



SAFE Infant Feeding Quick Reference Guide

Guía de referencia rápida sobre alimentación infantil SEGURA

For Support or Referrals: / Para soporte o referencias:

(828) 809-3301 • safe@ncbfc.org • NCBfC.org/safe

NC Breastfeeding Coalition Program

Cleaning Feeding Items

Limpieza de Artículos de Alimentación Infantil



Wash or sanitize hands
Lávese o desinféctese las manos



Empty containers of liquids or foods
Vacíe los recipientes de líquidos o alimentos



Disassemble all parts;
Place in clean wash basin
Desarme todas las partes;
Póngalas en un recipiente limpio para lavar



Add dish soap & clean water to wash basin
Agregue jabón lavaplatos y agua limpia en el recipiente



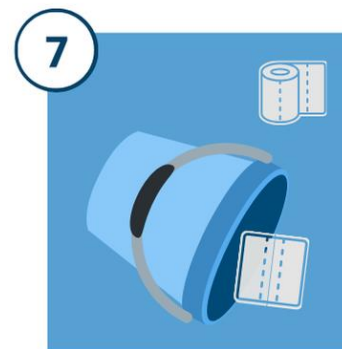
Use dedicated cleaning brush; scrub thoroughly
Squeeze soapy water through bottle nipples

Use un cepillo solamente para limpiar; limpie a fondo
Estruje el agua jabonosa a través de las tetinas de los biberones



Rinse with safe water;
Set aside on clean paper towel

Enjuague con agua limpia;
Ponga a secar sobre una toalla de papel limpia



Clean wash basin with soap & clean water
Rinse & let air dry

Lave el recipiente con jabón y agua limpia
Enjuague y deje secar al aire

➔
Sanitize
Items
Next

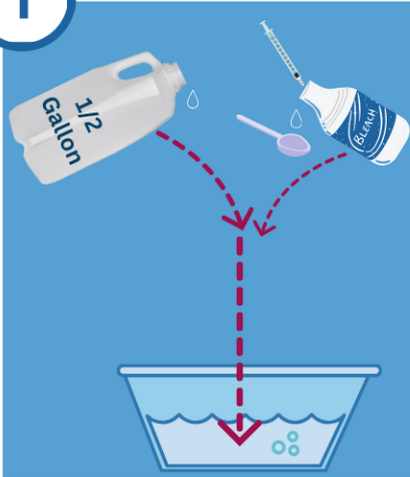


REMEMBER! ➔ Items need to be sanitized after cleaning | Los artículos deben desinfectarse después de limpiarlos a fondo.

