



Alimentación con fórmula para su bebé

Cómo preparar y almacenar la fórmula adecuadamente

Formula Feeding Your Baby: Safely Preparing and Storing Formula

La leche materna es la opción más saludable para los bebés. Para los bebés que no puedan ser amamantados, se recomienda la fórmula infantil comercial fortificada con hierro. Si su bebé se alimenta con fórmula, debe ser cuidadosa y preparar y almacenar la fórmula adecuadamente. De lo contrario, su bebé se puede enfermar.

¿Qué fórmula existe para mi bebé?

Los distintos tipos de fórmula son la lista para usarse, el líquido concentrado y la fórmula en polvo.

La fórmula lista para usarse y la fórmula en líquido concentrado son estériles hasta el momento de abrirlas. Los bebés sanos que nacieron a término pueden alimentarse con fórmula lista para usarse, líquido concentrado o fórmula en polvo. Si utiliza fórmula infantil en polvo, tenga mucho cuidado al prepararla.

Si su bebé corre alto riesgo, debe alimentarse con fórmula lista para usarse o en líquido concentrado siempre que sea posible. Si no encuentra fórmula lista para usarse o en líquido concentrado, puede usar fórmula infantil en polvo, teniendo mucho cuidado al prepararla.

Los bebés que se considera corren alto riesgo incluyen:

- bebés prematuros menores de dos meses de edad (los bebés prematuros nacen antes de que se completen las 37 semanas de embarazo),
- bebés con peso bajo al nacer que hayan pesado menos de 2500 gramos y que sean menores de dos meses de edad, y
- bebés de todas las edades que estén inmunodeprimidos o que tengan sistemas inmunológicos debilitados.

¿Cómo preparo y almaceno la fórmula lista para usarse o en líquido concentrado?

Siga las instrucciones que se encuentran en la etiqueta de la fórmula para preparar y almacenar la fórmula lista para usarse o en líquido concentrado.

La fórmula en líquido concentrado debe ser mezclada con una cantidad igual de agua previamente hervida y enfriada. No agregue agua a la fórmula lista para usarse.

¿Cómo almaceno la fórmula en polvo?

Almacene la fórmula en polvo en un lugar fresco y seco (no en el refrigerador). La tapa debe estar bien cerrada.

Revise la fecha de caducidad y asegúrese de usarla en el transcurso de un mes después de abrirla. Para ayudarla a recordar, escriba en la tapa la fecha en que la abrió.

¿Cómo preparo la fórmula en polvo?

Siga cuidadosamente las instrucciones de mezclado que se encuentran en la lata de la fórmula para saber cuánta agua y cuánto polvo necesita para preparar la fórmula correctamente.

El agua que se utiliza para preparar la fórmula puede hervirse en la estufa en una olla tapada o en una tetera que no tenga apagado automático.

- Llevar el agua al punto de ebullición intenso y seguir hirviendo durante un minuto.
- El agua utilizada para mezclarse con el polvo debe estar al menos a 70° C (158° F). El agua caliente mata los gérmenes que puedan encontrarse en la fórmula en polvo.
- Use un termómetro digital para revisar la temperatura del agua antes de mezclar la fórmula.
- Mezcle la cantidad correcta de agua caliente y fórmula en polvo en un biberón esterilizado. Tenga cuidado para evitar escaldaduras.
- Coloque un aro y un chupón en el biberón y mezcle completamente agitando suavemente o girando el biberón.

Si tiene un bebé sano nacido a término, o un bebé prematuro o de peso bajo al nacer que ya tiene más de dos meses de edad, puede usar agua previamente hervida y enfriada a temperatura ambiente para mezclarla con la fórmula en polvo. La fórmula preparada de esta manera debe usarse para alimentar al bebé de inmediato.

¿Cómo enfrió la fórmula en polvo preparada?

La fórmula preparada con agua caliente está demasiado caliente para dársela a su bebé. Enfríela rápidamente colocando el biberón cuidadosamente bajo el agua fría de la llave o en agua con hielo. Cerciórese de que el agua fría esté por debajo del aro del biberón.

Una vez que se haya enfriado el biberón, cerciórese de que esté a una temperatura adecuada. Haga la prueba con unas

cuantas gotas en la parte de adentro de su muñeca antes de alimentar a su bebé.

