

1. Lavado de manos

Los educadores y el personal se lavan las manos:

- Antes de preparar un biberón
- Antes de dar el biberón a un bebé

Se les lavan las manos a los bebés antes de alimentarlos.



2. Preparación del biberón

Utilice biberones que:

- Lleven el nombre del niño y la fecha
- Estén limpios y desinfectados
- Se hayan guardado correctamente en el refrigerador (a una temperatura igual o inferior a 45 grados Fahrenheit) hasta la hora de la toma*

*Consulte la página dos para obtener instrucciones sobre cómo descongelar la leche materna.



3. Cómo calentar biberones

No es necesario calentar la leche de fórmula ni la leche materna. Los biberones se pueden servir fríos, directamente del refrigerador. Sin embargo, es posible que el niño o la familia prefieran que se calienten. En ese caso, existen formas seguras de calentar un biberón.*

- Los biberones deben calentarse en la cocina o en un área designada para la preparación de los alimentos en el salón de clases
- En el caso de los centros de cuidado infantil, esta área de preparación de alimentos debe contar con una encimera que se mantenga limpia y en buen estado, un fregadero exclusivo para el lavado de manos durante la preparación de alimentos y un refrigerador
- El agua utilizada para calentar los biberones o el equipo para calentar los biberones debe provenir de un fregadero designado que no se utilice para lavarse las manos
- Nunca sostenga a un bebé mientras calienta o prepara un biberón
- Después de calentar el biberón, agítelo suavemente para distribuir uniformemente la temperatura de la leche y mezclar la grasa, que puede haberse separado
- Revise la temperatura de la leche colocando unas gotas de leche en la muñeca
- La leche debe sentirse tibia, no caliente

*Consulte la página dos para obtener instrucciones sobre cómo calentar biberones con o sin equipo.

4. Preparación para la alimentación

- Sostenga a los bebés mientras toman el biberón hasta que puedan sostenerlo por sí mismos
- Una vez que los bebés puedan sostener el biberón, se les puede sentar en una silla para alimentación, como una silla alta para bebés
- No deje los biberones apoyados, ya que esto aumenta el riesgo de atragantamiento
- La alimentación ha terminado cuando:
 - El educador ha dejado de alimentar al niño porque este ha indicado que ya no quiere más
 - Se llevó al niño fuera del área de alimentación y regresó a otras actividades
- Antes de que el niño regrese a otras actividades, debe lavarse las manos si tocó el biberón
- El educador debe lavarse las manos una vez finalizada la alimentación
- Una vez finalizada la alimentación:
 - No se puede volver a guardar en el refrigerador la leche de fórmula o la leche materna sobrante
 - Se puede vaciar en el fregadero la leche de fórmula o la leche materna sobrante, pero los biberones no se pueden enjuagar
- La leche de fórmula o la leche materna sobrante puede enviarse a casa al final del día en una bolsa térmica, con el permiso por escrito de los padres o tutores del niño

Cómo descongelar la leche materna

Descongele la leche materna con agua que:

- No exceda los **70 grados Fahrenheit**
- Que provenga de un fregadero exclusivo que nunca se utilice para lavarse las manos

Coloque el recipiente sellado con leche:

- En el refrigerador para descongelarla durante la noche (a una temperatura igual o inferior a 45 grados)
- Bajo agua corriente tibia
- En un recipiente con agua tibia

Etiquete los biberones con la fecha en que se sacó la leche del congelador para descongelarla. Una vez descongelada, mantenga la leche materna en el refrigerador por no más de 24 horas. La leche descongelada no debe volver a congelarse.



Cómo calentar un biberón

El agua que se utilice para calentar biberones o en los aparatos de calentamiento de biberones debe provenir de un fregadero específico que no se utilice para lavarse las manos.

Sin aparatos

Los biberones se pueden calentar con agua que:

- No exceda los **110 grados**
- Provenga de un fregadero específico que nunca se utilice para lavarse las manos

Caliente el biberón colocándolo:

- Bajo el agua corriente
- En un recipiente con agua que no exceda los 110 grados durante no más de cinco minutos

El recipiente utilizado para calentar los biberones debe mantenerse fuera del alcance de los niños y debe lavarse, enjuagarse y desinfectarse en la cocina después de su uso.

Con equipo

El equipo para calentar biberones debe:

- Usarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante
- Revisarse regularmente para detectar fallas y asegurarse de que el agua no se sobrecaliente
- Mantenerse fuera del alcance de los niños

Limpiar el equipo para calentar biberones cuando esté visiblemente sucio y, como mínimo, una vez al día.

Recordatorios importantes

No caliente los biberones en el microondas ni en una olla de cocción lenta.

El agua caliente y el vapor que emiten los calentadores de biberones pueden provocar quemaduras a los bebés. Compruebe la temperatura del agua que utiliza para calentar el biberón y asegúrese de que no exceda los 110 grados Fahrenheit. Seque bien el exterior de los biberones antes de dárselos al bebé.

