



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 • 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



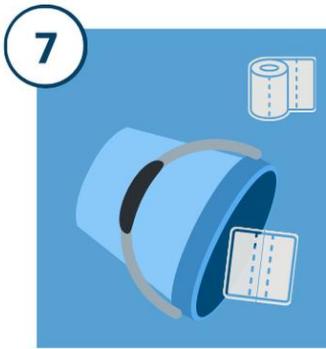
Add dish soap & clean water to wash basin
Agregue jabón lavaplatos y agua limpia en el recipiente



Use dedicated cleaning brush; scrub thoroughly
Squeeze soapy water through bottle nipples
Use un cepillo solamente para limpiar; limpíe 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

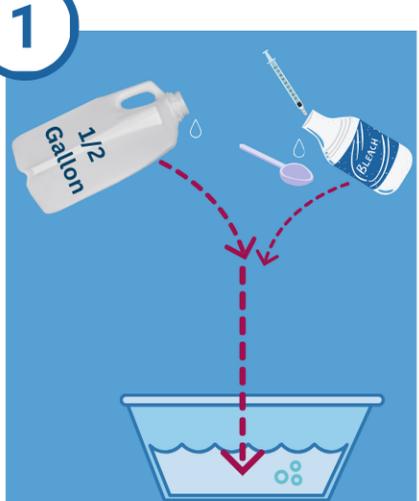


REMEMBER! → Items need to be sanitized after cleaning | Los artículos deben desinfectarse después de limpiarlos a fondo.

CAROLINA
GLOBAL
BREASTFEEDING
INSTITUTE

Sanitizing Feeding Items

Desinfección de los Artículos de Alimentación Infantil

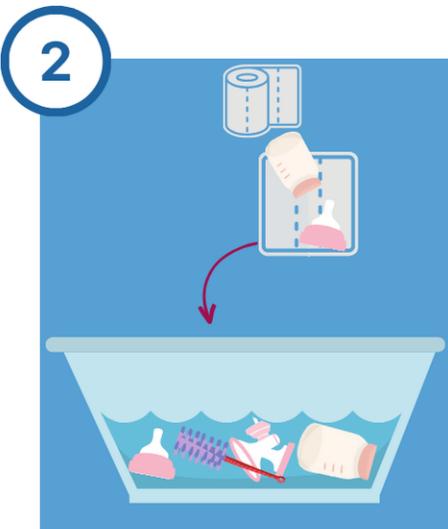


Prepare bleach solution

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

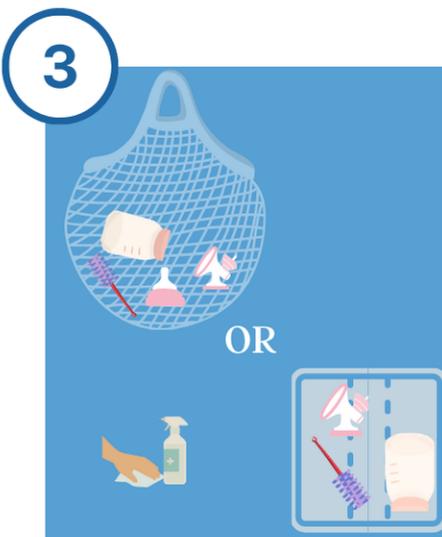
Prepare una solución de agua con cloro

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

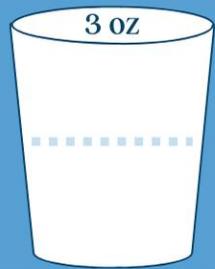
REMEMBER! → 1. Soak in solution for at least 2 minutes
2. Air dry thoroughly before storing

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



Cup Feeding | Alimentación con Vaso

1



Fill 3 oz cup about halfway

Llene hasta la mitad un vaso de 90mL

2



Sit infant upright & support their back & neck

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

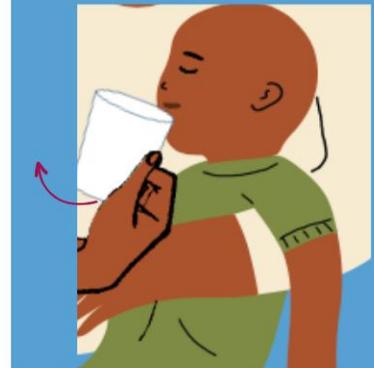
3



Align cup with the lower lip

Acomode el vaso a la altura del labio de abajo

4



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)



