

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. **Make sure** the surface where you are preparing the formula is clean (use soap and warm water) and disinfected (use bleach or Lysol). All bottles, nipple caps, rings, and stirring spoons are clean. Boil all parts for five to 10 minutes.
4. **Use clean water.** Prepare the formula, bring water to a boil for one to two minutes and mix within 30 minutes (water temp should be no less than 158°F). Allow to cool prior to serving.
 - **Tap water** – must be boiled and cooled. If you are unsure about the safety of your tap water, contact your local health department.
 - **Bottled water** – must be boiled and cooled. Some bottled water contains fluoride and some does not. Fluoride can occur naturally in waters used for bottling or it can be added.
 - **Well water** – must be boiled and cooled. The fluoride content of well water can be determined through laboratory analysis. The health department can tell you where to have your home well water tested.
 - If your infant is premature or under three months of age **ALL water must be boiled.**

General Guidelines

1. **Always refrigerate** unused formula after preparing it and use it within 24 hours.
2. **Always warm up** formula in a bowl/pan of warm water or use a bottle warmer. Do not use the microwave oven.
3. **If your baby drinks a partial bottle**, throw the rest of the formula away and do not save for another feeding.
4. **Once a bottle has been prepared**, it only lasts up to two hours at room temperature.
5. **If a bottle has been warmed**, it only lasts up to one hour.

Formula Made from Powder

1. Read the label directions.
2. For individual bottles, pour boiled water that has cooled into the bottle and then add the required scoops of powder. Make sure to use the scoop that comes with the formula container.
3. Water should be carefully measured using an even number of ounces (e.g., two, four, or six ounces) so that whole scoops will be used and not half scoops.
4. Shake or stir the bottle well.
5. If storing a bottle with a nipple, keep the bottle upright and cover with a nipple cover.
6. Prepared, unused formula can be stored in refrigerated individual bottles for 24 hours.

Formula Made from Concentrate

1. Rinse the top of formula package.
2. Shake the package well and pour the concentrate into a clean container.
3. Using the same formula package, fill to the top with cooled boiled water.
4. Add the water to the concentrate and stir well.
5. Prepared, unused formula can be stored in refrigerated individual bottles for 24 hours.
6. Store bottles with nipples upright and cover with a nipple cover.

Cómo preparar fórmula para bebés

Para todas las fórmulas:

1. **Lávese** las manos.
2. **Asegúrese** de que la fecha en la lata de la fórmula no indique que el producto está vencido y de que el envase esté en buenas condiciones (que no tenga abolladuras, bordes hinchados ni manchas de óxido).
3. **Asegúrese** de que la superficie en la que preparará la fórmula esté limpia (utilice jabón y agua tibia) y desinfectada (use lejía o Lysol). Todos los biberones, las tapas de tetinas, los anillos y las cucharas para revolver deben estar limpios. Hierva todas las partes durante 5 a 10 minutos.
4. **Utilice agua limpia.** Prepare la fórmula, hierva el agua durante 1 o 2 minutos y mezcle en los siguientes 30 minutos (la temperatura del agua no debe ser inferior a 158 °F o 70 °C). Deje que se enfríe antes de servir.
 - **Agua corriente:** debe hervirse y enfriarse. Si tiene dudas acerca de la seguridad del agua corriente, comuníquese con su departamento de salud local.
 - **Agua embotellada:** debe hervirse y enfriarse. Algunas aguas embotelladas contienen fluoruro y otras no. El fluoruro puede producirse de manera natural en aguas utilizadas para el embotellado o puede agregarse.
 - **Agua de pozo:** debe hervirse y enfriarse. El contenido de fluoruro del agua de pozo puede determinarse mediante análisis de laboratorio. El departamento de salud puede indicarle dónde solicitar que analicen el agua de pozo de su hogar.
 - Si su bebé es prematuro o menor de tres meses de edad, **TODA el agua debe hervirse.**

Pautas generales

1. **Refrigerar siempre** la fórmula que no ha sido usada después de prepararla y utilícela dentro de las siguientes 24 horas.
2. **Caliente siempre** la fórmula en un recipiente o una olla de agua tibia o utilice un calentador de biberones. No use el horno microondas.
3. **Si su bebé no se termina todo el biberón**, tire el resto de la fórmula y no la guarde para otra toma.
4. **Una vez que el biberón se ha preparado**, solo dura hasta dos horas a temperatura ambiente.
5. **Si el biberón se ha calentado**, solo dura hasta una hora.

Para fórmulas en polvo

1. Lea las instrucciones de la etiqueta.
2. Para biberones individuales, vierta el agua hervida que se ha enfriado en el biberón y luego agregue las cucharadas de polvo necesarias. Asegúrese de usar la cuchara que viene con el envase de la fórmula.
3. El agua debe medirse cuidadosamente utilizando un número par de onzas (p. ej., dos, cuatro o seis onzas) para que se usen cucharadas enteras y no medias.
4. Agite o revuelva bien el biberón.
5. Si guarda un biberón con una tetina, manténgalo en vertical y cúbralo con una tapa de tetina.
6. La fórmula preparada sin utilizar puede guardarse en biberones individuales refrigerados durante 24 horas.

Para fórmulas de concentrado

1. Enjuague la parte superior de la caja de la fórmula.
2. Agite bien la caja y vierta el concentrado en un recipiente limpio.
3. Llene la misma caja de la fórmula hasta el tope con agua hervida enfriada.
4. Agregue el agua al concentrado y revuelva bien.
5. La fórmula preparada sin utilizar puede guardarse en biberones individuales refrigerados durante 24 horas.
6. Guarde los biberones con las tetinas en vertical y cúbralos con una tapa de tetina.