

## Seguridad sobre la leche de fórmula en el hogar

### ¿Cómo debo guardar la leche de fórmula?

- Para viajar con leche de fórmula preparada o lista para usar ya abierta, manténgala fría en un envase con hielo.
- Las **leches de fórmulas preparadas** se pueden conservar en el refrigerador durante 24 horas. Etiquételas con la fecha y hora que fueron preparadas.
- Una vez que **la leche de fórmula esté lista para usar o la fórmula preparada de concentrado esté** abierta :
  - Siga instrucciones de almacenamiento ubicados a un lado de la lata de fórmula.
  - No debe permanecer a temperatura ambiente durante más de 1 hora.
  - Cubra lo que sobró de la leche de fórmula con una tapa, envoltorio de plástico o lámina de aluminio.
  - Etiquétela con la fecha y la hora.
  - Guárdela en el refrigerador.
  - Utilícela dentro de las 48 horas. Tire cualquier sobrante.
- Las latas de **leche 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 30 días.
- Si un **lactante** se toma un biberón pero no lo termina en una hora, tire la leche a la basura. **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 a la basura ya que puede echarse a perder y enfermar a su niño.
- Cuando se use bolsa para alimentación por sonda.
  - No deje abierta la **fórmula lista para usar** colgada a temperatura ambiente por más de 4 horas. Se puede echar a perder. Use compresas de hielo para mantener la fórmula fría. Se puede colgar con hielo hasta por 8 horas.
  - No deje **fórmula preparada** colgada a temperatura ambiente por más de 4 horas. Use compresas de hielo para mantener la fórmula fría. Se puede colgar con hielo hasta por 8 horas.
- Si utiliza leche materna, solicite a su enfermera información sobre ésta.

### ¿Cómo debo mezclar la fórmula?

- Las cucharas medidoras varían, entonces 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 instrucciones para mezclar pueden ser diferentes entre cada producto. Observe cuidadosamente como se debe medir la fórmula. La lata puede decir cosas

tales como “las cucharas medidoras deben estar al ras y que no estén comprimidas” o “mida con la cuchara medidora al ras comprimida. Si su proveedor le ha dado alguna receta en especial, usted necesita saber todavía si la cuchara medidora debe de estar al ras comprimida o que no esté comprimida. Si tiene preguntas acerca de cómo mezclar la fórmula, comuníquese con la dietista para obtener más información.

- Agite la fórmula lista para usar y la fórmula concentrada antes de vaciarla al biberón. Esto mezclaría los sedimentos de minerales que se hayan establecido durante su almacenamiento.

### ¿Debo tibar la leche de fórmula?

- La leche de fórmula no necesita tibiarse. Si desea tibiarla, coloque el biberón de leche de fórmula en una taza o cacerola con agua tibia de 2 a 3 minutos. También puede colocar el biberón con leche de fórmula debajo del agua caliente de la llave. Agite unas cuantas gotas en su canilla para probar la temperatura de la fórmula antes de dársela a su bebé.
- No es seguro calentar la leche de fórmula en el horno de microondas. Usted y su bebé podrían quemarse.

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

- El agua para mezclar la leche de fórmula para el lactante debe ser obtenida de una fuente apropiada para beber. Si está preocupada en cuanto a la seguridad del agua en su domicilio, comuníquese con el departamento de salubridad para la revisión de agua.
- Si el agua de la llave es apropiada para beber, puede usarla a temperatura ambiente para mezclar la fórmula en polvo de su bebé.
- Si el agua de la llave no es apropiada para beber, use agua de botella o hierva el agua de la llave por un minuto. Hervir el agua por mucho tiempo puede causar que los minerales en el agua pueden fortalecerse demasiado. También puede afectar los nutrientes, tales como la vitamina C. Permita que se enfríe a temperatura ambiente antes de mezclar la fórmula. Esto también evita que se formen grumos. Puede usar el agua hervida solo por un lapso de 30 minutos.
  - Nota: El agua de botella no necesariamente significa que sea esterilizada.

### Como mantener 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 mamilas reusables, lávelos con jabón y agua caliente o en el lavavajillas.
  - La mayoría de las veces, los biberones y mamilas no necesitan hervirse. Si se han lavado con jabón y agua caliente y han sido bien enjuagados 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.

**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. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y seguimiento.