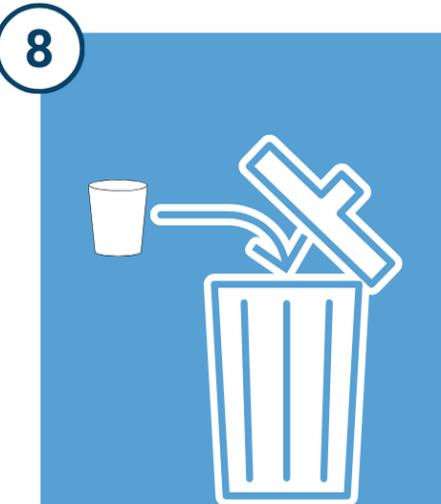
5



6



7



8

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

Permita que el bebé descance 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 inclíñese 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:



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



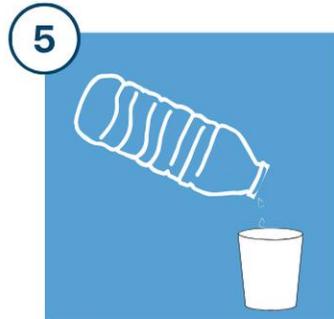
Check Use-By date
Revise la fecha de consumo recomendado



Wash or sanitize hands
Lávese o desinféctese 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 desecharable



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.

	For Drinking or Food Prep Para beber o preparar alimentos	For Sanitizing Feeding Items / Para desinfectar artículos de alimentación
Boiling / Hirviendo 	Boil clear water for > 1 minute (>3 min above 6,500 feet). Let cool & store in sanitized containers with tight covers. <i>Hierva agua limpia durante > 1 minuto (>3 minutos por encima de 6500 pies). Deje enfriar y guárdelo en recipientes desinfectados con tapas herméticas.</i>	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. <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>
Bleach / Cloro 5%-9% sodium hypochlorite. AVOID no-splash, fragrance, and fabric protectant. <i>Hipoclorito de sodio entre un 5 % y un 9 %. EVITE protectores contra salpicaduras, fragancias y telas</i>	 Water / Agua : 1 gallon / galón (3.75 L) Bleach / Cloro: 8 drops / gotas ($\frac{1}{8}$ tsp or 0.6 mL) For cloudy water, use 16 drops or $\frac{1}{4}$ tsp. Let water stand > 30 min. before consuming. Store in sanitized containers with tight covers. <i>Para agua turbia, use 16 gotas o $\frac{1}{4}$ de cucharadita. Dejar reposar el agua > 30 min. antes de consumir. Guárdela en recipientes desinfectados con tapas herméticas</i>	Water / Agua : 8 cups / tazas (2 L) Bleach: 1 tsp / cucharadita (5 mL) Submerge items in solution. Soak at least 2 minutes. Air dry, then store in clean container used only for sanitized feeding items. <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>



Human Milk Storage Guidelines

Guía para almacenar la leche humana

Type of Breast Milk <i>Tipo de Leche</i>	Conditions <i>Condiciones</i>	Warmer than <i>Más cálido que</i> 77° F (25° C)	Room Temperature <i>Temperatura ambiente</i> 65—77° F (18-25° C)	Refrigerator <i>En el refrigerador</i> 33—40° F (1-4° C)	Freezer <i>Congelador</i> < 0° F (-18° C)
FreshlyExpressed 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>	Best: Within 6 months Mejor: Dentro de los 6 meses OK: Up to 12 months Aceptable: 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 <i>(baby did not finish bottle/cup)</i> <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

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 <i>Tipo de fórmula</i>	Warmer than <i>Más cálido que</i> 85° F (29° C)	Room Temperature <i>Temperatura ambiente</i> 65–77° F (18-25° C)	Refrigerator <i>En el refrigerador</i> 35–40° F (1.6-4° C)	Freezer/Freezing <i>Congelador</i> < 32° F (0° C)
Unopened Powdered, Concentrate, or Ready-to-Feed <i>En polvo, concentrada o lista para consumir sin abrir</i>	Not recommended. Minimize exposure to high temperatures. <i>No recomendado. Minimizar la exposición a altas temperaturas.</i>	Until Expiration date. Ideal is 65–77° F (18-25° C) Store above 32°F (0° C) and below 85°F (29° C). <i>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).</i>		Do not use if frozen or suspected of freezing and thawing.
Opened, Powdered (not prepared) <i>Abierta, en polvo (no preparada)</i>	Not recommended <i>No recomendado</i>	4 weeks <i>4 semanas</i>	Not recommended <i>No recomendado</i>	
Opened, Concentrate or Ready-to-Feed <i>Abierta, concentrada o lista para consumir</i>	< 1 hour <i>Menos de una hora</i>	1-2 hours <i>1 a 2 horas</i>	24-48 hours <i>24-48 horas</i>	<i>No usar si está congelada o sospechosa de congelación y descongelación.</i>
Opened Prepared (from powder or liquid concentrate) <i>Abierta Preparad (a partir de polvo o concentrada líquida)</i>	< 1 hour <i>Menos de una hora</i>	1-2 hours <i>1 a 2 horas</i>	24-48 hours <i>24-48 horas</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>			



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