Sanitizing Feeding Items

Desinfección de los Artículos de Alimentación Infantil

1



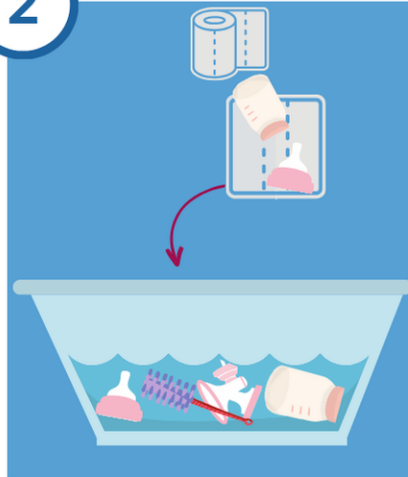
Prepare bleach solution

8c (2L) plain water + 1 tsp (5ml) bleach

Prepare una solución de agua con cloro

8 tazas (2L) agua + 1 cucharadita (5ml) cloro

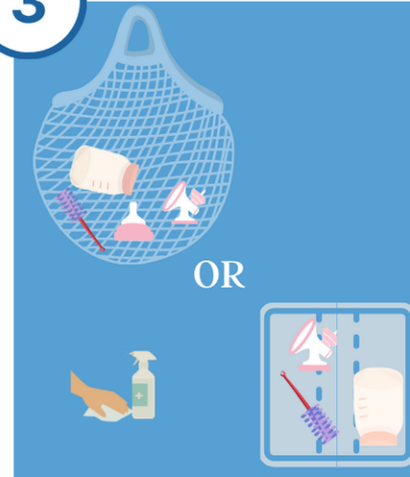
2



Submerge items in bleach solution Soak 2 minutes

Sumerja los artículos en la solución de agua con cloro
Remojar 2 minutos

3



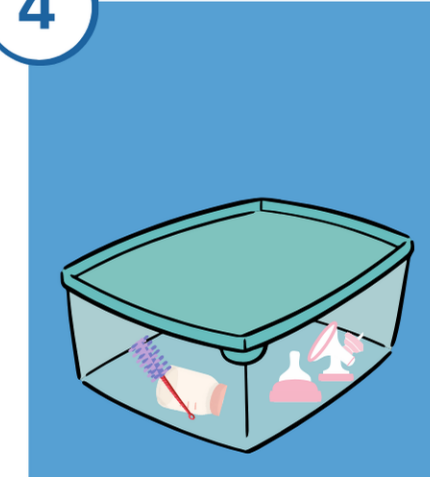
Air dry

Hang in mesh bag or Set on clean paper towels on clean surface

Deje secar al aire

Colgar en una bolsa de malla o Colocar sobre toallas de papel limpias sobre una superficie limpia

4



Store in container used **only** for clean & sanitized feeding items

Guarde los artículos en un recipiente **solo** para cosas limpias y desinfectadas

REMEMBER! → 1. Soak in solution for at least 2 minutes
2. Air dry thoroughly before storing

1. Remoje en la solución por lo menos 2 minutos
2. Seque bien al aire antes de guardar



PROTEJA A SU BEBÉ



Las bacterias *Cronobacter* son un tipo de bacteria que puede causar infecciones raras pero graves en los bebés. Estas bacterias son microbios que pueden vivir en el medioambiente o en los alimentos secos, como la fórmula en polvo para bebés. En la mayoría de los casos, es seguro mezclar la fórmula en polvo para bebés siguiendo las instrucciones del fabricante que aparecen en el envase.

Si su bebé tiene menos de 2 meses, nació prematuro o tiene el sistema inmunitario debilitado, le recomendamos que tome precauciones adicionales para evitar que se enferme con una infección por *Cronobacter*:



Limpie, desinfecte y guarde de manera segura los artículos tales como los biberones y las partes del extractor de leche. Esto ayuda a prevenir la contaminación con microbios y mantiene segura la leche que le da a su bebé.



Limpie y desinfecte los artículos para la alimentación del bebé (como tetinas [*nipples*], tapas, anillos y válvulas) y las partes del extractor de leche en el lavaplatos automático

- en un recipiente para lavar limpio que use solamente para lavar estos artículos. No los coloque directamente en el lavaplatos o lavamanos porque se podrían contaminar con los microbios que se encuentren allí o en los drenajes. Permita se sequen al aire completamente y guárdelos en un área limpia y protegida.

Si alimenta a su bebé con fórmula:



Use fórmula para bebés líquida si es posible porque es estéril (sin microbios) y es menos probable que propague infecciones por *Cronobacter* cuando se manipula con cuidado. La fórmula en polvo no es estéril y podría contener algunos microbios.



Si usa fórmula para bebés en polvo, prepárela y guárdela de manera segura. Asegúrese de que la fórmula no esté vencida y de que el envase esté en buenas condiciones (sin abolladuras, bordes hinchados o manchas de oxidación). Mantenga la tapa y la cuchara medidora limpias, y cierre el envase de la fórmula en cuanto termine de usarla.



