

# PREPARANDO FÓRMULA LISTA PARA ALIMENTAR

## 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.
- Guarde las latas que no están abiertas a temperatura ambiente.
- Lávese las manos por lo menos durante 20 segundos con agua y jabón.
- Limpie su superficie de trabajo.
- Lave la parte de arriba de la lata.
- Agite bien la lata
- Pregúntele a su médico si necesita hervir los utensilios limpios, biberones, mamones o el agua del grifo antes de mezclar con la fórmula. Pregunte sobre utilizar agua embotellada.

## DESPUES DE TERMINAR

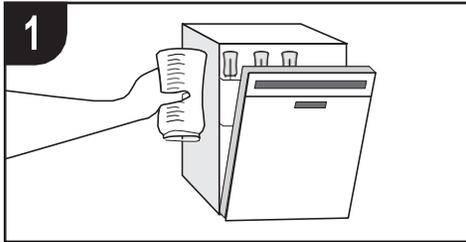
### Almacenar latas abiertas de fórmula lista para alimentar:

- Asegúrense que las latas están bien cerradas.
- Ponga la fórmula que no utilizó en el refrigerador y úsela antes de 48 horas.



DOH 961-1273 October 2022  
DOH 961-996Sp October 2022

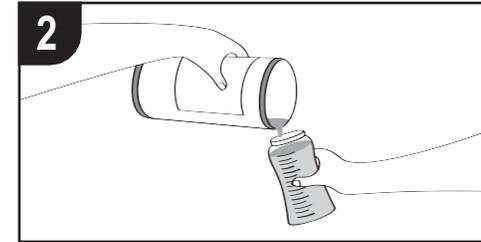
Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicios de relé de Washington) o envíe un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)



## BIBERONES LIMPIOS

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

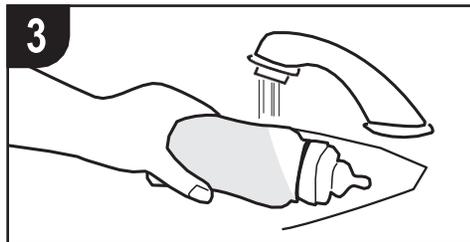
1. Lávelos con agua caliente y jabón. Enjuague bien.
2. Ponga los biberones y las piezas de los biberones limpios en una olla y cúbralos con agua. Llévelos a ebullición y hervir por cinco minutos.
3. Retire la olla del fuego. Saque los biberones y las piezas. Colóquelos en una superficie limpia para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



## LA FORMULA LISTA PARA ALIMENTAR

- Agite la lata antes de abrirla
- Vierta la fórmula en un biberón limpio.
- No agregue agua

**Agregar agua** diluirá la formula, lo que significa su que su bebé no recibirá la cantidad correcta de calorías.



## NO TIENE QUE CALENTAR LA FÓRMULA

Si elige calentar la fórmula:

- Sostenga el biberón con la fórmula bajo agua corriente tibia o colóquelo en un recipiente con agua tibia (no hirviendo). **NO LO PONGA EN EL MICROONDAS**

Esto puede causar un calentamiento desigual y posiblemente quemar la boca de su bebe



## SIEMPRE PRUEBE EL BIBERÓN ANTES DE ALIMENTAR

- Rocíe unas gotas de fórmula en el interior de su muñeca. No debe sentirse caliente. Alimente su bebe después de mezclar.
- Después de una alimentación, siempre deseche la fórmula que quede en el biberón. Las bacterias de la boca de su bebé se mezclan con la fórmula durante la alimentación.



## REFRIGERAR LOS BIBERONES CON FÓRMULA

- Tenga en cuenta que un recipiente abierto de comida lista para usar se debe usar en las siguientes 48 horas.
- Cubra cada biberón con un mamón. Refrigerarlo hasta que esté listo para usar.
- No deje la fórmula preparada a temperatura ambiente. No la congele.