

Cómo preparar y guardar la fórmula para bebés en polvo durante una emergencia



Enlace accesible: <https://www.cdc.gov/nutrition/emergencies-infant-feeding/powdered-infant-formula.html>

En el caso de las familias que necesiten fórmula para bebés durante una emergencia, la fórmula lista para usar es la opción más segura. Durante una emergencia relacionada con el agua, como un desastre natural o falta de agua potable, el agua de la llave podría no ser segura para mezclarla con fórmula para bebés en polvo. La fórmula para bebés lista para usar es un líquido estéril listo para alimentar a los bebés al que no hay que añadirle agua. Podría suceder que la única opción disponible durante una emergencia sea la fórmula para bebés en polvo. Si una familia se ve en la obligación de usar fórmula para bebés en polvo cuando el agua de la llave no sea segura para beber, siga estos pasos para prepararla y guardarla correctamente y de manera segura.



Paso 1: Limpie la superficie donde vaya a prepararla. Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Use un biberón limpio u otro recipiente adecuado para uso alimentario que tenga tapa para preparar la fórmula para bebés. Compruebe que la fórmula no haya vencido.



Paso 2: Use agua embotellada para preparar la fórmula para bebés en polvo hasta que las autoridades locales digan que el agua de la llave es segura para beber. Si no tiene disponible agua embotellada, [aprenda a hacer que el agua sea segura al hervirla o desinfectarla](#).



Paso 3: Use la cantidad exacta de agua y de fórmula que digan las instrucciones del envase de la fórmula. Si no tiene una taza medidora para medir la cantidad de agua, use una botella desechable de agua u otro recipiente adecuado para uso alimentario que tenga escrito el volumen total para que pueda hacer el cálculo. Mida el agua primero y luego agregue la fórmula para bebés en polvo con la cucharita proporcionada.



Paso 4: Con la tapa puesta, agite el biberón o el recipiente adecuado para uso alimentario que contenga la fórmula para bebés para mezclarla con el agua. No la revuelva. No es necesario que caliente la fórmula antes de alimentar al bebé.



Paso 5: Después de alimentar al bebé, asegúrese de lavar bien el biberón y la tetina con agua segura y jabón. [Aprenda a limpiar y desinfectar los artículos para alimentar a los bebés en emergencias](#).

IMPORTANTE:

La fórmula para bebés en polvo no es estéril. Si su bebé tiene menos de 2 meses, nació prematuramente o tiene el sistema inmunitario debilitado, es especialmente importante que en un caso de emergencia use la fórmula para bebés lista para usar. La fórmula para bebés líquida es estéril (no tiene microbios) y es la opción más segura para los bebés que no se alimenten con leche materna.

Úsela pronto o guárdela de manera segura

- Use la fórmula para bebés preparada dentro de un plazo de una hora después de comenzar a alimentar al bebé y dentro de un plazo de 2 horas después de haberla preparado.
- Si no va a usar la fórmula preparada en un plazo de 2 horas, guárdela de inmediato en el refrigerador y úsela antes de que pasen 24 horas.
- Durante los cortes de luz, tal vez no tenga acceso a un refrigerador que esté funcionando. En ese caso, prepare una cantidad fresca de fórmula para cada alimentación.
- Bote la fórmula que sobre después de alimentar al bebé. No la guarde en el refrigerador para usarla después. La combinación de la fórmula para bebés con la saliva de su bebé puede hacer que crezcan bacterias.

Consejos de alimentación

- Si alimenta a su bebé con leche materna y con fórmula para bebés en polvo, amamante o dele al bebé la leche materna primero y luego la fórmula.
- No use el biberón para darle al bebé nada que no sea fórmula para bebés o leche materna.
- Cuando mezcle la fórmula para bebés, prepare en el biberón solamente la cantidad que su bebé vaya a tomar. Esto evita el desperdicio de su suministro.
- Si está usando vasitos desechables, use uno nuevo en cada alimentación.

Recuerde

- Siempre mezcle la fórmula en una botella o recipiente adecuado para el uso alimentario. Nunca use un recipiente que haya contenido una sustancia tóxica o química.
- Siempre use la cantidad exacta de agua y fórmula que figure en las instrucciones del envase de la fórmula para bebés. Agregar demasiada o muy poca fórmula puede enfermar a su bebé.
- **No haga fórmula para bebés en casa ni la use para alimentar a su bebé.** Alimentar a su bebé con fórmula hecha en casa puede causarle problemas de salud graves.
- Si las latas de fórmula estuvieron expuestas a agua no segura, tienen abolladuras, manchas de oxidación, están hinchadas o tienen un sello roto, deberán botarse de inmediato.
- Mantenga limpias y secas la tapa y la cuchara medidora de la fórmula en polvo, y cierre su envase lo antes posible. Guarde la cuchara medidora en el recipiente.
- Esté atento y escuche las actualizaciones de las autoridades locales respecto a la seguridad de su fuente de agua.



¿SABÍA QUE...?

Cuando no hay agua segura disponible, es peligroso usar los biberones y las tetinas en un caso de emergencia porque son difíciles de limpiar. Si está usando una botella de agua desechable, u otro recipiente desechable adecuado para uso alimentario, para preparar la fórmula para bebés, eche la fórmula en un vasito desechable para alimentar al bebé. Después de alimentar al bebé, bote el vasito a la basura.

[Aprenda más acerca de la alimentación con un vasito.](#)

¿SABÍA QUE...?



Si decide calentar la fórmula y tiene acceso a agua limpia, coloque el biberón cerrado en un recipiente con agua tibia y déjelo ahí unos minutos. Evite que el agua entre en el biberón o en la tetina. Esto podría contaminar la fórmula preparada.

Pruebe la temperatura antes de alimentar al bebé echándose unas cuantas gotas de fórmula en la muñeca. Debe sentirla tibia, no caliente.

Nunca caliente la fórmula en el microondas. Las microondas dejan partes más calientes que pueden quemarle la boca al bebé.



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention