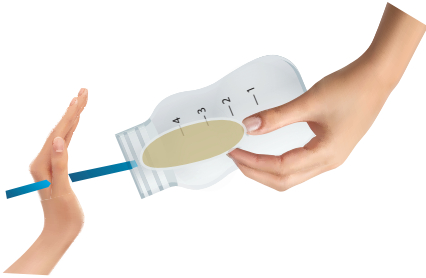


# Haciendo Fórmula

El uso de fórmula en polvo puede aumentar el riesgo de enfermedades en su bebé. Siempre siga las instrucciones del paquete de fórmula, a menos que se indique lo contrario.

## 1. Biberones Limpios

- Lave sus manos y encimera/mesa con agua y jabón.
- Limpie los biberones, las tetillas, los anillos y las tapas con agua caliente y jabón.



Use un cepillo de botella para limpiar los biberones. Enjuague bien.



Exprima el agua por los rotos de la tetilla para asegurarse de que estén abiertos.



Cubra los biberones, las tetillas, los anillos y las tapas con agua. Hierva por 5 minutos. Remueva y deje que se sequen al aire libre. Cúbralos y guárdelos hasta que los necesite.

## 2. Prepare el Agua

- Esterilize toda el agua, incluyendo el agua comprada en la tienda.



Llene una cacerola limpia con agua **FRIA**. Tápela y ponga a hervir. Hierva de **1 - 2 minutos**.

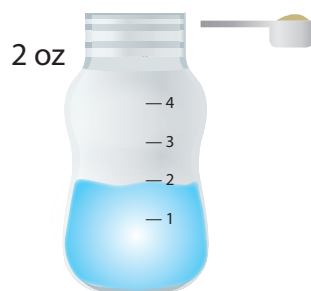


Quítelo del fuego. Permita que el agua se enfríe a temperatura de ambiente antes de mezclarla con la fórmula.

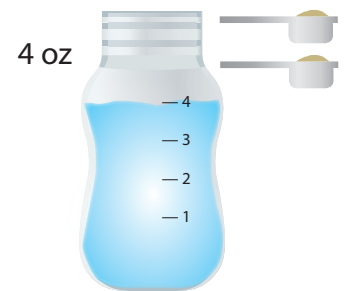
## 3. Mezcle la Fórmula

### En Polvo

- Lave la parte de arriba de lata y el abridor de lata también. Chequee la fecha de expiración y las condiciones del envase.
- Siempre ponga primero el agua esterilizada en el biberón.
- Use la cuchara que viene con la lata de fórmula para medir la fórmula.
- Por cada 2 onzas de agua esterilizada, añada 1 cucharada rasa de fórmula en polvo.\*
- Agite gentilmente la fórmula, enés de moverla en círculo (stir).



Añada una **cucharada** rasa a 2 onzas de agua.



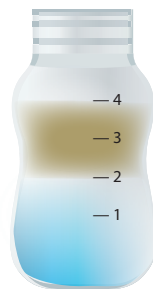
Añada 2 **cucharada** rasa a 4 onzas de agua.

\* Chequee las instrucciones en la lata de fórmula.

### 3. Mezcle la Fórmula

Concentrada

- Limpie la tapa del cartón y agite bien.
- Mezcle cantidades iguales de fórmula concentrada con agua esterilizada
- Cubra la fórmula concentrada no usada y refrigere.

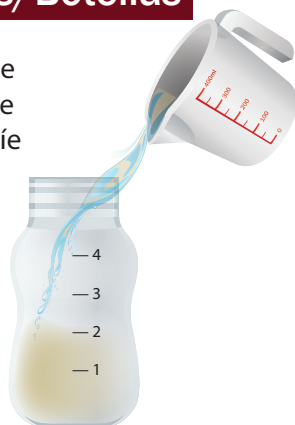


2 onzas fórmula concentrada

2 onzas agua esterilizada

### 4. Llene los Biberones/Botellas

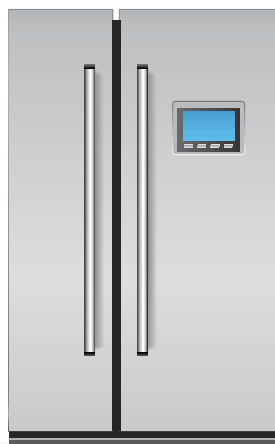
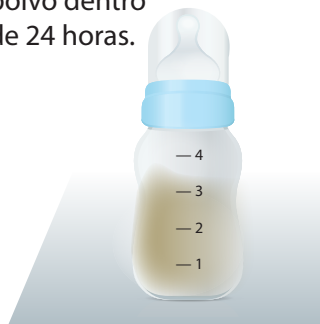
En cada biberón, ponga suficiente para **una alimentación**. Antes de alimentar al bebé, caliente o enfríe la botella a la temperatura apropiada.



### 6. Calentando la Fórmula

### 5. Guarde la Fórmula

Siempre guarde la fórmula mezclada en el refrigerador/nevera. Use la fórmula concentrada dentro de 48 horas. Use la fórmula en polvo dentro de 24 horas.



La fórmula mezclada que ha estado fuera del refrigerador/nevera por más de **una hora** no es sana.

Si a su bebé le gusta la fórmula tibia/templada, sujete el biberón bajo agua corriente y tibia.



**Nunca use un microonda para calentar el biberón del bebé. El calor del microonda puede causar partes calientes que pueden quemar al bebé.**



**Eche a la basura cualquier cantidad de fórmula que quede en el biberón después de cada alimentación.**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
Spanish - Making Formula