Mantenga seca la fórmula en polvo del envase para evitar los microbios. Evite mojar la cuchara medidora de la fórmula. No necesita lavarla a menos que se moje o ensucie (por ejemplo, si se cae al piso). Si necesita lavarla, límpiela con el mismo cuidado con el que limpiaría los biberones de su bebé. La cuchara medidora debe estar completamente seca antes de que la vuelva a poner dentro del envase de la fórmula.

Si su bebé podría estar en mayor riesgo, considere tomar estas medidas adicionales para preparar la fórmula en polvo con agua caliente (a una temperatura de al menos 158 °F/70 °C):



PASO 1

Limpie las superficies de trabajo, como los mesones y el lavaplatos o lavamanos, con agua y jabón o use una toallita húmeda desinfectante o una toallita de papel humedecida con un producto de limpieza.



PASO 2

Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar la fórmula para bebés.



PASO 3

Hierva el agua y **déjela enfriar durante unos 5 minutos.**



PASO 4

Viértala en un biberón o una tacita de alimentación que estén limpios.



PASO 5

Agregue la cantidad exacta de fórmula que se indica en el envase.



PASO 6

Tape el biberón y agítelo para mezclar la fórmula. No la revuelva.



PASO 7

Enfríe la fórmula hasta que llegue a la temperatura del cuerpo para que no le queme la boca al bebé. Sostenga el biberón tapado bajo agua corriente fría o póngalo dentro de un recipiente con agua y hielo. No permita que el agua con que enfría la fórmula entre en el biberón o toque la tetina (*nipple*).



PASO 8

Antes de alimentar al bebé, pruebe la temperatura de la fórmula dejando caer unas gotas sobre el lado interno de la muñeca suya. Debe sentirla tibia, no caliente.

Cómo usar y almacenar la fórmula ya preparada



Use la fórmula para bebés ya preparada dentro de 1 hora desde que comenzó a alimentar al bebé y de 2 horas desde que la preparó.



Si el bebé no termina de tomar todo el biberón, bote lo que quede de fórmula.



Si no planea comenzar a alimentar a su bebé con la fórmula ya preparada en seguida, póngala en el refrigerador de inmediato. Use la fórmula que esté en el refrigerador dentro de las 24 horas.



Bote la fórmula si no recuerda cuánto tiempo ha estado en el refrigerador. No se la dé al bebé.

Para obtener más información, visite la página web de los CDC sobre las bacterias [Cronobacter y los bebés](#).

331008-A
MLS-332369



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention



PROTECT YOUR BABY

Cronobacter is a type of bacteria that can cause rare but serious infections in infants. These bacteria are germs that can live in the environment or in dry foods, such as powdered infant formula. In most cases, it is safe to mix powdered infant formula following the manufacturer's instructions on the container.

If your baby is younger than 2 months old, was born prematurely, or has a weakened immune system, you may want to take extra precautions to protect them from getting sick with *Cronobacter*:



Clean, sanitize, and store feeding items safely, such as baby bottles and breast pump parts.

This helps prevent contamination with germs and keeps the milk you feed your baby safe.



Clean and sanitize infant feeding items (such as nipples, caps, rings, and valves) and breast pump parts in a dishwasher or a clean wash basin that you use only for washing these supplies. Do not place these items directly in the sink because germs in sinks or drains could contaminate them. Allow items to air-dry thoroughly and store them in a clean, protected area.

If your baby is fed with formula:



Use liquid infant formula if possible because it is sterile (without germs) and is less likely to spread *Cronobacter* infection when handled carefully. Powdered formula is not sterile and may contain some germs.



If you use powdered infant formula, prepare and store it safely. Make sure your formula is not expired and the container is in good condition (no dents, puffy ends, or rust spots). Keep lids and scoops clean, and close containers of formula as soon as possible after using.



Keep powdered formula in the container dry to prevent germs from growing. Avoid getting the formula scoop wet. There is no need to wash the scoop unless it becomes wet or dirty (such as falling on the floor). If the scoop needs to be washed, clean it as carefully as you would your baby's bottles. The formula scoop must be completely dry before putting it back into the container.

