



PREPARACIÓN Y ALIMENTACIÓN DE MANERA SEGURA CON FÓRMULA INFANTIL

SAFE PREPARATION AND FEEDING OF FORMULA

Preparación Segura de la Fórmula

- **Limpieza antes de la preparación**
 - Lávese las manos con agua y jabón
 - Limpie las botellas en el lavavajillas con agua caliente utilizando el ciclo de secado o lave muy bien las botellas en agua caliente jabonosa y después esterilícelas.
 - Limpie las superficies de trabajo como la barra de la cocina y lavabos.

- **Preparación con seguridad**
 - Mantenga limpias las tapas del recipiente de la fórmula y la cuchara para medir (tenga cuidado con lo que tocan).
 - Cierre el recipiente de la fórmula infantil o el de la botella de agua tan pronto como sea posible.
 - Hierva suficiente cantidad de agua confiable. El agua embotellada no es estéril y debe ser hervida antes de utilizarse. El horno de microondas nunca debe utilizarse ya que un calentamiento desigual puede resultar en "puntos calientes" que pudieran quemar la boca del bebé.
 - Vierta la cantidad adecuada de agua hervida a la que se le ha permitido enfriar a no menos de 70 °C, en una taza infantil o biberón limpios y esterilizados. Para alcanzar esta temperatura, el agua no debe dejarse fuera por más de 30 minutos después de haberla hervido.
 - En lugar de revolver la fórmula en el biberón, sacuda la botella cuidadosamente.
 - Enfríe la fórmula para asegurarse de que no está demasiado caliente antes de alimentar a su bebé, dejando que corra agua fría sobre el biberón con tapa o colocándolo en agua con hielo, teniendo cuidado de que el agua fría no entre ni al biberón o que toque la tetina.
 - Antes de alimentar al bebé, pruebe la temperatura sacudiendo unas gotas sobre su muñeca.

- **Utilice rápidamente y almacene de forma segura**
 - Utilice la fórmula dentro de un período de 2 horas de que se haya preparado. Si el bebé no se termina todo el biberón, descarte la que ha sobrado.
 - Si no tiene pensado utilizar la fórmula preparada de inmediato, refrigérela rápidamente y utilícela en 24 horas. La refrigeración retarda el crecimiento de bacterias y aumenta la seguridad.
 - Si tiene duda, tírela. Si no puede recordar cuánto tiempo lleva la fórmula infantil en el refrigerador, es mejor tirarla que dársela a su bebé.

- **Practique la higiene adecuada**
 - Lávese las manos cuidadosamente con agua y jabón, especialmente después de haber ido al baño o que haya cambiado pañales. Lávese siempre las manos:
 - Antes de preparar y alimentar a su bebé con biberón u otros alimentos
 - Antes de tocar la boquita del bebé y
 - Antes de tocar los chupones u otras cosas que van a dar a la boca del bebé.

- También es importante que todos los objetos que va a entrar a la boca del bebé (como chupones y mordedores) estén limpios.

La Fórmula Infantil en Polvo No es un Producto Estéril

Los fabricantes reportan que, utilizando los métodos actuales, no es posible eliminar todas las bacterias de la fórmula infantil en polvo en la fábrica. La fórmula infantil en polvo también puede contaminarse al abrir los envases. Los bebés muy pequeños, los que nacen prematuramente y los bebés con sistemas inmunes debilitados, están en mayor riesgo.

Para proteger mejor a su bebé, a continuación encontrará algunas cosas que puede hacer:

- **Amamante a su bebé.** La lactancia materna ayuda a prevenir muchos tipos de infecciones en los bebés. Casi no se ha reportado ningún caso de *Cronobacter* en aquellos bebés que fueron amamantados exclusivamente (lo cual significa que el bebé fue alimentado solamente con leche materna y que no se le alimentó con fórmula infantil u otros alimentos).
- **Si su bebé se alimenta con fórmula infantil, seleccione la que se vende en forma líquida, especialmente cuando su bebé está recién nacido o es muy pequeño.** Las formulaciones líquidas de fórmula infantil están preparadas para ser estériles y no deben transmitir la infección por *Cronobacter*.
- **Si alimenta a su bebé con fórmula infantil en polvo, siga los siguientes pasos:**
Si su bebé recibe fórmula infantil en polvo, hay cosas que usted puede hacer para proteger a su bebé de las infecciones; no sólo de infecciones por *Cronobacter*. La buena higiene, el mezclar la fórmula con agua lo suficientemente caliente para matar bacterias y almacenando la fórmula con seguridad, pueden prevenir el crecimiento de la bacteria *Cronobacter* y de otros gérmenes. Esta es la clave para mantener a su bebé seguro y saludable.

Sugerencias y Consejos para la alimentación con Biberón

- **Siempre sostenga a su bebé cerca de usted y mírele a sus ojos cuando le está dando de comer.** Esto le ayuda a su bebé a sentirse seguro y querido.
- **Trate de mantener a su bebé en posición erguida,** con su cabeza apoyada en una posición cómoda y neutral.
- **Esté alerta a las señales de su bebé.** Todos los bebés, ya sea que reciban lactancia materna o biberón dan señales de tener hambre y no de acuerdo a ningún tipo de horario. Mientras lo esté alimentando si muestra cualquier señal de angustia (dedos de mano y pies extendidos, leche saliéndole de la boca, apartando la cabeza a un lado, alejando la botella) entonces su bebe necesita un descanso

*Extraído de:

<http://www.cdc.gov/features/cronobacter/> and

http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif_guidelines.pdf

Para mayor información (en inglés)

Seguridad del Alimento y lavado de manos:

- http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif_guidelines.pdf
- <http://www.cdc.gov/handwashing/>

Amamantando:

- <http://www.cdc.gov/breastfeeding/promotion/index.htm>