En B.C., el agua debe hervirse durante 1 minuto antes de usarla para preparar fórmula infantil en polvo. Esto incluye el agua de la llave, agua embotellada, agua filtrada en el hogar y agua de pozo. Si tiene alguna inquietud sobre su suministro de agua o si usa agua de pozo, hable con su unidad local de salud pública antes de usar esta agua para su bebé. El agua de pozo debe analizarse para detectar si tiene nitratos, ya que el hervido no los elimina. Si su agua de pozo tiene un alto contenido de nitratos, use una fuente de agua alterna.

Es importante seguir todas las notificaciones y recomendaciones públicas en su área con respecto al hervido del agua.

¿Cómo almaceno la fórmula en polvo preparada?

Lo mejor es preparar la fórmula infantil en polvo un biberón a la vez y alimentar a su bebé inmediatamente después de haber preparado el biberón. Si prepara los biberones con anticipación, debe prepararlos usando agua que esté por lo menos a 70° C (158° F), enfriarlos rápidamente bajo el agua fría de la llave o en agua con hielo, y almacenarlos en el refrigerador.

Refrigere la fórmula sin usar a 4° C (39° F) o menos durante un máximo de 24 horas. Revise la temperatura de su refrigerador con un termómetro para refrigerador. Deseche cualquier fórmula preparada sin usar después de 24 horas.

Para todos los tipos de fórmula:

¿Cómo caliento la fórmula refrigerada?

La fórmula se puede dar fría o a temperatura corporal (tibia). Puede calentar la fórmula de la siguiente manera:

- Coloque el biberón bajo el agua tibia de la llave (mantenga el área del chupón fuera del agua); o
- Caliente en un tazón de agua caliente o en un calentador de biberones durante no más de 15 minutos.

No caliente la fórmula de las siguientes maneras:

- Poniendo los biberones de fórmula en una olla de agua caliente sobre la estufa. La fórmula puede calentarse mucho en muy poco tiempo.
- Poniendo los biberones de fórmula en el microondas. El calentamiento disparado de la fórmula puede quemarle la boca a su bebé.

Siempre haga la prueba con unas cuantas gotas de fórmula caliente en la parte de adentro de su muñeca. Debe estar solo tibia.

¿Cuánto tiempo se mantiene en buenas condiciones la fórmula a temperatura ambiente?

La fórmula está en condiciones óptimas cuando se saca del refrigerador, se calienta, y después se le da al bebé de inmediato.

Cerciórese de que el biberón se use en un transcurso de dos horas después de sacarlo del refrigerador.

Siempre deseche cualquier cantidad de fórmula que quede en el biberón después de una sesión de alimentación. No ponga el biberón de vuelta en el refrigerador ni alimente a su bebé más tarde con la fórmula que haya sobrado.

Deseche cualquier fórmula preparada no usada que haya estado a temperatura ambiente durante dos horas o más.

¿Cómo alimento a mi bebé con fórmula cuando estamos fuera del hogar?

Cuando alimente a su bebé fuera del hogar, puede llevar fórmula preparada si la va a usar en un transcurso de dos horas. Justo antes de salir de su hogar, retire del refrigerador la fórmula fría preparada y colóquela en una bolsa isotérmica con paquetes de hielo.

Si va a estar fuera de su hogar durante más de dos horas, lo mejor es llevar un envase cerrado de fórmula lista para usarse. Si usa fórmula en líquido concentrado o en polvo, lleve el equipo que va a necesitar para prepararla adecuadamente en el lugar al que se dirige.

Para obtener más información sobre la alimentación con fórmula, consulte el HealthLink BC File [#69a Alimentación con fórmula para su bebé: Cómo empezar](#) o consulte las pautas de Health Canada (departamento de salud de Canadá) sobre la preparación y el manejo de la fórmula infantil (Preparing and Handling Infant Formula) en www.health-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/pif-ppn-eng.php.

Para obtener más información, póngase en contacto con su unidad local de salud pública, su proveedor de servicios médicos, o llame al 8-1-1 para hablar con una enfermera autorizada o una dietista autorizada.

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.