If your baby may be at higher risk, consider taking these extra steps to prepare your powdered formula with hot water (at least 158°F/70°C):



STEP 1

Clean work surfaces such as countertops and sinks with soap and water or use a disinfectant wipe or paper towel sprayed with cleaning product.



STEP 2

Wash hands with soap and water before preparing infant formula.



STEP 3

Boil water and **let it cool for about 5 minutes.**



STEP 4

Pour into a clean bottle or feeding cup.



STEP 5

Add the exact amount of formula listed on the container.



STEP 6

Put a cap on the bottle and shake to mix. Do not stir.



STEP 7

Cool the formula to body temperature so it will not burn your baby's mouth. Hold the capped bottle under cool water or place it in an ice bath. Do not let the cooling water get into the bottle or on the nipple.



STEP 8

Before feeding your baby, test the formula's temperature by putting a few drops on your wrist. It should feel warm, not hot.

Using and Storing Prepared Formula



Use prepared infant formula within 1 hour from the start of feeding and within 2 hours of preparing it.



If your baby does not finish the entire bottle of formula, throw away leftover formula.

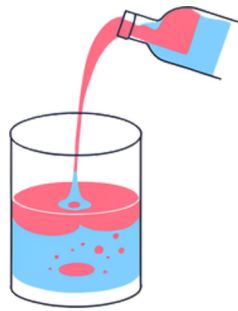
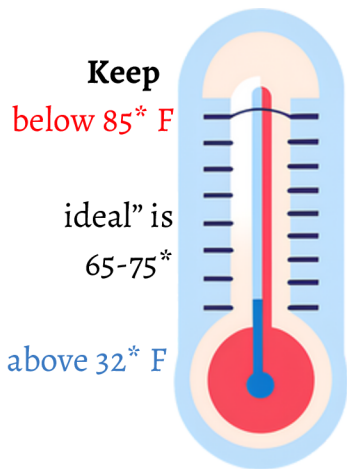


If you do not plan to start feeding your baby with the prepared formula right away, put it in the refrigerator immediately. Use formula in the refrigerator within 24 hours.



Throw out formula if you can't remember how long you have kept it in the refrigerator. Do not feed it to your baby.

GUIDELINES FOR STORING FORMULA SAFELY



Liquid based formulas are more susceptible to alterations in quality



Do NOT be used after the expiration date.



Avoid storing near temperature changes

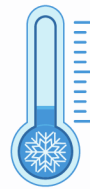
Storage Guidelines for UNOPENED Products:

-  Keep room temperature above 32°F and below 85°F.
-  Ideal range: 65–75°F.
-  Temps outside these limits may affect quality
-  Do not use after the expiration date.
-  Avoid storing near heaters, vents, A/C, direct sunlight, or places with temps that differ from room temp.
-  Repeated exposure to temps outside the recommended range may impact product quality over time.



Storage Guidelines for UNOPENED Products High Temps (Above 85°F) :

-  Prolonged exposure to high temperatures can cause nutrient loss, browning, or physical changes.
-  Look for changes in consistency,
 -  color
 -  smell
 -  packaging.
-  Do not use if the product looks curdled, discolored, or smells unusual.
-  Not sure what it should look like? Contact an expert or the formula company.
-  Avoid using the formula until you receive clear guidance.



Storage Guidelines for UNOPENED Products Low Temps (Below Freezing):

-  Freezing formulas can cause risks:
 -  Fat separation (emulsion instability).
 -  Protein changes (curdling/spoiling appearance).
 -  Mineral separation or formation of insoluble nutrient complexes.
-  These changes may alter appearance and nutrient delivery, impacting quality.
-  Freezing may also damage packaging, making plastics brittle and compromising integrity.
-  Do not use products that were frozen or suspected of being exposed to freezing and thawing.

