



# **SAFE Infant Feeding Quick Reference Guide**

## *Guía de referencia rápida sobre alimentación infantil*

---

**Cleaning Feeding Items** / Limpieza de Artículos de Alimentación Infantil

**Sanitizing Feeding Items** / Desinfección de los Artículos de Alimentación Infantil

**Cup Feeding Infants** / Alimentación con Vaso

**Hand Expression** / La extracción de leche con las manos

**Powdered Formula Preparation** / Fórmula Infantil Comercial en Polvo

**Supporting Chestfeeding/Breastfeeding in Stressful Situations** / Apoyo a la lactancia en situaciones estresantes

**Human Milk Storage Guidelines** / Guía para almacenar la leche humana

**Formula Storage Guidelines** / Guía para almacenar formula infantil

---

**For Support or Referrals: / Para apoyo o referidos:**

**828-809-3301 • [info@safeinfantfeeding.org](mailto:info@safeinfantfeeding.org) • [SafeInfantFeeding.org/families](http://SafeInfantFeeding.org/families)**

*A Program of Breastfeeding Family Friendly Communities*

# Cleaning Feeding Items

## Limpieza de Artículos de Alimentación Infantil



Wash or sanitize hands  
Lávese o desinféctese las  
manos



Empty containers of  
liquids or foods  
Vacíe los recipientes de  
líquidos o alimentos



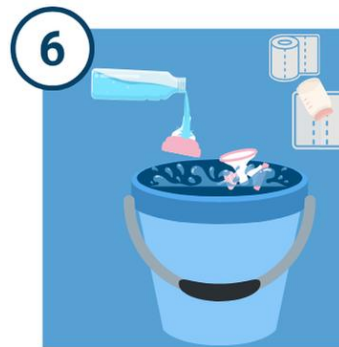
Disassemble all parts;  
Place in clean wash basin  
Desarme todas las partes;  
Póngalas en un recipiente  
limpio para lavar



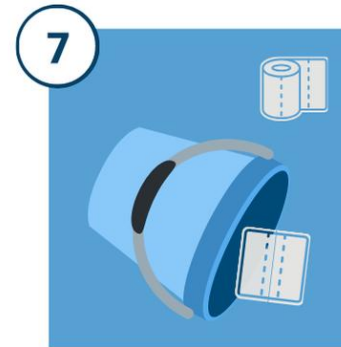
Add dish soap & clean  
water to wash basin  
Agregue jabón lavaplatos  
y agua limpia en el  
recipiente



Use dedicated cleaning  
brush; scrub thoroughly  
*Squeeze soapy water through bottle nipples*  
Use un cepillo solamente para  
limpiar; limpie a fondo  
*Estruje el agua jabonosa a través de las  
tetinas de los biberones*



Rinse with safe water;  
Set aside on clean paper  
towel  
Enjuague con agua limpia;  
Ponga a secar sobre una  
toalla de papel limpia



Clean wash basin with  
soap & clean water  
*Rinse & let air dry*  
Lave el recipiente con  
jabón y agua limpia  
*Enjuague y deje secar al aire*

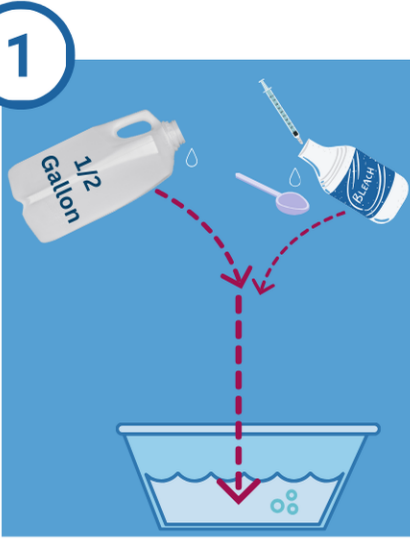
➔  
Sanitize  
Items  
Next



REMEMBER! ➔ Items need to be sanitized after cleaning | Los artículos deben desinfectarse después de limpiarlos a fondo.

