

# How to Prepare Infant Formula

## All Formulas:

1. **Wash** your hands.
2. **Make sure** the date on the formula can is not expired and the container is in good condition (no dents, puffy ends, or rust spots).
3. **Clean** and disinfect the surface where you are preparing the formula. Use soap and warm water followed by bleach or lysol.
4. **Disassemble** bottle parts and wash in hot, soapy water with a brush designated for bottle cleaning. Rinse all bottle parts and allow to air dry completely. Do not use a dish towel to dry as it may transfer bacteria from the towel to the clean items.
5. **Sanitize** all parts at least once daily for extra protection. Use one of the following methods to sanitize:
  - **Boil** — Boil all parts for 5 minutes. Remove with clean tongs and allow parts to dry completely.
  - **Steam** — Steam all parts using a microwave or plug in steam system and follow the manufacturer's instructions for sanitizing, cooling, and drying items.
6. **Use** water from a safe source to mix your infant formula.
  - **Tap water** — Usually safe, but contact your local health department if you are not sure.
  - **Bottled water** — Some bottled water contains fluoride and some does not. Ask your healthcare provider for guidance.
  - **Well water** — Well water should be tested regularly. The health department can tell you where to have your home well water tested.

## Protect Against Bacteria - When to Boil Water:

For Infants younger than 3 months, born prematurely, or with a weakened immune system.

- Consider using liquid formula, which is sterile, when possible.
  - When using powdered formula, which is not sterile, follow the steps below to protect your baby from Cronobacter - a bacteria that can grow in powdered formula:
1. **Boil** water and let it cool to no less than 158°F before adding powdered formula. Water should cool to this temperature within 30 minutes after boiling.
  2. **Cronobacter** is destroyed at temperatures at or above 158°F.
  3. **Cool** formula to body temperature before feeding it to your baby.

## General Guidelines

1. **Formula** can be mixed and stored in the refrigerator for up to 24 hours.
2. **If left** at room temperature after mixing, formula that has not been consumed or warmed must be used within 2 hours.
3. **Throw out** any formula that has been partially consumed or warmed within 1 hour.
4. **Use** a bowl of warm water or a bottle warmer to warm formula, if desired. Do not microwave.

### Formula Made from Powder

1. Read the label directions.
2. Pour water from a safe source into the bottle. Water should be carefully measured using an even number of ounces (e.g. 2, 4, or 6 ounces) so that whole scoops will be used and not half scoops.
3. Add the required scoops of powder using scoop provided with the formula.
4. Shake or stir the bottle well.

### Formula Made from Liquid Concentrate

1. Clean the top of the container before opening.
2. Shake well.
3. Mix an equal amount of water and concentrate in a clean bottle and shake.

# Cómo preparar fórmula para bebés

## Para todas las leches de fórmula:

1. **Lávese** las manos.
2. **Asegúrese** de que la fecha en la lata de la leche de fórmula no indique que el producto está vencido y de que el envase esté en buenas condiciones (que no contenga abolladuras, bordes hinchados ni manchas de óxido).
3. **Limpie** y desinfecte la superficie en la que preparará la leche. Utilice agua tibia y jabón, y luego lejía o desinfectante.
4. **Desarme** las partes del biberón y lávelas en agua caliente con jabón utilizando un cepillo especial para limpiar biberones. Enjuague todas las partes del biberón y déjelas secar al aire por completo. No utilice trapos de cocina para secar, ya que pueden transferir bacterias a los objetos limpios.
5. **Desinfecte** todas las partes al menos una vez al día para una mayor protección. Utilice uno de los siguientes métodos para desinfectar:
  - **Hervir** — hierva todas las partes durante 5 minutos. Retírelas con pinzas limpias y déjelas secar por completo.
  - **Calentar al vapor** — caliente al vapor todas las partes utilizando un microondas o un sistema de vapor enchufable y siga las instrucciones del fabricante para la desinfección, el enfriamiento y el secado de los objetos.
6. **Utilice** agua de una fuente segura para preparar la leche de fórmula de su bebé.
  - **Agua corriente** — por lo general es segura, pero comuníquese con el departamento de salud local si no está seguro.
  - **Agua embotellada** — algunas aguas embotelladas contienen fluoruro y otras no. Pregúntele al proveedor de atención médica para que lo asesore.
  - **Agua de pozo** — el agua de pozo debe ser analizada con regularidad. El departamento de salud puede indicarle dónde solicitar que analicen el agua de pozo de su hogar.

## Protección contra las bacterias: cuándo hervir el agua:

Para bebés de menos de 3 meses, prematuros o con un sistema inmunitario debilitado:

- Considere utilizar leche de fórmula líquida, la cual es estéril, cuando sea posible.
  - Cuando utilice leche de fórmula en polvo, la cual no es estéril, siga los pasos indicados a continuación para proteger a su bebé del Cronobacter, una bacteria que puede crecer en la leche en polvo.
1. **Hierva** agua y déjela enfriar a no menos de 158 °F antes de agregar la fórmula en polvo. El agua debe enfriarse a esta temperatura dentro de los 30 minutos posteriores a la ebullición.
  2. **El Cronobacter** e destruye a temperaturas iguales o superiores a los 158 °F.
  3. Deje que la leche se **enfrie** a temperatura corporal antes de dársela a su bebé.

## Pautas Generales

1. La **leche de fórmula** puede prepararse y almacenarse en el refrigerador durante un tiempo máximo de 24 horas.
2. **Si se deja** a temperatura ambiente después de prepararla, la leche que no se consumió ni se calentó debe utilizarse dentro de las 2 horas posteriores.
3. **Deseche** la leche de fórmula que se haya consumido parcialmente o calentado en un plazo de 1 hora.
4. **Utilice** un bol de agua tibia o un calentador de biberones para calentar la leche, si lo desea. No la caliente en el microondas.

## Para leches de fórmula en polvo

1. Lea las instrucciones de la etiqueta.
2. Coloque agua de una fuente segura dentro del biberón. El agua debe medirse cuidadosamente utilizando un número par de onzas (p. ej., 2, 4 o 6 onzas) para que se usen cucharadas enteras y no media cucharadas.
3. Agregue las cucharadas de polvo requeridas utilizando la cuchara que viene con la leche de fórmula.
4. Agite o revuelva bien el biberón.

## Para leches de fórmula de concentrado líquido

1. Limpie la parte superior del recipiente antes de abrirlo.
2. Agite bien.
3. Mezcle una misma cantidad de agua y concentrado en un biberón limpio y agite.