



# ¿Pronóstico de invierno?

¿Tienes bebé?

¡Haz un plan!



**Manténlo calientito**  
¡El mejor lugar para  
mantener calor es contigo!  
*Piel a piel, con un gorro*

@ncbfc\_safeteam



## ***¡Sigue con el pecho!***

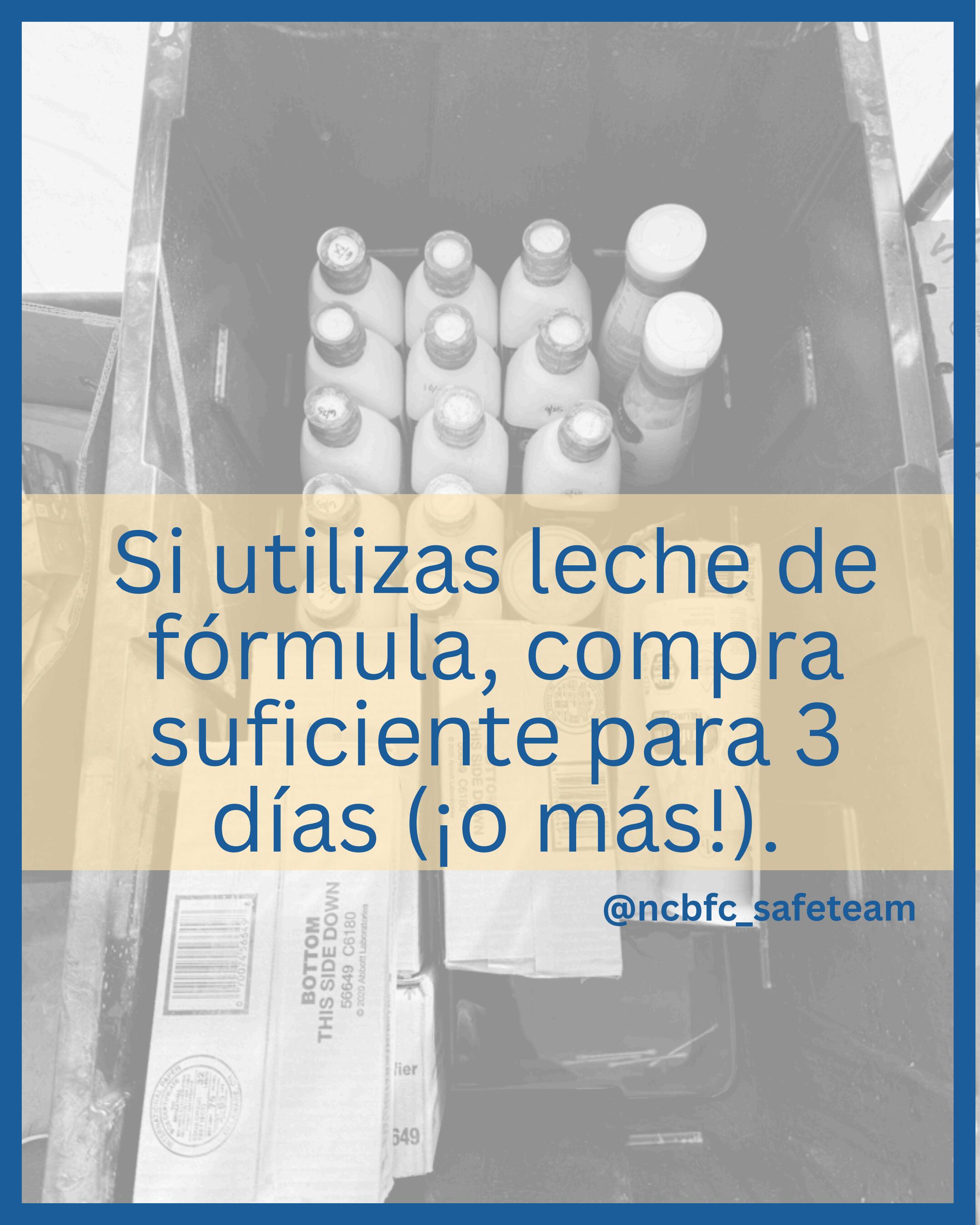
El amamantar es la forma más segura de alimentar.

¡Tomas frecuentes protegen tu producción y mantienen sano a tu bebé!