# Sanitizing Feeding Items

## Desinfección de los Artículos de Alimentación Infantil

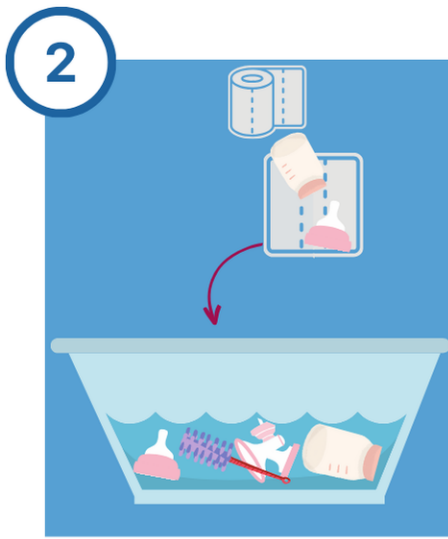


### Prepare bleach solution

8c (2L) plain water + 1 tsp (5ml) bleach

### Prepare una solución de agua con cloro

8 tazas (2L) agua + 1 cucharadita (5ml) cloro

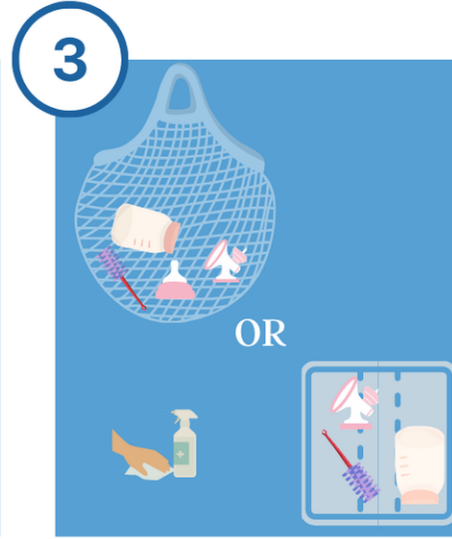


### Submerge items in bleach solution

**Soak 2 minutes**

### Sumerja los artículos en la solución de agua con cloro

**Remojar 2 minutos**

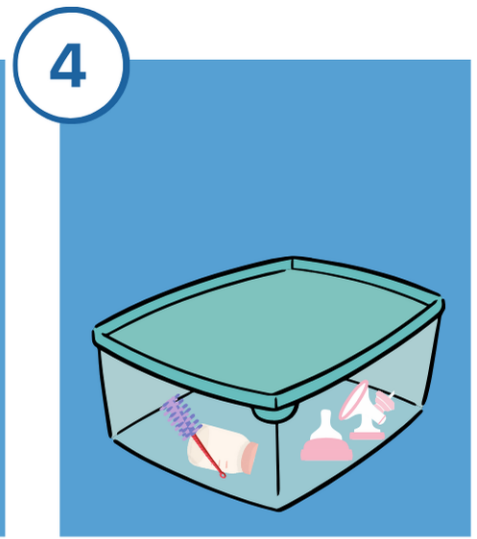


### Air dry

Hang in mesh bag or Set on clean paper towels on clean surface

### Deje secar al aire

Colgar en una bolsa de malla o Colocar sobre toallas de papel limpias sobre una superficie limpia



**Store in container used only for clean & sanitized feeding items**

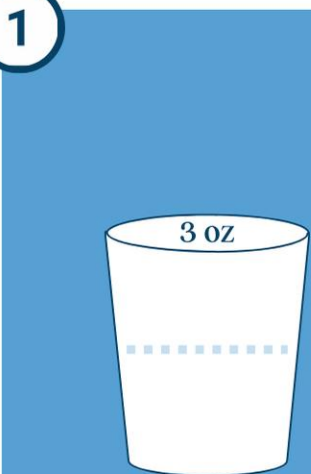
**Guarde los artículos en un recipiente solo para artículos de alimentación limpias y desinfectadas**

