

# Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



## Alimentación con Biberón Consejos: Parte 1

**Siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta cuando prepare una leche de fórmula.** Lave todos los biberones y material para su preparación.

### Limpieza de Biberones

- Lavese sus manos con jabón y agua caliente.



- Lave las botellas, mamilas y tapaderas con agua caliente y con jabón. Use un escobillón para tallar las botellas de adentro.
- Enjuague todo y deje que se seque.
- No reuse las bolsas desechables para biberones.

### Esterilización de Biberones

Hierva los biberones en agua en una olla cubierta por 5 minutos. Empiece a contar los 5 minutos después de que el agua comience a hervir.

### Preparación de la leche de Fórmula en el Biberón

- **Siga las instrucciones** para preparar la leche de fórmula en polvo o concentrada con el agua.
- Lave la tapa de la lata de la leche de fórmula y el abrelatas antes de abrir la lata.
- Hierva agua de la llave por 5 minutos y dejela enfriar para añadir a las fórmulas que necesitan agua durante los primeros 2 meses.

### Un Método Fácil y Seguro

- Mida suficiente agua hervida para una comida en biberones estériles. Añada la leche de fórmula antes de dar de comer.

### Conservación de la Leche de Fórmula

- Líquidos: mantenga la lata, que ha abierto, tapada en el refrigerador.
- Polvo: Mantenga la leche en un lugar frío y seco como su alacena.

### No Tiene Refrigerador?

Use leche de polvo y prepare sólo un biberón cuando lo necesite.



**Lecturas Recomendadas:**

Gerber (1994). *Mealtimes*. Fremont, MI: Author.

Lambert-Lagace, L. (1991). *Feeding your baby: from conception to age two*. Emeryville, CA: Surrey Books.

**Bibliografía:**

American Academy of Pediatrics (1993). *Pediatric nutrition handbook*. Elk Grove Village, IL: Author.

Fomon, S.J. (1994). Pay attention to your baby's appetite to avoid overfeeding or underfeeding. Part I: Establishing habits of eating in moderation. *Pediatric Basics*, 69, 8-10.

Greenspan, S. (1994). Pay attention to your baby's appetite to avoid overfeeding or underfeeding. Part II: Mealtime communication. *Pediatric Basics*, 69, 11-13.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY  
*Llevando la Universidad a Usted*

***Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.***



Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,  
*EFNEP Nutritionist*  
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,  
*CNEP Nutritionist*  
Glenna S. Williams, EdD  
*CNEP State Coordinator*

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

*Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.*

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$51.16 for 500 copies. 0301 UB.