

Quando me alimentes con

# Fórmula

# Aliméntame cuando demuestre que tengo hambre

Identifica algunas de estas señales de hambre y aliméntame antes de que comience a llorar.

## Voy a:

- tener mis manos cerca de mi boca;
- doblar mis brazos y piernas hacia mi cuerpo;
- hacer sonidos de succión;
- fruncir mis labios;
- buscar el chupón.



# Deja de alimentarme cuando demuestre que estoy lleno

Puedo llenarme antes de acabarme el biberón. Identifica estas señales de que estoy lleno.

## Voy a:

- succionar más despacio o dejar de succionar;
- relajar mis manos y brazos;
- alejarme del chupón;
- empujar;
- quedarme dormido.



**Mi estómago es muy pequeño, como del tamaño de mi puño. Necesito que me alimentes con porciones pequeñas y con frecuencia.**



# 5 consejos para alimentarme

1

Siempre sostenme a mí y al biberón.



2

Sostenme casi erguido para que pueda ver tu rostro. Mi cabeza necesita estar más arriba que mi pecho y no inclinada hacia atrás.





3

Frota el chupón del biberón a lo largo de mi labio superior. Espera a que abra mi boca.

4

Para alimentarme, mantén mi biberón a un nivel casi horizontal. El chupón se va a llenar con algo de fórmula. Esta posición me dejará succionar la fórmula de la botella a un ritmo cómodo.



5

Déjame detenerme y descansar cada ciertas succiones. Sé paciente. Puedo alimentarme por alrededor de 15 a 20 minutos. Ayúdame a eructar con frecuencia.



5

# Cuánta fórmula puedo tomar

Podría tomar cada 3 o 4 horas, a veces incluso más. Es posible que la cantidad que bebo no siempre sea la misma. A veces puede ser más, a veces puede ser menos. Mantente alerta a mis señales de hambre y de que estoy lleno.



## **Nacimiento a 2 meses**

hasta 2 o 3 onzas

---



## **2 a 4 meses**

3 a 5 onzas

---



## **4 a 6 meses**

4 a 6 onzas

---



## **6 a 8 meses**

6 a 8 onzas

---



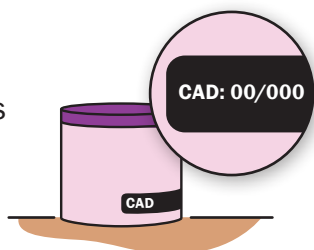
## **8 a 12 meses**

4 a 6 onzas (como más alimentos, así que tomo menos fórmula)

---

# Prepara y guarda mi fórmula con cuidado

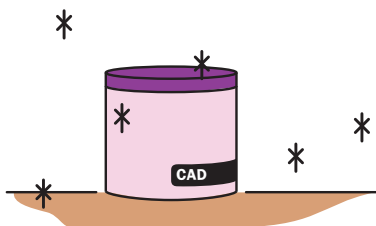
- 1 Revisa la fecha de caducidad** y el estado del envase. No compres fórmula con fecha caducada. Evita los envases dañados.



- 2 Lávate las manos** con agua y jabón. Seca tus manos.



- 3 Limpia el área de preparación.** Limpia el envase, la tapa y el abridor de la fórmula (si lo usas).



4

**Lava los biberones** y las partes de los biberones con jabón y agua caliente, o lávalos todos los días en el lavavajillas usando agua caliente y un ciclo de secado con calor.



5

**Usa agua de la llave fría o a temperatura ambiente** que

provenga de una fuente segura para preparar mis biberones. No uses agua de la llave caliente porque puede contener plomo u otros minerales dañinos de las tuberías. Si



estás preocupada por la calidad del agua, consúltalo con tu departamento de salud o proveedor de salud local. Pregúntales si necesitas usar agua embotellada Nursery, agua de la llave hervida y luego enfriada, o biberones y sus partes sanitizadas.

### **Consulte con su proveedor de atención médica.**

Es posible que desee tomar medidas adicionales para hervir el agua si su bebé tiene menos de 3 meses, nació prematuramente o tiene un sistema inmunológico debilitado.

Usar agua caliente (por encima de los 158 °F) para preparar la fórmula ayuda a eliminar los gérmenes que puedan haber en la fórmula en polvo. Hierva el agua y déjela enfriar durante unos 5 minutos. Prepare cuidadosamente la fórmula. Enfríela a temperatura corporal antes de alimentar.



**6**

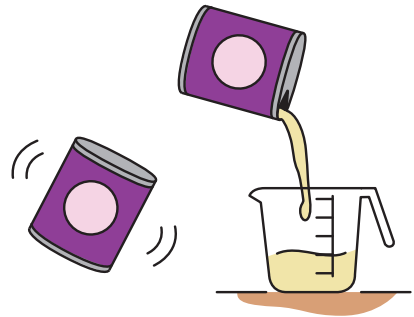
## Fórmula en polvo

- Sigue las instrucciones de la etiqueta.
- Mide el agua y ponla en un biberón limpio.
- Con una cuchara limpia y seca del contenedor, añade la cantidad correcta de polvo al biberón con el agua. Por cada 2 onzas de agua, añade 1 cuchara al ras de la fórmula en polvo.
- Coloca la tapa y el chupón. Agítalo bien.



