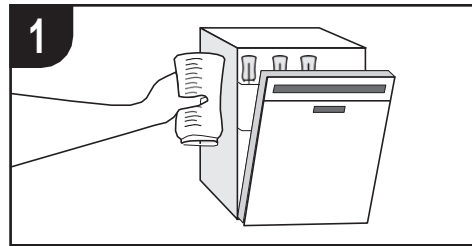


MEZCLANDO FÓRMULAS INFANTILES EN POLVO

ANTES DE EMPEZAR

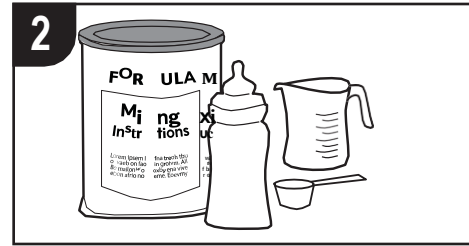
- Mire la fecha en la lata. Dirá “Best if used by” (Consumir preferentemente antes de) o “Best by.” (Mejor antes de)”. No utilice la fórmula después de esta fecha.
- Limpie su superficie de trabajo.
- Lave la parte de arriba de la lata.
- Lávese las manos por lo menos durante 20 segundos con agua y jabón.
- Pregúntele a su médico si necesita hervir los utensilios limpios, biberones, mamonos o el agua del grifo antes de mezclar con la fórmula. Pregunte sobre utilizar agua embotellada.



IBERONES LIMPIOS

Lave todos los biberones y sus partes en el lavaplatos utilizando un ciclo completo, **O** siga estos pasos:

1. Lávelos con agua caliente y jabón. Enjuague bien.
2. Ponga los biberones y las piezas de los biberones limpios en una olla y cúbralos con agua. Llévelos a ebullición y hervir por cinco minutos.
3. Retire la olla del fuego. Saque los biberones y las piezas. Colóquelos en una superficie limpia para que se sequen al aire.

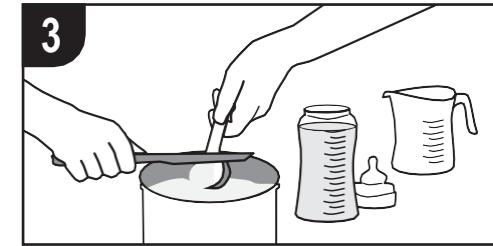


SIGA LAS DIRECCIONES EXACTAMENTE

- Mezcle la fórmula siguiendo las instrucciones de la lata.
- Es importante para la salud de su bebé utilizar las cantidades exactas de la fórmula en polvo y agua.

Muy poca agua hará que la fórmula sea difícil de digerir.

Mucha agua diluirá la fórmula, lo que significa que su bebé no obtendrá la cantidad adecuada de calorías y nutrientes.



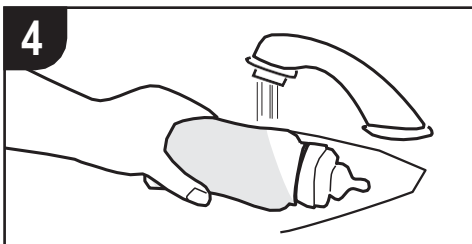
MIDA CUIDADOSAMENTE

- Utilice las marcas de las onzas en el biberón para primero añadir el agua fría al biberón.
- Mezcle el polvo utilizando la cuchara dosificadora que viene en la lata. Llene la cuchara (sin apretar el polvo) y raspe el polvo sobrante con la parte plana de un cuchillo.
- Añada el polvo y mezcle el biberón suavemente para mezclarlo.

DESPUÉS DE TERMINAR

Guardar las latas abierta de fórmula en polvo concentrada:

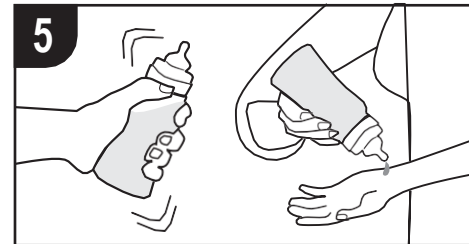
- Asegúrese de que las tapas están bien ajustadas
- Guárdelas en un lugar fresco y seco. No ponga la lata de fórmula en polvo en el refrigerador.
- Utilícela dentro del período de un mes después de abrirla.



NO ES NECESARIO CALENTAR LA FÓRMULA

Si decide calentar la fórmula:

- Sostenga el biberón con la fórmula debajo del grifo con agua tibia o colocarlo en un recipiente con agua tibia (no hirviendo).
- **No la caliente en el microondas.**
- Esto puede causar calentamiento desigual y posiblemente quemar la boca de su bebé.



SIEMPRE AGITE BIEN EL BIBERÓN

- No revuelva con utensilios.
- Rocíe unas gotas de fórmula en el interior de su muñeca. No debe sentirse caliente.
- Alimente a su bebé justo después de mezclarla.
- Después de alimentar a su bebé, siempre tire la fórmula que quede en el biberón. Las bacterias de la boca del bebé se mezclan con la fórmula cuando se alimenta.



REFRIGERE LOS BIBERONES CON FÓRMULA

- Mezcle lo suficiente para una toma o, como máximo, para 48 horas.
- Cubra cada biberón con una tapa de mamón. Refrigérela hasta que lo vaya a utilizar.
- No deje la fórmula preparada a temperatura ambiente. No la congele.



DOH 961-996Sp October 2022

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicios de relé de Washington) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov