



Alimentación Segura Para los Bebés

Limpieza de los artículos de alimentación

- Utilice agua segura para limpiar los biberones y los artículos de alimentación (biberones, tetinas, piezas del extractor, vasos para bebés).
- Cuando utilice artículos desechables, descarte después de un uso.
- En situaciones de emergencia se recomienda desinfectar los utensilios del bebé en agua hirviendo por 3 minutos, o en agua con cloro por dos minutos, y dejelos secar al aire.

LO MÁS SEGURO



LO MENOS SEGURO

1. Amamantar/Dar pecho
2. Leche extraída del seno
3. Leche humana de un donante sano
4. Fórmula líquida lista para consumir
5. Fórmula infantil en polvo
6. (SOLO bebés de 6 meses en adelante) Leche de vaca entera pausterizada

SI ESTÁ AMAMANTANDO A SU BEBÉ

- Dar el pecho es la forma más segura de alimentar a su bebé. Generalmente, puede continuar incluso en situaciones estresantes.
- Cuando necesite extraer leche o esté lejos de su bebé, la extracción manual o con un extractor de leche puede ser de ayuda.
- Llevar a su bebé en brazos en un cargador suave puede ayudar a mantener la producción de leche y mantener al bebé abrigado.

AL UTILIZAR FÓRMULA EN POLVO:

- Siga siempre las instrucciones de la fórmula. Use la cuchara dosificadora provista.
- Utilice la fórmula y los alimentos para bebés antes de la fecha de caducidad y asegúrese de que el paquete no esté dañado ni abierto. **NO UTILICE** después de la fecha de caducidad.
- Utilice siempre agua potable para alimentar al bebé (es decir, embotellada, hervida, de un pozo que haya sido tratado con un tratamiento de choque o cloro). **Cuando sea posible, el agua debe hervirse**, mezclarse con el polvo y luego enfriarse antes de dársela al bebé. El polvo no es estéril.
- Si mezcla más de un biberón: mezcle el polvo con agua a 70°C, refrigere y administre dentro de las 24 horas o como esté escrito en la etiqueta de la fórmula.
- Si no hay refrigeración disponible, mezcle la fórmula cada vez que el bebé coma y deseche lo que sobre después de la alimentación.
- **No se debe dar** leche animal, leches vegetales, fórmulas para “toddlers” o fórmulas caseras a bebés menores de 6 meses en lugar de fórmula infantil, ya que faltan algunos nutrientes.
- **NO diluya** la fórmula de su bebé por ningún motivo; (no agregue más agua de la indicada); esto es peligroso para los bebés.



En inglés y en español

Visite safeinfantfeeding.org/families/ para obtener consejos sobre:

- Cómo desinfectar los artículos para la alimentación del bebé
- Cómo extraerse la leche a mano y alimentar con vaso
- Cómo mantener al bebé abrigado cuando hace frío
- Cómo llevar al bebé en brazos en un cargador suave
- Pautas de almacenamiento seguro de la fórmula