

¿Cómo debo guardar la fórmula?

- Para viajar con fórmula mezclada o abierta lista para usarse, empáquela con hielo para mantenerla fría.
- Las **leches de fórmulas preparadas** se pueden conservar en el refrigerador durante 24 horas. Etiquételas con la fecha y hora en las que se mezclaron.
- Una vez que **la leche de fórmula esté lista para usar o la fórmula hecha con fórmula concentrada** esté abierta :
 - Siga las indicaciones de almacenamiento ubicadas a un lado de la lata de la fórmula.
 - Cubra lo que sobró de la leche de fórmula con una tapa, envoltorio de plástico o papel aluminio.
 - Etiquétela con la fecha y la hora.
 - Guárdela en el refrigerador.
 - Utilícela dentro de las siguientes 48 horas. Tire cualquier sobrante.
- Las latas de **fórmula en polvo** se deben guardar en un lugar fresco y seco. Una vez abierta, cubra la lata con la lámina de aluminio y úsela dentro de los siguientes 30 días. Etiquete la parte superior de la lata con la fecha en la que la abrió.
- Si un **lactante** toma un biberón pero no lo termina en una hora, tire la leche. **No** guarde lo que sobró para más tarde. Puede echarse a perder y enfermar a su bebé.
- Si un **niño** toma leche de fórmula de un biberón o lata por la boca o con un popote y no la termina en una hora, tirela ya que puede echarse a perder y enfermar a su niño.
- Cuando se use una bolsa para la alimentación por sonda:
 - No deje abierta la **fórmula lista para usar** a temperatura ambiente por más de 4 horas. Se puede echar a perder. Use compresas de hielo para mantener la fórmula fría. Se puede conservar en hielo hasta por 8 horas.
 - No deje la **fórmula mezclada** a temperatura ambiente por más de 4 horas. Use compresas de hielo para mantener la fórmula fría. Se puede conservar en hielo hasta por 8 horas.
- Si utiliza leche materna, pídale información a su enfermera.

¿Cómo debo mezclar la fórmula?

- Las cucharas medidoras varían, así que solamente mida el polvo con la cuchara que viene incluida en el producto.
- Para preparar la fórmula, use las instrucciones que vienen incluidas en la lata. Las indicaciones para mezclar pueden ser diferentes entre cada producto. Observe cuidadosamente cómo se debe medir la fórmula.
- La lata puede decir cosas como “las cucharas medidoras deben estar al ras y no comprimidas” o “mida con la cuchara medidora al ras comprimida”. Si su proveedor le ha dado alguna receta en especial, usted necesitará saber si la cuchara medidora debe de estar al ras comprimida o no comprimida.
- Si tiene preguntas acerca de cómo mezclar la fórmula, comuníquese con el dietista para obtener más información.

- Agite la fórmula lista para usar y la fórmula concentrada antes de vaciarla en el biberón. Esto mezclará los sedimentos de minerales que se hayan asentado durante su almacenamiento.

¿Debo entibiar la fórmula?

- La leche de fórmula no necesita entibiarse. Si desea entibiarla, coloque el biberón de fórmula en una taza o cacerola con agua tibia de 2 a 3 minutos. También puede colocar el biberón con fórmula debajo del agua caliente de la llave. Póngase unas cuantas gotas en su muñeca para probar la temperatura de la fórmula antes de dársela a su bebé.
- Nunca caliente la leche de fórmula en el horno de microondas. Usted y su bebé podrían quemarse.

¿Qué tipo de agua debo usar para mezclar la fórmula?

- El agua para mezclar la fórmula para lactantes debe ser obtenida de una fuente apropiada para beber. Si le preocupa la seguridad del agua en su domicilio, comuníquese con el departamento de salubridad local y pregunte sobre las revisiones del agua.
- Si el agua de la llave es potable, puede usarla a temperatura ambiente para mezclar la fórmula en polvo de su bebé.
- Si el agua de la llave no es potable, use agua de botella o hierva el agua de la llave durante un minuto. Hervir el agua por mucho tiempo puede causar que los minerales en el agua se fortalezcan demasiado. También puede afectar los nutrientes, como la vitamina C. Permita que se enfríe a temperatura ambiente antes de mezclar la fórmula. Esto evitará que se formen grumos. Puede usar el agua hervida sólo por un lapso de 30 minutos.
 - **Nota:** El agua de botella no necesariamente significa que está esterilizada.

Como mantener la limpieza e higiene

- Lave sus manos antes de preparar la fórmula.
- Limpie el área que utilizará para preparar la fórmula.
- Cada vez que se utilicen los biberones, tapas y chupones reusables, lávelos con jabón y agua caliente o en el lavavajillas antes de volver a usarlos.
 - La mayoría de las veces, los biberones y chupones no necesitan hervirse. Si se han lavado con jabón y agua caliente y se han enjuagado bien o si se han lavado en el lavavajillas, se consideran suficientemente limpios.
- Antes de abrir el recipiente de la fórmula lave y seque la tapa.
- Después de preparar la fórmula refrigérela inmediatamente.

Información de ayuda

- Si está usando fórmula en polvo, vaya a <https://childrenswi.org/health-information/breastfeeding-and-formula> para ver un video que muestra cómo mezclar la fórmula o cómo añadirla a la leche materna.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.