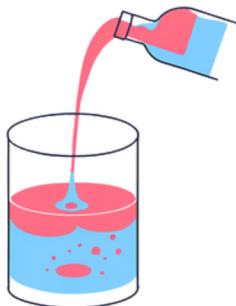
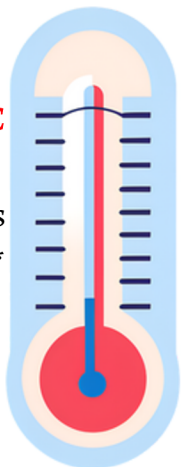
PAUTAS PARA ALMACENAR LA FÓRMULA DE MANERA SEGURA



Mantenga
bajo 29.4* C

“ideal” es
18.3-23.9*

encima 0* C



Las fórmulas a base de líquido son más susceptibles a alteraciones en la calidad.



NO utilizar después de la fecha de vencimiento.



Evite almacenar cerca de cambios de temperatura.



Pautas de almacenamiento para productos NO ABIERTOS:

- ✓ Mantenga la temperatura ambiente encima de 0°C y debajo de 29.4°C.
- ☀ Rango ideal: 18.3-23.9°C.
- ⚠ Temperaturas fuera de estos límites pueden afectar calidad.
- 🚫 No utilizar después de la fecha de vencimiento.
- ☀ Evite almacenar cerca de calentadores, rejillas de ventilación, aire acondicionado, luz solar directa o lugares con temperaturas diferentes a la temperatura ambiente.
- 🔄 La exposición repetida a temperaturas fuera del rango recomendado puede afectar la calidad del producto con el tiempo.

Pautas de almacenamiento para productos NO ABIERTOS

Temperaturas Altas

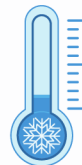
(Superiores a 29.4°C):



- ⚠ La exposición prolongada a altas temperaturas puede provocar pérdida de nutrientes, oscurecimiento o cambios físicos.
- 🤔 Busque cambios en la consistencia,
 - 🎨 color
 - 👃 olor
 - 📦 envase.
- 🚫 No lo use si el producto parece cuajado, descolorido o huele raro.
- ❓ ¿No está seguro de cómo debería ser? Comuníquese con un experto o con la empresa que fabrica la fórmula.
- 🔴 Evite utilizar la fórmula hasta que reciba una guía clara.

Pautas de almacenamiento para productos NO ABIERTOS

Temperaturas Bajas (Bajo 0°C):



- ❄ Fórmulas congeladas pueden causar riesgos:
 - 🧈 Separación de grasas (inestabilidad de la emulsión).
 - 🗑 Cambios en las proteínas (aspecto cuajado/descompuesto).
 - 🥄 Separación de minerales o formación de complejos de nutrientes insolubles.
- 🔴 Estos cambios pueden alterar la apariencia y el suministro de nutrientes, impactando la calidad.
- 📦 La congelación también puede dañar el envase, haciendo que los plásticos se vuelvan quebradizos y comprometiendo su integridad.
- 🚫 No utilice productos que hayan estado congelados o que se sospeche que hayan estado expuestos a la congelación y descongelación.

