

# Preparación y Uso de Leche de Fórmula

## Limpieza de Biberones y Tetinas

- Lave los biberones y tetinas nuevos antes de usarlos por primera vez; páselos por un ciclo de la lavadora de platos o póngalos a hervir si no cuenta con una lavadora de platos.
- Es importante que los biberones y tetinas estén limpios para prevenir el crecimiento de bacterias nocivas.
- Después de cada uso, quite la tetina al biberón y lave bien las dos partes por separado con agua jabonosa caliente.
- Use cepillos para biberón y tetina para limpiar las áreas a las que es difícil llegar.
- Enjuáguelos bien con agua caliente o póngalos en un ciclo de la lavadora de platos en la parrilla superior.
- Seque los artículos en un escurridor de platos o toalla de papel limpios.

## Mezclar y Almacenar Leche de Fórmula

- Verifique la fecha de caducidad en el envase de la fórmula. No use la fórmula si está vencida.
- Lave la parte superior de la lata antes de abrirla.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Lave y enjuague su área de trabajo, biberones, tetinas y otros utensilios que usará antes de mezclar la leche de fórmula.
- La leche de fórmula viene en tres presentaciones: en polvo, lista para tomar y en concentrado líquido. Siga las instrucciones de la etiqueta exactamente para la presentación elegida.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS), los Centers for Disease Control (CDC) y la Federal Drug Administration (FDA) recomiendan hervir el agua antes de mezclarla con fórmula en polvo para bebés. Esto es especialmente importante si se usa agua de pozo. Deje que el agua se enfríe ligeramente antes de mezclarla. Este método destruirá las bacterias que podrían estar en el agua o la fórmula en polvo. Tenga precaución para evitar quemaduras.
- Prepare únicamente leche de fórmula suficiente para 24 horas. Refrigere de inmediato la leche de fórmula abierta lista para tomar o la que haya preparado para uso posterior.
- Ponga sólo la cantidad necesaria para una toma en cada biberón. La leche de fórmula que quede en el biberón después de que el bebé termine de comer debe desecharse después de una hora.

## Calentar un Biberón

- Calentar el biberón del bebé es opcional. Vea si a su bebé le gusta más tibia o a temperatura ambiente.
- Nunca use el horno de microondas para calentar un biberón. Puede calentar de manera desigual y quemar la boca del bebé.
- Para calentar los biberones, colóquelos en un tazón de agua tibia, bajo agua tibia corriente o en un calentador comercial de biberones.
- Siempre pruebe la temperatura del líquido; para ello, rocíe un poco de leche en la parte interna del antebrazo antes de darle el biberón a su bebé.



# Alimentación con Leche de Fórmula

## Técnicas para Dar Leche de Fórmula al Bebé

- Sostenga a su bebé en brazos, en ángulo de 45 grados, para prevenir que aspire demasiado aire mientras succiona.
- Sostenga a su bebé cerca. La hora de comer es un momento especial para que usted y su bebé se relajen y formen vínculos afectivos. Háblele o cántele a su bebé y mírelo a los ojos.
- Alterne el brazo que usa para acunar a su bebé cuando le está dando de comer. Puede cambiar de lado, de derecha a izquierda, en medio de una tetada o cada vez que le dé de comer. Esto ayudará al desarrollo y coordinación de los ojos del bebé.
- Haga eructar a su bebé a la mitad y al final de cada tetada.
- Observe las señales que da su bebé en cuanto a la alimentación. Terminó de comer cuando no busca con la boca o chasquea los labios, pierde interés en succionar o aparta la cara del biberón.
- Nunca apunte el biberón en lugar de sostenerlo con la mano. Apuntalar el biberón del bebé puede:
  - Ocasionar que el bebé se ahogue
  - Ocasionar caries dentales
  - Colocar a su bebé en mayor riesgo de sufrir infecciones del oído

## Cómo Saber si el Bebé Está Comiendo lo Suficiente

- El doctor del bebé recomendará la cantidad que el bebé debe comer en cada tetada y la frecuencia (por lo general, 1-½ a 3 onzas cada dos a cuatro horas). Esta cantidad irá aumentando a medida que el bebé se haga mayor y durante los períodos de crecimiento acelerado.
- El bebé debe tener por lo menos una evacuación intestinal por día.
- El bebé debe mojar por lo menos seis pañales con orina de color amarillo claro por día a partir del sexto día de vida.
- El bebé debe parecer calmado y satisfecho entre las tetadas.
- El bebé debe recuperar su peso al nacer dentro de los siguientes 10 a 14 días y aumentar entre 4 y 7 onzas por semana en el siguiente par de meses.