## Fórmula concentrada

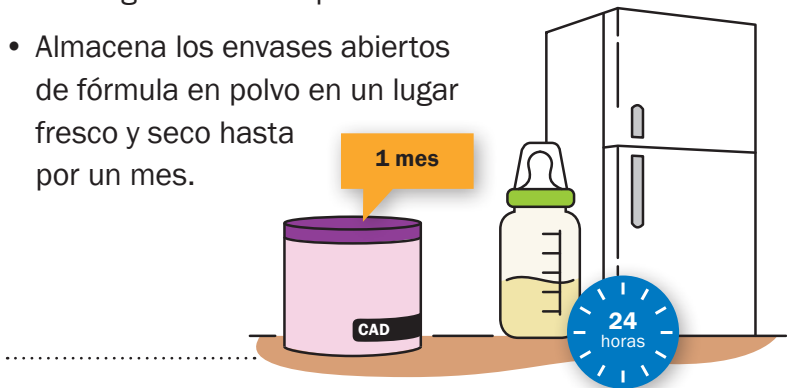
- Sigue las instrucciones de la etiqueta.
- Agita la lata para mezclar, antes de abrirla.
- Vacía la fórmula de la lata en un envase limpio.
- Llena la lata con agua y agrégala a la fórmula en el envase.
- Mezcla.
- Vierte la cantidad deseada de fórmula preparada en los biberones limpios. Coloca la tapa y el chupón.
- O, para biberones individuales, mezcla cantidades iguales de fórmula concentrada y agua en el biberón.



## 7

**Almacenar la fórmula**

- Almacena la fórmula en el refrigerador hasta por 24 horas.
- Usa la fórmula preparada que saques del refrigerador dentro de 2 horas.
- Una vez que comiences a alimentarme, usa el biberón con fórmula durante la siguiente hora.
- Vacía toda la fórmula que quede en el biberón después de alimentarme.
- Almacena la lata abierta del concentrado en el refrigerador hasta por 48 horas.
- Almacena los envases abiertos de fórmula en polvo en un lugar fresco y seco hasta por un mes.



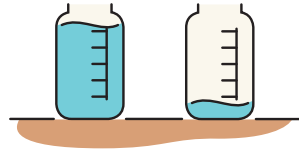
## 8

**Para obtener más información sobre cómo preparar y almacenar la fórmula, vaya al los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:**

- [Preparación y almacenamiento de la leche de fórmula infantil](#)
- [Cómo limpiar, desinfectar y guardar los artículos de alimentación del bebé](#)
- [La infección por Cronobacter y los bebés](#)

# Consejos generales

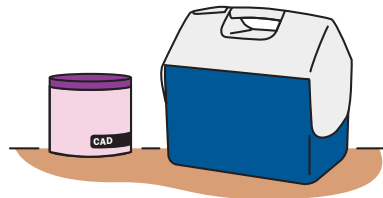
**¡Añade la cantidad correcta de agua!** Es peligroso para mí si hay mucha agua o es insuficiente. Podría enfermarme gravemente o no crecer bien.



**Si quieres calentar mi biberón,** ponlo en una pequeña olla de agua caliente. Revisa la temperatura antes de alimentarme goteando un poco en tu muñeca. No calientes mis biberones en el microondas.



**Guarda mi fórmula preparada** en una bolsa aislante o en una hielera con una bolsa de hielo para mantenerla fría cuando salgamos de casa. Úsala dentro de las siguientes 24 horas.

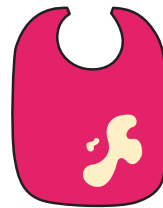


**Pon únicamente** fórmula, agua o leche materna en mi biberón. No pongas nada como cereal, comida para bebés, miel o jugo en mi biberón. Podría ahogarme, sufrir deterioro dental y comer demasiado.



**Escupir es normal.** Si escupo demasiado, sigue estos consejos:

- Aliméntame con porciones más pequeñas con más frecuencia.
- Sostenme más erguido.
- Haz una pausa y ayúdame a eructar con más frecuencia.
- Mantenme erguido por alrededor de 20 a 30 minutos después de haber comido.
- Revisa el agujero en el chupón de mi biberón para asegurarte de que no sea muy grande.
- Mantenme tranquilo.
- Consulta con mi proveedor de salud si te parece que estoy escupiendo demasiado.



**Nunca me acuestes con mi biberón.**

Podría ahogarme, escupir, contraer infecciones en los oídos o sufrir deterioro dental.



Es posible que WIC no pueda proveer toda la fórmula que tu bebé necesita, especialmente después de que tu bebé cumpla los 6 meses. Este folleto es para bebés saludables y nacidos a término que tomen fórmulas regulares, no especiales ni terapéuticas. Si piensas que tu bebé necesita una fórmula especial, habla con tu proveedor de salud o nutricionista de WIC.





**California Department of Public Health,  
California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)**

**(Spanish) Rev 02/24**

