la cantidad correcta de agua hervida y enfriada dentro del biberón esterilizado. Recuerde que siempre debe agregar la leche de fórmula (en polvo o concentrada) **DESPUÉS** del agua.



- Si usa la leche de fórmula concentrada, agite el envase antes de abrirlo. Agregue la cantidad exacta de leche de fórmula (en polvo o concentrada) al biberón. Si utiliza demasiada leche de fórmula o una cantidad insuficiente, su bebé se puede enfermar.
- Coloque la tetina, el anillo y la tapa en el biberón. Agite el biberón para mezclar bien la leche de fórmula.

**NUNCA** utilice un microondas para preparar o recalentar la leche de fórmula. Los microondas calientan la leche de fórmula de manera desigual. Esto puede generar un "área caliente", que puede quemar la boca del bebé.

## 4. Enfriamiento de la leche de fórmula

- Para controlar la temperatura, vierta unas gotas de leche de fórmula en la cara interna de su muñeca. Se debe sentir tibia, no caliente.
- Si está demasiado caliente, sostenga el biberón —con la tapa puesta— bajo el agua fría de la llave para enfriar la leche de fórmula. También puede colocar el biberón en un tazón con agua helada.
- Cuando la leche de fórmula esté a la temperatura correcta, seque la parte exterior del biberón.
- La leche de fórmula preparada puede reposar a temperatura ambiente durante dos horas. Si ha empezado la alimentación, utilice la leche de fórmula y deséchela en el plazo de una hora.



## 5. Preparación y almacenamiento de la leche de fórmula para usarla más adelante

- Si tiene que preparar las tomas con anticipación, refrigere los biberones inmediatamente. El refrigerador debe estar entre 35 y 40 grados Fahrenheit (entre 1.66 y 4.44 grados Celsius).
  - Descarte cualquier leche de fórmula refrigerada que no haya sido utilizada en un plazo de 24 horas.
- Recaliente la leche de fórmula en un plazo de 15 minutos después de sacarla del refrigerador.
  - Para recalentarla, coloque el biberón en una taza con agua tibia y agítelo para asegurarse de que la leche de fórmula se caliente uniformemente.
  - Descarte cualquier leche de fórmula usada si pasan dos horas desde haberla sacado del refrigerador.
- Siga las instrucciones en el envase para almacenar la leche de fórmula no utilizada.

## 6. Alimentación con un biberón

- Sostenga a su bebé cerca, mírelo a los ojos y mantenga el contacto visual. La alimentación es una oportunidad para formar lazos.
- Sostenga a su bebé de manera que la cabeza esté más arriba que el pecho. Esto permite que el bebé trague de forma segura.
- Preste atención a las señales que dé su bebé. Es posible que su bebé quiera beber despacio o rápido.
- Deje que el bebé pare de succionar con frecuencia. Es normal tomarse descansos durante una comida.
- Haga que el bebé eructe durante y después de cada toma.
- Cuando los bebés están llenos, es posible que giren la cabeza, se queden dormidos o dejen de succionar. Respete estas señales. Nunca obligue al bebé a terminar el biberón.

**NUNCA** suelte el biberón de un bebé, ni deje al bebé solo con el biberón, ni deje el biberón en la cama o en la cuna con un bebé. Esto puede causar que el bebé se ahogue, escupa, contraiga infecciones en el oído o que se le dañen los dientes.



WOMEN-INSPIRED SYSTEMS ENRICHMENT



Spanish