

## Cómo mezclar fórmula en polvo

Este folleto ofrece información acerca de cómo mezclar fórmula en polvo (20 calorías por onza) y como alimentar a su bebé.

### Mezclar la fórmula

#### Usted necesitará

- Fórmula en polvo (lea la fecha de caducidad de la fórmula y deseche la fórmula caducada)
- Agua (se puede utilizar agua de la llave)
- Botella o jarra limpia con tapa

#### Preparación

- Lávese bien las manos con jabón y agua tibia. Si necesita instrucciones, ver “Sabe usted... Lavado de manos.”
- En una superficie limpia ponga una botella y mamila estéril.
- Lea atentamente las instrucciones en el recipiente de fórmula en polvo.

#### Mezcle la fórmula

1. Usando la cuchara en la lata de fórmula, medir 1 cucharada de fórmula en polvo (hasta el tope y sin apretar).
2. Vierta la cuchara de polvo dentro de una botella o jarra limpia.
3. Agregue 2 onzas de agua.
4. Mezcle bien la fórmula.



1 cucharada de polvo (que se encuentra en la lata de fórmula) por cada 2 onzas de agua

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Cómo mezclar fórmula en polvo

### Alimentando a su bebé

- **Siempre sostenga a su bebé mientras lo alimenta.** Mantenga contacto visual todo el tiempo ya que esto es importante para establecer un vínculo afectivo con su bebé. **Nunca apoye el biberón sobre algo para alimentar a su bebé.**
- Deseche los restos de fórmula de la mamadera cuando su bebé haya terminado de tomar o dentro de una hora después de haber alimentado a su bebé.

### Precauciones de seguridad

- La fórmula no necesita ser calentada. Si decide calentarla, no use un horno de microondas esto puede ocasionar partes más calientes en la fórmula que pueden quemar a su bebé.
- Mezcle la fórmula siguiendo las instrucciones. **No agregue agua extra a la fórmula.** Agregar mucha agua puede causar los siguientes problemas:
  - Muy pocas calorías para un crecimiento adecuado
  - Convulsiones debido a que el bebé no tiene suficiente sal en la sangre
  - Náusea y vómitos
  - Diarrea
  - Bebé inquieto o agitado

**La falta de agua suficiente en la fórmula** puede causar:

- Sed,
- Incremento de peso porque el bebé recibe demasiadas calorías, y
- Problemas de riñón porque el bebé recibe muchas proteínas.

### ¿Preguntas?

Si tiene dudas o preguntas acerca de como mezclar la fórmula o alimentar a su bebé, llame a Nutrición Clínica al 901-595-3318.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.