**REMEMBER! →** 1. Soak in solution for at least 2 minutes  
2. Air dry thoroughly before storing

1. Remoje en la solución por lo menos 2 minutos  
2. Seque bien al aire antes de guardar

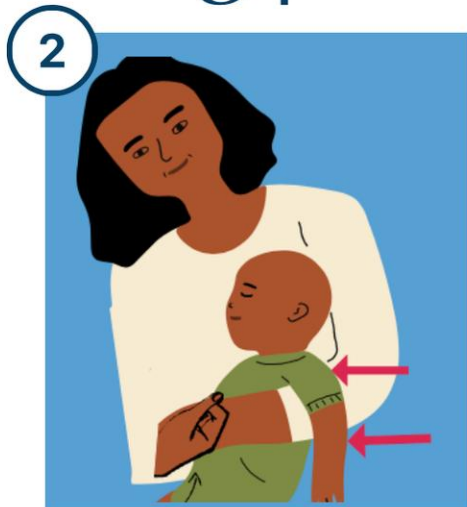


# Cup Feeding | Alimentación con Vaso



Fill 3 oz cup about halfway

Llene hasta la mitad un vaso de 90mL



Sit infant upright & support their back & neck

Siente al bebé en posición vertical y sostenga su espalda y cuello



Align cup with the lower lip

Acomode el vaso a la altura del labio de abajo



Slowly lift cup up  
Do not pour in mouth

Levante lentamente el vaso  
No vierta en la boca

REMEMBER! →

1. Infant will lap or sip from rim | El bebé lamerá o tomará un sorbo del borde

2. Amount infant takes will depend on age | La cantidad que toma el bebé dependerá de la edad





# Cup Feeding | Alimentación con Vaso

(continued | continuación)



Allow infant to rest between swallows, but keep cup touching infant's lip

Permita que el bebé descanse entre sorbos pero mantenga el vaso tocando el labio del bebé



Burp infant as needed

Haga eructar al bebé cuando sea necesario



Look for signs infant has had enough

Preste atención a las señales de que el bebé ha tomado suficiente



Discard disposable cup afterwards

Tire el vaso desechable después de usarlo

# Hand Expression

## Before you get started:

- Wash your hands well with soap and warm water, or use hand sanitizer with at least 60% alcohol.
- Use a clean, disposable container with a wide mouth to collect the milk.
- Find a comfortable position and lean forward slightly to let gravity help.
- Massage your breast to help stimulate the milk to release.

## Steps for expressing milk by hand:



1. Position your thumb above the nipple and your fingers below the nipple about 1-2 inches behind your nipple. Your thumb and fingers will make the letter "C" shape.
2. Press your fingers and thumb back toward your chest.
3. Gently compress your fingers and thumb together.
4. Release and then repeat in a rhythmic pattern: **Press, Compress, Release.** Continue until the milk stops and then switch to the other breast.

## Additional tips to help your milk flow:

- Use a warm compress or heat on your breast before expressing.
- Change position of the fingers around the nipple to express milk from different ducts.
- Think about your baby or smell a piece of your baby's clothing to help the milk to flow.
- Tension or anxiety can prevent your milk from flowing well. Practice relaxation techniques by taking deep breaths, stretching, or asking a family member or partner for a gentle shoulder or back massage.
- Do not squeeze hard or pull on the nipple. Hand expression should not hurt.

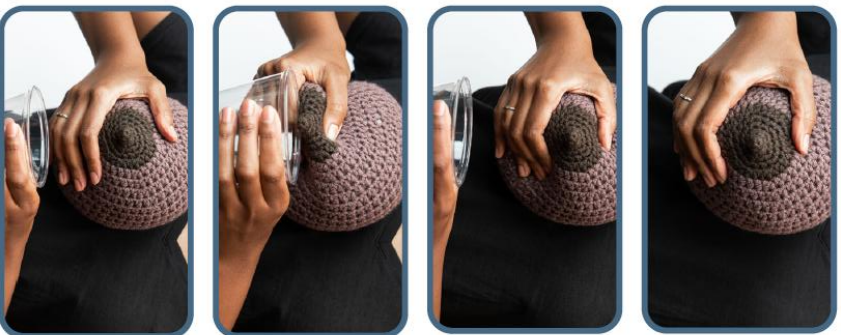


# La extracción de leche con las manos

## Antes de comenzar:

- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón o use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- Use un recipiente limpio y desechable con una boca ancha para recoger la leche.
- Busque una postura cómoda e inclínese ligeramente hacia adelante para que la gravedad ayude.
- Hágase un masaje en las mamas para ayudar a estimular la salida de la leche.

