



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 humana (leche materna) es la única comida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida. Después de 6 meses, siga ofreciendo leche humana junto con alimentos sólidos hasta que su niño(a) tenga dos años de edad o más.

Los padres pueden darle a su bebé leche de fórmula por diferentes razones. Para la mayoría de los bebés alimentados con leche de fórmula se recomienda la que está hecha de leche de vaca y que se compra en la tienda. Ofrezca leche de fórmula hasta que su bebé tenga 9 a 12 meses de edad.

Las leches de fórmula infantiles a base de soya solo se recomiendan para bebés con una afección médica llamada galactosemia o para bebés que no toman lácteos por razones religiosas o culturales.

No alimente a su bebé con leche de fórmula casera, leche de vaca ni leche de otro animal. Estas no son seguras para el bebé y no le proporcionan toda la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse.

Si tiene dudas o inquietudes sobre cómo alimentar a su bebé, contacte a su proveedor de asistencia sanitaria, a una enfermera de salud pública o a un asesor de lactancia. También puede llamar a HealthLink BC al **8-1-1** para hablar con una enfermera certificada o un nutricionista certificado.

¿Cuáles son los diferentes tipos de leche de fórmula?

Existen 3 tipos de leche de fórmula que se compran en la tienda: lista para tomar, líquida concentrada y en polvo. La leche lista para tomar y la líquida concentrada son estériles (libres de gérmenes) hasta que se abren. La leche de fórmula en polvo no es estéril. Para obtener información sobre qué tipo de leche de fórmula ofrecer, consulte [HealthLinkBC File #69a Alimentar a su bebé con leche de fórmula: Antes de empezar](#).

¿Cómo puedo limpiar y desinfectar los biberones y el resto del equipo para preparar la leche de fórmula?

Cada vez que prepare la leche de fórmula, lave y después desinfecte los biberones y el equipo. Desinfectar quiere decir matar cualquier germen que pueda hacer que su bebé se enferme.

Para limpiar:

1. Junte el equipo utilizado para alimentar como biberones, tazas medidoras y cucharas

2. Lávese las manos con jabón y agua tibia. Séquese con una toalla limpia
3. Lave el fregadero y la superficie de trabajo con jabón y agua tibia
4. Lave todo el equipo utilizado para alimentar en agua caliente y jabonosa. Use un cepillo para botellas para fregar el interior de los biberones y las tetinas (chupones). Use ese cepillo solo para fregar los biberones y las tetinas
5. Enjuague todo en agua caliente

Para desinfectar:

1. Ponga los utensilios limpios en una cazuela grande
2. Llene la cazuela con agua hasta que esta lo cubra todo por completo. No tape la cazuela
3. Lleve el agua a ebullición y deje que hierva durante 2 minutos
4. Use pinzas desinfectadas para sacar todas las piezas de la cazuela. Si no va a utilizar estas piezas de inmediato, déjelas secarse al aire sobre una toalla de papel o un trapo limpios. Cuando estén secas, tápelas y almacénelas en un lugar limpio. No toque el interior de ninguna parte del equipo que pueda entrar en contacto con la fórmula

Si utiliza un sistema de esterilización casero para desinfectar, siga las instrucciones del fabricante. Los lavaplatos no desinfectan.

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

No añada agua a la fórmula lista para tomar. Vierta la cantidad que cree que su bebé tomará en un biberón limpio y desinfectado.

Almacene las latas de fórmula lista para tomar sin abrir en un lugar fresco y seco. Almacene las latas abiertas en el refrigerador. Cubra las latas abiertas con tapas de plástico o con film plástico. Tire las latas tras 48 horas o siga las instrucciones de la etiqueta.

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

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

1. Hierva agua en un hervidor o en una cazuela en la estufa durante 2 minutos. Si utiliza un hervidor, asegúrese de que no se apague por sí solo apenas empiece a hervir el agua
2. Deje que el agua hervida se enfríe a temperatura ambiente antes de mezclarla con la leche de fórmula
3. Mida y mezcle la leche de fórmula con cuidado, siguiendo las instrucciones que aparecen en la etiqueta. En la etiqueta se indicará cuánta leche líquida concentrada y agua debe usar

Si prepara más de un biberón a la vez, enfríe rápidamente los biberones bajo un chorro de agua fría o en un recipiente con agua fría y hielo. Almacénelos en el refrigerador y consúmalos dentro de un lapso de 24 horas.

Almacene las latas de leche de fórmula líquida concentrada sin abrir en un lugar fresco y seco. Almacene las latas abiertas en el refrigerador. Cubra las latas abiertas con tapas de plástico o con film plástico. Tire las latas tras 48 horas o siga las instrucciones de la etiqueta.

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

La manera más segura de preparar leche de fórmula en polvo es siguiendo estos pasos:

1. Hierva el agua en un hervidor o en una cazuela en la estufa durante 2 minutos. Si utiliza un hervidor, asegúrese de que no se apague por sí solo apenas empiece a hervir el agua
2. Deje que el agua hervida se enfríe a no menos de 70 °C (158 °F). El agua de menos de 70 °C (158 °F) no está lo suficientemente caliente para matar los gérmenes dañinos que pueden estar en el polvo. Utilice un termómetro digital para comprobar la temperatura
3. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta para medir y mezclar el agua y la leche de fórmula. En la etiqueta se indicará cuánta leche de fórmula en polvo y agua debe usar
4. Enfríe la leche de fórmula a una temperatura adecuada para el consumo y úsela de inmediato

Si prepara más de un biberón a la vez, enfríe rápidamente los biberones bajo un chorro de agua fría o en un recipiente con agua fría y hielo. Almacénelos en el refrigerador y consúmalos dentro de un lapso de 24 horas.

Para bebés sanos nacidos a término puede usar el agua que ha hervido durante 2 minutos y se ha enfriado a temperatura ambiente para preparar la fórmula infantil en polvo. Utilice la leche de fórmula inmediatamente después de prepararla.

No se recomiendan los preparadores automáticos de biberones porque es posible que no mantenga el agua a una temperatura segura.

Almacene las latas de leche de fórmula en polvo sin abrir en un lugar fresco y seco. Una vez que las latas estén abiertas, almacénelas en un lugar fresco y seco, con las tapas bien cerradas. No las almacene en el refrigerador. Tras abrir una lata, use el resto de la leche de fórmula en polvo en el plazo de un

mes, y antes de la fecha de vencimiento. Anote la fecha en la que ha abierto la lata en la tapa para que le ayude a recordar.

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

¿Cómo puedo preparar la leche de fórmula con 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 la leche de fórmula que haya almacenado en el refrigerador o puede calentarla antes. Su bebé le mostrará lo que prefiere. Caliéntela poniendo el biberón en un calentador de biberones 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.

Compruebe la temperatura agitando el biberón 1 o 2 veces y vertiendo unas cuantas 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 la toma, use el biberón en el plazo de 2 horas. Tire la leche de fórmula sobrante. No vuelva a calentar la leche de fórmula durante una toma ni ponga en el refrigerador un biberón parcialmente usado.

¿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 la leche de fórmula en un plazo de 2 horas.

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

Para más información

Para obtener más información sobre la alimentación infantil, consulte: [La mejor oportunidad para su bebé.](#)