



# Alimentar a su bebé con leche de fórmula

## Cómo preparar y almacenar la leche de fórmula de forma segura

### Feeding Your Baby Formula

### Safely Making and Storing Formula

La leche materna es la única comida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Si tiene problemas a la hora de amamantar, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria. También puede llamar a HealthLink BC al **8-1-1** para hablar con una enfermera o nutricionista.

Si no puede amamantar a su bebé, aliméntelo con leche infantil de fórmula adquirida en tiendas (fórmula comercial). Siempre siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta cuando prepare la leche de fórmula. Si no las sigue, su bebé puede tener problemas de crecimiento y enfermarse.

Dé a su bebé leche de fórmula hecha con leche de vaca, a menos que su proveedor de asistencia sanitaria le indique que debe usar otro tipo de fórmula.

#### ¿Cuáles son los diferentes tipos de leche infantil de fórmula?

Existen 3 tipos de leche de fórmula: lista para tomar, líquida concentrada, y en polvo.

La leche de fórmula en polvo no es estéril (libre de gérmenes). Para mantener seguro a su bebé, esta se debe preparar siguiendo con precisión las instrucciones que aparecen en el envase. La leche de fórmula lista para tomar y la líquida concentrada no tienen bacterias y son estériles hasta su apertura.

#### ¿Qué leche de fórmula puedo darle a mi bebé?

Puede darle a su bebé cualquier tipo de fórmula si su hijo/a no tiene problemas de salud y ha nacido a término (a las 37 semanas o más de embarazo).

Si su bebé está en "alto riesgo", utilice la leche de fórmula lista para tomar o la líquida concentrada. Si no puede conseguir la leche de fórmula líquida, puede usar la leche de fórmula en polvo.

Su bebé está en situación "de alto riesgo" si:

- Su bebé nació antes de las 37 semanas de embarazo (bebé prematuro) y actualmente tiene menos de 2 meses de edad.
- Su bebé pesó menos de 2500 gramos al nacer y actualmente tiene menos de 2 meses de edad.
- Su bebé tiene un sistema inmunitario debilitado, lo que significa que es más probable que se enferme si entra en contacto con gérmenes.

Si no tiene claro si su bebé está "en alto riesgo", consulte a su proveedor de asistencia sanitaria.

#### ¿Cómo puedo limpiar y esterilizar los utensilios que necesito para preparar la leche de fórmula?

Cada vez que prepare la leche de fórmula debe limpiar y esterilizar los biberones y los utensilios usados para preparar la leche de fórmula hasta que su bebé tenga al menos 4 meses de edad.

Esterilizar quiere decir matar cualquier germen que pueda hacer que su bebé se enferme. Para limpiar y esterilizar los biberones y los utensilios, siga estos pasos:

1. Junte la leche de fórmula, las tazas, los biberones, las tetinas (chupones) y las cucharas.
2. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
3. Lave todos los biberones y los utensilios en agua caliente enjabonada y después enjuáguelos.
4. Ponga los utensilios limpios en una cazuela grande.
5. Llene la cazuela con agua hasta que esta lo cubra todo por completo.
6. Lleve el agua a ebullición fuerte.
7. Deje que el agua hierva durante 2 minutos.
8. Deje los utensilios en la cazuela, y cúbrala con una tapa hasta que vaya a hacer la leche de fórmula.
9. Si no va a utilizar los utensilios de inmediato, utilice unas pinzas limpias para sacar los utensilios de la cazuela y déjelos secar sobre una toalla de papel o un trapo limpios. Cuando estén secos, puede taparlos y almacenarlos en un lugar limpio.

#### ¿Cómo puedo preparar y almacenar la leche de fórmula lista para tomar?

Para preparar la leche de fórmula lista para tomar, siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta.

No necesita agua para preparar la leche de fórmula lista para tomar. Vierta la cantidad que cree que su bebé tomará en un biberón esterilizado. No vierta más de lo necesario. Tire cualquier resto de leche de fórmula que haya quedado en el biberón si no se usa en el plazo de 2 horas.

Cubra y almacene el envase abierto de leche de fórmula en el refrigerador hasta un máximo de 48 horas. Tire la leche de fórmula que quede sin usar.

Si todavía no ha abierto la leche de fórmula lista para tomar, almacénela en un lugar fresco y seco.

#### ¿Cómo puedo preparar y almacenar la leche de fórmula líquida concentrada?

Si todavía no ha abierto la leche de fórmula líquida concentrada, almacénela en un lugar fresco y seco.

Guarde cualquier bote abierto de leche de fórmula líquida concentrada tapado y almacenado en el refrigerador. Se puede guardar de manera segura en el refrigerador durante 48 horas.

Prepare un biberón cada vez. Esta es la manera más segura de preparar la leche de fórmula.