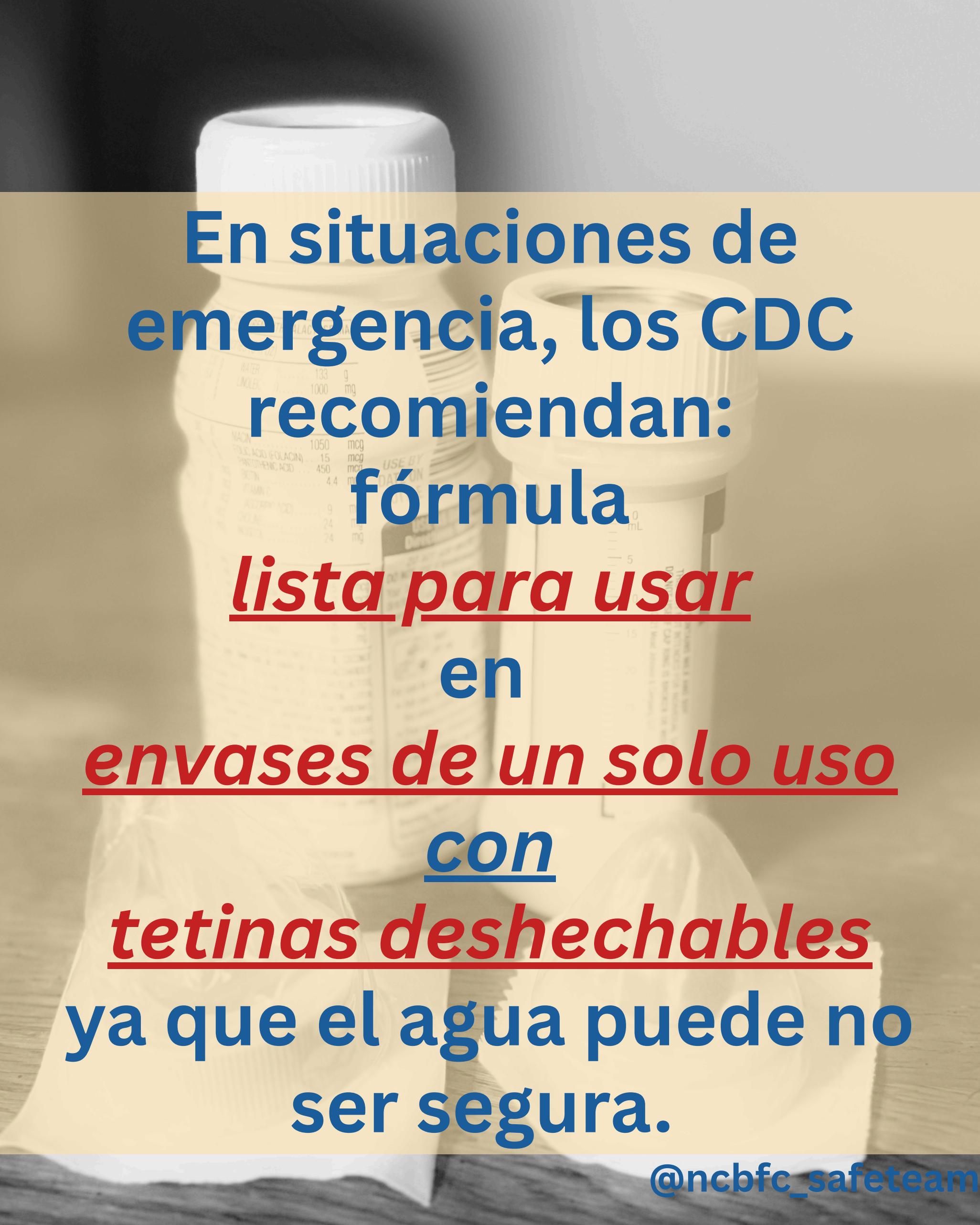
## ***Si vas a extraer leche***

Asegúrate de tener un extractor manual o de saber cómo extraer la leche manualmente.



Si utilizas leche de  
fórmula, compra  
suficiente para 3  
días (¡o más!).

@ncbfc\_safeteam



En situaciones de  
emergencia, los CDC  
recomiendan:  
fórmula  
*lista para usar*  
en  
*envases de un solo uso*  
*con*  
*tetinas desechables*  
ya que el agua puede no  
ser segura.

## Para desinfectar:

- Si no hay como hervir, puedes usar cloro sin aditivos
- Mezcla 5 ml (1 cucharadita) de cloro en 2 litros de agua.
- Deja los objetos en remojo durante dos minutos.
- Deja secar al aire.



**¡Lleva a tu bebé contigo!**  
**Un portabebés suave te**  
**ayudará a mantener a tu**  
**bebé seguro, cerca y**  
**feliz.**

**@ncbfc\_safeteam**



@ncbfc\_safeteam

¡Si necesitas recursos,  
escríbenos!