Formula Storage Guidelines

Guía para almacenar de formula infantil

Conditions Type of Formula Condiciones Tipo de fórmula	Warmer than Más cálido que 85° F (29° C)	Room Temperature Temperatura ambiente 65—77° F (18-25° C)	Refrigerator En el refrigerador 35—40° F (1.6-4° C)	Freezer/Freezing Congelador < 32° F (0° C)
Unopened Powdered, Concentrate, or Ready-to-Feed En polvo, concentrado o listo para consumir <i>sin abrir</i>	Not recommended. Minimize exposure to high temperatures. <i>No recomendado. Minimizar la exposición a altas temperaturas.</i>	Until Expiration date. Ideal is 65—77° F (18-25° C) Store above 32°F (0° C) and below 85°F (29° C) . <i>Hasta fecha de vencimiento. Lo ideal es 65—77° F (18-25° C). Almacenar por encima de 32°F (0° C) y por debajo de 85°F (29° C).</i>		Do not use if frozen or suspected of freezing and thawing. No usar si está congelado o sospechoso de congelación y descongelación.
Opened, Powdered (not prepared) <i>Abierta, en polvo (no preparada)</i>	Not recommended <i>No recomendado</i>	4 weeks <i>4 semanas</i>	Not recommended <i>No recomendado</i>	
Opened, Concentrate or Ready-to-Feed <i>Abierto, concentrado o listo para consumir</i>	< 1 hour <i>Menos de una hora</i>	1-2 hours <i>1 a 2 horas</i>	24-48 hours <i>24-48 horas</i>	
Opened Prepared (from powder or liquid concentrate) <i>Abierto Preparado (a partir de polvo o concentrado líquido)</i>	< 1 hour <i>Menos de una hora</i>	1-2 hours <i>1 a 2 horas</i>	24-48 hours <i>24-48 horas</i>	
Leftover from a Feeding (baby did not finish bottle/cup) Leche que sobre después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón o vasito)	Use within 2 hours after the baby is finished feeding. <i>Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón</i>			



For More Information / Para más información

<https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/handling-infant-formula-safely-what-you-need-know>

<https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/infant-formula-preparation-and-storage.html>

Human Milk Storage Guidelines

Guía para almacenar la leche materna

Conditions Type of Breast Milk Condiciones Tipo de Leche	Warmer than Más cálido que 77° F (25° C)	Room Temperature Temperatura ambiente 65—77° F (18-25° C)	Refrigerator En el refrigerador 33—40° F (1-4° C)	Freezer Congelador < 0° F (-18° C)
Freshly Expressed or Pumped Recién extraída	Use within 1—2 hours if warmed. Úselo dentro de 1 a 2 horas si se calienta.	Up to 4 hours Hasta 4 horas	Up to 4 days Hasta 4 días	Best: Within 6 months Mejor: Dentro de los 6 meses OK: Up to 12 months Aceptable: Hasta 12 meses
Thawed, Previously Frozen Descongelada, previamente congelado	Discard if heated above Deseche si se calienta por encima 104° F (40° C)	1—2 hours 1 a 2 horas	Up to 1 day (24 hours) from when thawed. Hasta 1 día (24 horas) desde que se descongela.	NEVER refreeze thawed human milk NUNCA vuelva a congelar la leche humana descongelada
Leftover from a Feeding (baby did not finish bottle/cup) Leche que sobre después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón o vasito)	Use within 2 hours after the baby is finished feeding. Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón			

How to thaw human milk: / Cómo descongelar la leche humana:

- In the fridge overnight / En el frigorífico toda la noche
- In lukewarm water (running or in a container)
En agua tibia (corriente o en un recipiente)

When thawing or warming human milk: Al descongelar o calentar la leche materna:

- Do **not** heat human milk above / No caliente la leche materna a más de 104° F (40° C)
- Do **not** microwave. / No lo use en el microondas.

For More Information / Para más información

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html>

WICBreastfeeding.fns.usda.gov

Adapted from CDC Handout on Human Milk Storage Guidelines: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/humanmilk-en-4x6-508.pdf>



Inside, find instructions for:

En el interior encontrará instrucciones para:

- **Cleaning Feeding Items** / Limpieza de Artículos de Alimentación Infantil
- **Sanitizing Feeding Items** / Desinfección de los Artículos de Alimentación Infantil
- **Cup Feeding Infants** / Alimentación con Vaso
- **Hand Expression** / La extracción de leche a mano
- **Powdered Formula Preparation** / Fórmula Infantil Comercial en Polvo
- **Supporting Chest/Breastfeeding in Stressful Situations** / Apoyo a la lactancia en situaciones estresantes
- **Human Milk Storage Guidelines** / Guía para almacenar la leche materna
- **Formula Storage Guidelines** / Guía para almacenar de formula infantil