Para preparar la leche de fórmula líquida concentrada, siga estos pasos:

1. Hierva el agua en un hervidor o en una cazuela cubierta sobre la cocina.
2. Lleve el agua a ebullición fuerte y deje que hierva durante 2 minutos. Si utiliza un hervidor, asegúrese de que no se apague por sí solo apenas empiece a hervir el agua.
3. Deje que el agua hervida se enfríe a temperatura ambiente antes de mezclarla con la leche de fórmula.
4. Mida y mezcle la leche de fórmula con cuidado, siguiendo las instrucciones que aparecen en el envase.

Si prepara más de un biberón a la vez, enfríe los biberones rápido dejándolos en el refrigerador. La fórmula mezclada con el agua puede almacenarse de manera segura en el refrigerador hasta un máximo de 24 horas.

### ¿Cómo puedo preparar y almacenar la leche de fórmula en polvo?

Después de abrir la leche infantil de fórmula en polvo, almacénala con la tapa bien cerrada. Debe usarse en el plazo de 1 mes. Cuando abra el envase por primera vez, anote la fecha en la tapa para que le ayude a recordar la fecha de la apertura.

Para preparar la leche de fórmula en polvo, siga estos pasos:

1. Hierva el agua en un hervidor o en una cazuela cubierta sobre la cocina.
2. Lleve el agua a ebullición fuerte y deje que hierva durante 2 minutos. Si utiliza un hervidor, asegúrese de que no se apague por sí solo apenas empiece a hervir el agua.
3. Deje que el agua hervida se enfríe a no menos de 70° C (158° F). Utilice un termómetro digital para comprobar la temperatura.
4. Siga las instrucciones que aparecen en el envase para medir y mezclar el agua y la leche de fórmula.
5. Enfríe la leche de fórmula a una temperatura adecuada para el consumo y úsela de inmediato.

Prepare un biberón cada vez. Esta es la manera más segura de preparar la leche de fórmula.

Para almacenar cualquier leche infantil de fórmula de forma segura, su refrigerador debe estar a 4° C (39°F) o menos. Si no está seguro, use un termómetro para refrigeradores.

Si prepara más de un biberón a la vez, enfríe los biberones rápido y almacénelos en el refrigerador. Utilice la leche de fórmula mezclada con agua en el plazo de 24 horas.

### ¿Cómo puedo enfriar la leche de fórmula a una temperatura adecuada para dársela a mi bebé?

La leche de fórmula en polvo está demasiado caliente para dársela a su bebé nada más hacerla. Enfríela poniendo el biberón bajo un chorro de agua fría, o en un recipiente con agua fría y hielo.

Puede darle a su bebé inmediatamente cualquier tipo de leche de fórmula que haya almacenado en el refrigerador o puede calentarla antes. Caliéntela poniendo el biberón bajo un chorro de agua caliente o en un recipiente con agua caliente durante un máximo de 15 minutos.

Asegúrese de no mojar la anilla y la tetina del biberón con el agua corriente.

Para comprobar la temperatura, agite el biberón 1 o 2 veces y vierta de 3 a 5 gotas de leche de fórmula sobre la parte interior de su muñeca. Si siente que la leche de fórmula está tibia, pero no caliente, se la puede dar a su bebé.

No caliente la leche de fórmula en el microondas. El microondas no calienta de manera uniforme y crea partes calientes. Las partes calientes en la leche de fórmula podrían quemar la boca de su bebé.

Después de empezar a alimentar a su bebé, debe usar ese biberón en el plazo de 2 horas. Tire cualquier resto de leche de fórmula del biberón después de 2 horas, o su bebé podría enfermarse. No vuelva a meter la leche de fórmula ya calentada en el refrigerador.

### ¿Cómo puedo alimentar a mi bebé cuando no estoy en casa?

Si planea estar fuera de casa durante 2 horas o menos, ponga la leche de fórmula ya preparada en una bolsa aislante o en una nevera con un paquete de hielo. Utilice esta leche de fórmula en un plazo de 2 horas.

Si planea estar fuera de casa durante más de 2 horas, la mejor opción es llevar consigo leche de fórmula lista para tomar sin abrir.

### Para más información

Si tiene cualquier pregunta acerca de cómo alimentar a su bebé, contacte a su unidad de salud local o a su proveedor de asistencia sanitaria. También puede llamar al **8-1-1** para hablar con una enfermera o nutricionista.

Para saber más acerca de la leche infantil de fórmula, vea:

- [HealthLinkBC File #69a Alimentar a su bebé con leche de fórmula: Antes de empezar](#)
- "Canadienses sanos - Leche infantil de fórmula" [www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php).

Para leer acerca de otros temas en los folletos de salud de B.C. (HealthLinkBC Files) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o comuníquese a su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyan una emergencia) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al **8-1-1**.

En B.C., el número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1.

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