## Pasos para extraer la leche a mano:



1. Coloque el pulgar por encima del pezón y los demás dedos por debajo del pezón, a 1 o 2 pulgadas detrás del pezón. Su pulgar y los demás dedos formarán la letra "C".
2. Haga presión con los dedos y el pulgar hacia el pecho.
3. Comprima suavemente los dedos y el pulgar.
4. Suelte y luego repita el movimiento de manera rítmica: **Presione, Comprima, Suelte**. Siga hasta que deje de salir la leche y luego haga lo mismo con el otro pecho

## Más consejos para ayudar a que la leche fluya:

- Use una compresa tibia o calor sobre los pechos antes de extraer la leche
- Cambie la posición de los dedos alrededor del pezón para extraer leche de diferentes conductos.
- Piense en su bebé o huela una prenda de ropa del bebé para ayudar a que la leche fluya.
- La tensión o la ansiedad pueden impedir que la leche fluya bien. Practique técnicas de relajación: respire profundamente, haga ejercicios de estiramiento o pídale a un miembro de la familia o a su pareja que le haga un suave masaje en la espalda o los hombros.
- No apriete mucho ni jale el pezón. La extracción de leche con las manos no debería doler.





# Powdered Commercial Infant Formula

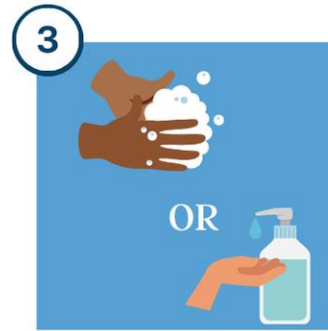
## Fórmula Infantil Comercial en Polvo



Sanitize space  
Desinfecte el área



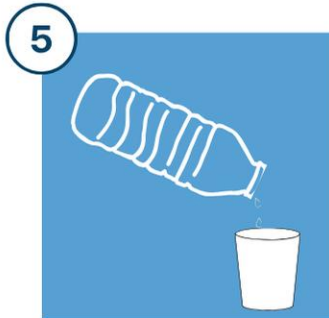
Check Use-By date  
Revise la fecha de  
consumo recomendado



Wash or sanitize hands  
Lávese o desinfectese  
las manos



Prepare using a food-grade  
safe container and safe water  
Prepare la fórmula usando  
un recipiente seguro para  
alimentos y agua segura



Transfer to disposable cup  
Transfiera a un vaso  
desechable



Slowly feed  
Alimente lentamente



Dispose unused formula  
Tire a la basura la  
fórmula que no uso

REMEMBER! → 1. Tap water may not be safe to mix with powdered infant formula after a natural disaster or drinking water outage.  
2. Use bottled water or other safe water until local authorities say that tap water is safe.

1. Es posible que no sea seguro mezclar el agua del grifo con fórmula infantil en polvo después de un desastre natural o un corte de agua potable.  
2. Utilice agua embotellada u otra agua segura hasta que las autoridades locales digan que el agua del grifo es segura.









# Making Water Safe / Hacer que el agua sea segura

If water is cloudy, filter using clean cloth, a coffee filter, or paper towels first. / Si el agua está turbia, filtre primero con un paño limpio, un filtro de café o toallas de papel.

Water contaminated by chemicals or toxins can't be made safe with these methods. / El agua contaminada por productos químicos o toxinas no se puede hacer segura con estos métodos.

