

## **Almacenamiento, preparación y selección de la leche de fórmula infantil**

### **CONSEJOS ÚTILES**

**Revise la fecha de vencimiento en la lata de leche de fórmula infantil.** Si la fecha de vencimiento ha expirado, no use la leche de fórmula.

**No escoja latas abolladas, con goteos, abultadas, agujerades arriba o abajo, u oxidadas** porque pueden no ser seguras.

**Almacenar las latas en un lugar fresco, interior** -- no en coches, garajes o al aire libre.

**¡Mantener todo limpio, limpio, limpio!** Lávese las manos con jabón y agua tibia. Enjuague bien con agua. Lavar la parte superior de la lata de leche de fórmula con agua y jabón, enjuague bien y deque. Lave el abrelatas con agua caliente y jabón y seque antes y después de usarlo.



**Lavar biberones y tetinas** (utilice cepillos para limpiar biberones y tetinas), tapas de biberones y los utensilios de preparación en agua caliente jabonosa. Luego lavar en una lavaplatos que funcione adecuadamente, o esterilizar en agua hirviendo durante cinco minutos. Biberones en forma de payasos u osos de peluche son difíciles de limpiar, por lo tanto utilice biberones regulares.

**Utilice agua potable para mezclar la leche de fórmula de su bebé.** Consulte con su médico o proveedor de cuidado de salud, su departamento de salud local o la etiqueta en la lata de leche de fórmula para las recomendaciones con respecto al tipo de agua que debe utilizar y cómo preparar la leche de fórmula. Use agua de una fuente que sea aprobada por el departamento de salud local.



- Para niños menores de 3 meses de edad, como medida de precaución, se recomienda generalmente hervir el agua del grifo antes utilizarla para mezclar la leche de fórmula (hervir el agua por 1-2 minutos y luego dejar que se enfríe antes de mezclarla). Dejar correr el agua fría del grifo durante 2 minutos antes de usarla.
- Si utiliza agua de un pozo, asegúrese de que ha sido examinada para detectar bacterias y nitratos.
- Si utiliza agua embotellada, el agua destilada embotellada podría ser la mejor opción.

**Mezclar la leche de fórmula cuidadosamente, siguiendo las indicaciones en la etiqueta. No agregue más agua a la leche de fórmula que la recomendada.** Guarde en el refrigerador cualquier leche de fórmula extra que haya preparado.

**Deshacerse de la leche de fórmula que tenga más de 24 horas de preparada** (si es a base de polvo), o 48 horas (si esta hecha de fórmula concentrada o lista para alimentar).

**Si la leche de fórmula se ha quedado fuera del refrigerador por más de una hora, tirela a la basura.**

**Deseche la leche de fórmula que se ha dejado en el biberón después de alimentar al bebé.** Si se utiliza más tarde podría enfermar a su bebé.

**Para esos bebés que prefieren un biberón caliente, caliente la leche de fórmula corriendo el agua del grifo tibia (no caliente) justo antes de la alimentación. ¡No utilice el microondas!** La leche puede estar muy caliente, aunque el exterior del biberón se sienta tibio. Algunos bebés han sido gravemente quemados.

**Ponga unas gotitas de leche de fórmula en la parte posterior de la mano para ver que tan caliente está.** Si se siente muy caliente, ponga el biberón debajo del agua fría del grifo, sacúdalo y luego revise de nuevo.

