

# Cómo preparar la fórmula para su bebé

¡WIC está aquí para ayudar! Siga estas instrucciones para preparar la fórmula de su bebé de forma segura.

## Mantenga todo limpio

- **Lave sus manos y el área de preparación** con jabón y agua tibia antes de preparar el biberón.
- **Elimine los gérmenes** al hervir el agua y las partes del biberón antes de usarlo hasta que el bebé tenga 4 meses de edad.
- **Deje correr el agua potable fría por 30 segundos** antes de usar el agua para la fórmula.
- Use siempre biberones, pezones de biberón, anillos, y mezcladores limpios.
- Bote la fórmula que queda en el biberón después de cada comida.

## Pregunte

- **Pregunte a su doctor o a WIC qué agua usar.** El agua embotellada y el agua potable son seguras pero no estériles. **WIC recomienda hervir el agua embotellada o potable hasta que el bebé cumpla 4 meses.**
- **Pregunte a su doctor o a WIC sobre la preparación adecuada.** La mayoría de los bebés necesitan que siga las instrucciones de mezcla indicadas en la lata.
- **Pregunte a WIC cómo mezclar la fórmula.** WIC puede darle consejos

## Tenga cuidado

- Caliente la fórmula colocando el biberón en un contenedor con agua tibia. **Nunca use el microondas** pues esto puede quemar al bebé.
- Bote cualquier fórmula preparada que ha permanecido fuera del refrigerador por más de una hora.

Mire el reverso para saber cómo **eliminar los gérmenes al hervir los biberones y el agua** y cómo preparar fórmula de **polvo o concentrada**.

## Hierva los biberones y las partes hasta que el bebé cumpla 4 meses de edad

1. Use agua caliente con jabón para lavar los biberones, pezones de biberón, anillos y tapas.
2. Ya limpios, ponga los biberones, pezones de biberón, anillos y tapas en una olla grande y limpia.
3. Deje correr el agua potable fría por 30 segundos. Llene la olla con el agua.
4. Tape la olla y caliéntela hasta que hierva. Hierva ligeramente por 5 minutos.
5. Quite la olla del fuego. Deje la tapa puesta. Deje que se enfríe.
6. Retire las partes del biberón y déjelas secar al aire libre.

## Hierva el agua hasta que el bebé cumpla 4 meses de edad

1. Deje correr el agua potable fría por 30 segundos.
2. Llene una olla o hervidor limpio con el agua.
3. Cubra la olla o cierre el hervidor.
4. Caliente hasta que hierva y quítela del fuego.
5. Deje que el agua esté tibia o fría antes de usarla para preparar la fórmula.
6. Guarde el agua hervida en un contenedor limpio con tapa en el refrigerador.

## Cómo preparar la fórmula de Polvo

- Mantenga las latas que están abiertas en un lugar fresco y seco y bótelas después de un mes.
- Use siempre la cuchara que viene en la lata.
- Bote la fórmula preparada después de 24 horas.

Agua fría	+	Polvo	=	Fórmula
2 onzas	+	1 cuchara	=	2 onzas
4 onzas	+	2 cucharas	=	4 onzas
8 onzas	+	4 cucharas	=	8 onzas

1. Limpie la tapa y el sello de aluminio antes de abrir.
2. Retire el sello de aluminio y bótelos.
3. Encuentre la cuchara en la lata del polvo.
4. Deje correr agua potable fría por 30 segundos. Mida el agua en una taza medidora limpia.  
→ Busque en la lata o en esta página cuánta agua debe usar.
5. Agregue el agua a un biberón o contenedor limpio.
6. Agregue la cuchara de polvo, nivelada y sin empacarla mucho, a el agua.  
→ Busque en la lata o en esta página cuántas cucharadas debe agregar.
7. Agite o mueva para disolver. La fórmula ya está lista. Alimente al bebé o refrigérela por hasta 24 horas.

## Cómo preparar la fórmula Concentrada

- Mantenga la fórmula cerrada en un lugar fresco y seco.
- Mantenga las fórmulas que están abiertas en el refrigerador y cubiertas por hasta 48 horas.
- Bote la fórmula preparada después de 48 horas.

Agua fría	+	Concentrado	=	Fórmula
2 onzas	+	2 onzas	=	4 onzas
4 onzas	+	4 onzas	=	8 onzas
12 onzas	+	12 onzas	=	24 onzas

1. Limpie la tapa o sello de aluminio antes de abrir.
2. Abra la lata o remueva el sello de aluminio.
3. Deje correr agua potable fría por 30 segundos. Mida el agua en una taza medidora limpia.  
→ Busque en la lata o en esta página cuánta agua debe usar.
4. Agregue el agua a un biberón o contenedor limpio.
5. Mida el concentrado en una taza medidora.  
→ Busque en la lata o en esta página cuánto concentrado debe usar.
6. Agregue el concentrado al biberón o contenedor.
7. Agite o mueva para mezclar. La fórmula ya está lista. Alimente al bebé o refrigérela por hasta 48 horas.