	<b>For Drinking or Food Prep</b> <i>Para beber o preparar alimentos</i> 	<b>For Sanitizing Feeding Items / Para</b> <i>desinfectar artículos de alimentación</i> 
<b>Boiling / Hirviendo</b> 	<p>Boil clear water for &gt; 1 minute (&gt;3 min above 6,500 feet). Let cool &amp; store in sanitized containers with tight covers.</p> <p><i>Hierva agua limpia durante &gt; 1 minuto (&gt;3 minutos por encima de 6500 pies). Deje enfriar y guárdelo en recipientes desinfectados con tapas herméticas.</i></p>	<p>Put items in pot, cover with safe water, and boil 5 min. Remove items carefully. Air dry, then store in a clean container used only for sanitized feeding items.</p> <p><i>Coloque los artículos en una olla, cúbralos con agua segura y hierva durante 5 min. Seque al aire y luego guárdelo en un recipiente limpio que se use solo para artículos de alimentación desinfectados.</i></p>
<b>Bleach / Cloro</b> 5%-9% sodium hypochlorite. AVOID no-splash, fragrance, and fabric protectant. 	<p><b>Water / Agua :</b> 1 gallon / galón (3.75 L)  <b>Bleach / Cloro:</b> 8 drops / gotas (⅓ tsp or 0.6 mL)</p> <p>For cloudy water, use 16 drops or ¼ tsp. Let water stand &gt; 30 min. before consuming. Store in sanitized containers with tight covers.</p> <p><i>Para agua turbia, use 16 gotas o ¼ de cucharadita. Dejar reposar el agua &gt; 30 min. antes de consumir. Guárdela en recipientes desinfectados con tapas herméticas</i></p>	<p><b>Water / Agua :</b> 8 cups / tazas (2 L)  <b>Bleach:</b> 1 tsp / cucharadita (5 mL)</p> <p>Submerge items in solution. Soak at least 2 minutes. Air dry, then store in clean container used only for sanitized feeding items.</p> <p><i>Sumerge los artículos en cloro. Remojar al menos 2 minutos. Seque al aire y luego guárdelos en un recipiente limpio usado solo para artículos de alimentación desinfectados.</i></p>

## Human Milk Storage Guidelines

### Guía para almacenar la leche humana

<div>Conditions</div> <div>Type of Breast Milk</div> <div>Condiciones</div> <div>Tipo de Leche</div>	<div>Warmer than</div> <div>Más cálido que</div> <div>77° F (25° C)</div>	<div>Room Temperature</div> <div>Temperatura ambiente</div> <div>65—77° F (18-25° C)</div>	<div>Refrigerator</div> <div>En el refrigerador</div> <div>33—40° F (1-4° C)</div>	<div>Freezer</div> <div>Congelador</div> <div>&lt; 0° F (-18° C)</div>
Freshly Expressed or Pumped <i>Recién extraída</i>	Use within 1—2 hours if warmed. <i>Úsela dentro de 1 a 2 horas si se calienta.</i>	Up to 4 hours <i>Hasta 4 horas</i>	Up to 4 days <i>Hasta 4 días</i>	<b>Best:</b> Within 6 months <b>Mejor:</b> Dentro de los 6 meses <b>OK:</b> Up to 12 months <b>Aceptable:</b> Hasta 12 meses
Thawed, Previously Frozen <i>Descongelada, previamente congelado</i>	Discard if heated above <i>Deseche si se calienta por encima de</i> 104° F (40° C)	1—2 hours <i>1 a 2 horas</i>	Up to 1 day (24 hours) from when thawed. <i>Hasta 1 día (24 horas) desde que se descongela.</i>	NEVER refreeze thawed human milk <i>NUNCA vuelva a congelar la leche humana descongelada</i>
Leftover from a Feeding (baby did not finish bottle/cup) <i>Leche que sobre después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón o vasito)</i>	Use within 2 hours after the baby is finished feeding. <i>Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón</i>			

#### How to thaw human milk: / Cómo descongelar la leche humana:

- In the fridge overnight / *En el frigorífico toda la noche*
- In lukewarm water (running or in a container)  
*En agua tibia (corriente o en un recipiente)*

#### When thawing or warming human milk: Al descongelar o calentar la leche humana:

- Do **not** heat human milk above / *No caliente la leche humana a más de*  
104° F (40° C)
- Do **not** microwave. / *No la descongele en el microondas.*



