

# Cuando me das fórmula

Una guía  
útil para  
darle fórmula  
a su bebé.



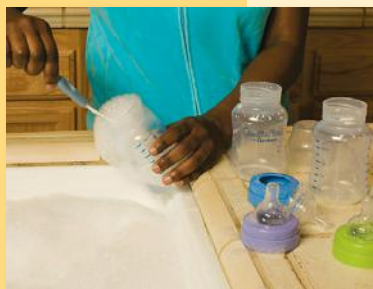
## Preparándote

### Mantén limpios mis biberones y chupones

- Lava mis biberones, chupones y anillos con un cepillo para biberones en agua caliente con jabón. **Enjuégalos** bien.

#### Durante mis primeros 3 meses:

- Después de lavar mis biberones, chupones y anillos, ponlos a hervir durante 5 minutos **o si no** lávalos en la parte superior de la máquina lavaplatos. Déjalos enfriar.



### Para mezclar mi fórmula, usa agua que sea segura

- Usa agua **fría** de la llave o agua embotellada. El agua caliente de la llave podría tener plomo.

#### Durante mis primeros 3 meses:

- Hierve el agua en la estufa **sólo por 1 minuto**. Déjala enfriar a temperatura ambiente.

# Cómo preparar mi fórmula

**Primero, lávate las manos.** Asegúrate de que el abrelatas esté limpio.



## En polvo

- 1 Antes de abrir la lata de la fórmula, **enjuaga** y **seca** la lata y la tapa de plástico.
- 2 **Mide** el agua y ponla **primero** en mi biberón. Por cada **2 onzas** de agua en el biberón, **agrega** **1** medida nivelada de fórmula en polvo.
- 3 **Agita** suavemente o revuelve el biberón.
- 4 Es mejor mezclar cada biberón de fórmula en polvo justo antes de darme de comer.



## Concentrada

- 1 Antes de abrir la lata de la fórmula, **agítala**, **enjuágala** y **sécala**.
- 2 **Vacía** la lata de fórmula en un envase limpio.
- 3 **Llena** la lata con agua y **agregala** a la fórmula en el envase.
- 4 **Mezcla** y **vacía** en biberones.
- 5 **O si no**, puedes **mezclar** en mi biberón partes iguales de fórmula concentrada y de agua.

## Advertencia:

**¡Agrega la cantidad correcta de agua! ¡Si pones demasiada agua o si no pones la suficiente es peligroso para mí! Me podría enfermar mucho o no crecer bien.**

## Mantén segura mi fórmula

- Guarda la lata de fórmula en polvo en un lugar fresco y seco. Guarda la fórmula concentrada en el refrigerador después de mezclarla.
- Tan pronto mezclas mi fórmula, dame de comer o guárdala en el refrigerador. Tírala después de 24 horas.
- No guardes la fórmula a temperatura ambiente por más de 1 hora. Tira la fórmula que quede en mi biberón después de darme de comer.
- **Sólo pon en mi biberón fórmula o leche materna.** No pongas en mi biberón cereal, comida de bebé, miel, jugo ni ningún otro líquido.

# Cómo darme de comer



## Cárgame cerca de ti

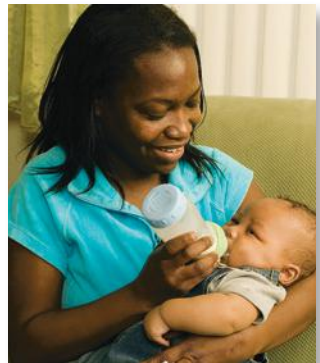
- **Siempre** cárgame cerca de ti cuando me des de comer. Necesito amor, cercanía y atención.
  - Cárgame mientras tomo, aunque pueda sostener mi biberón yo solo.
- ¡Nunca me acuestes con mi biberón, no me dejes apoyado mi biberón ni me dejes solo con él! Me puedo ahogar, vomitar, se me puede infectar el oído o se me pueden formar caries en los dientes.

**¡NO me dejes apoyado el biberón!**



## Mantenme cómodo

- Puedes calentar mi biberón en un pequeño envase con agua caliente, y luego **agítalo**. **¡No calientes mi biberón en el microondas!** Puede haber areas muy calientes que me pueden quemar la boca.
- Asegúrate de que el agujero del chupón tenga el tamaño correcto. Cuando sostengas mi biberón boca abajo, la fórmula debe escurrir más o menos a una gota por segundo.
  - Tal vez necesites darme de un biberón o chupón diferente, para ver cuál es mejor para mí.



- Mantén mi cabeza más alta que mi pecho. Inclina mi biberón hacia arriba para que el chupón siempre esté lleno de fórmula. Permíteme dejar de tomar del biberón con frecuencia para descansar.
- Hazme eructar durante cada alimentación. Esto hace salir el aire que me pueda haber tragado.

## ¿Qué tipo de biberón es el mejor?

Los mejores biberones son los de:

- Vidrio, o bien
- Plástico flexible de color lechoso (polietileno o polipropileno).



Evita los biberones de plástico duro y transparente marcados con un 7 ó “PC” (policarbonato) al fondo del biberón. Tira mis biberones cuando estén muy gastados y rayados.

## Cuánto me debes dar

Mi estómago es muy pequeño (más o menos el tamaño de mi puño). Necesito que me des de comer con frecuencia, pero sólo en pequeñas cantidades.

- Nunca me obligues a terminar mi biberón. Podría tener dolor de estómago, vomitar o aumentar demasiado de peso.
- Cuando me llene, dejaré de tomar, voltearé la cabeza lejos del biberón o me quedaré dormido.
- Es normal que se me devuelva un poco de la fórmula. Si devuelvo mucho después de tomar cada biberón, habla con el médico o con la consejera de WIC.



### Cada vez voy a tomar más o menos esta cantidad de fórmula:

Del nacimiento a los 2 meses: .....	2 a 3 onzas
De 2 a 4 meses: .....	3 a 4 onzas
De 4 a 6 meses: .....	4 a 6 onzas
De 6 a 8 meses: .....	6 a 8 onzas
De 8 a 12 meses: .....	4 a 6 onzas

No siempre voy a tomar la misma cantidad de fórmula cada vez que me des de comer.

Es posible que WIC no proporcione toda la fórmula que su bebé necesita, especialmente después de que su bebé cumpla 6 meses. Este folleto aplica sólo a los bebés sanos que nacieron en su término y que toman las fórmulas regulares, no las fórmulas especiales o terapéuticas.



Departamento de Salud Pública de California,  
Programa de WIC de California  
*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770 #910183 Rev 12/14