#### For More Information / Para más información

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html>

[WICBreastfeeding.fns.usda.gov](https://www.wicbreastfeeding.fns.usda.gov)

Adapted from CDC Handout on Human Milk Storage Guidelines: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/humanmilk-en-4x6-508.pdf>

## Formula Storage Guidelines

### Guía para almacenar de formula infantil

Conditions Type of Formula Formula Tipo de fórmula	Warmer than Más cálido que 85° F (29° C)	Room Temperature Temperatura ambiente 65—77° F (18-25° C)	Refrigerator En el refrigerador 35—40° F (1.6-4° C)	Freezer/Freezing Congelador < 32° F (0° C)
Unopened Powdered, Concentrate, or Ready-to-Feed En polvo, concentrada o lista para consumir <i>sin abrir</i>	Not recommended. Minimize exposure to high temperatures. No recomendado. Minimizar la exposición a altas temperaturas.	Until Expiration date. Ideal is 65—77° F (18-25° C) Store above 32°F (0° C) and below 85°F (29° C) . Hasta fecha de vencimiento. Lo ideal es 65—77° F (18-25° C). Almacenar por encima de 32°F (0° C) y por debajo de 85°F (29° C).		Do not use if frozen or suspected of freezing and thawing.  No usar si está congelada o sospechosa de congelación y descongelación.
Opened, Powdered (not prepared) Abierta, en polvo (no preparada)	Not recommended No recomendado	4 weeks 4 semanas	Not recommended No recomendado	
Opened, Concentrate or Ready-to-Feed Abierta, concentrada o lista para consumir	< 1 hour Menos de una hora	1-2 hours 1 a 2 horas	24-48 hours 24-48 horas	
Opened Prepared (from powder or liquid concentrate) Abierta Preparad (a partir de polvo o concentrada líquida)	< 1 hour Menos de una hora	1-2 hours 1 a 2 horas	24-48 hours 24-48 horas	
Leftover from a Feeding (baby did not finish bottle/cup) Leche que sobre después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón o vasito)	Use within 2 hours after the baby is finished feeding. Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón			



#### For More Information / Para más información

<https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/handling-infant-formula-safely-what-you-need-know>

<https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/infant-formula-preparation-and-storage.html>

# Chest/Breastfeeding in Stressful Situations

## *La lactancia en situaciones estresantes*

### Situation

*Situación*

### Concern

*Preocupación*

### Reality

*Verdad*

A person experiencing stress...

*Una persona que está bajo estrés...*

...will have their milk “dry up”.

*...se le “secará” la leche.*

...will be able to chest/breastfeed.

*...podrá dar pecho o amamantar.*

A malnourished person...

*Una persona desnutrida...*

...will not be able to chest/breastfeed.

*...no podrá dar pecho o amamantar.*

...can chest/breastfeed.

*...puede amamantar.*

An infant...

*Un bebé...*

...is crying because they are hungry.

*...llora porque tienen hambre.*

...cries for many reasons and will feel calm & soothed through breastfeeding and skin-to-skin contact.

*...llora por muchas razones, pero se siente tranquilo y calmado cuando amamanta y está piel a piel.*

A person in dirty flood water or w/o clean water for bathing...

*Una persona en aguas sucias de una inundación o sin agua limpia para bañarse...*

...will have “bad” milk.

*...se le dañará la leche.*

...will not have their milk go “bad”. Cleaning hands after toileting & diapering is important.

*...no se le echará a perder la leche materna. Es importante lavarse las manos después de ir al baño y cambiar pañales.*

REMEMBER! →

Stress interferes with the release of hormones that encourage the letdown of milk- its ability to flow. Encouraging coping strategies to reduce mental & physical stressors and planning ways to keep lactating persons with their child are ways to support them.

*El estrés interfiere con la liberación de hormonas que estimulan la bajada de la leche: su capacidad de fluir. Fomentar estrategias de afrontamiento para reducir los factores estresantes físicos y mentales y planificar formas de mantener a las personas lactantes con sus hijos son formas de apoyarlas.*



CAROLINA  
GLOBAL  
BREASTFEEDING  
INSTITUTE