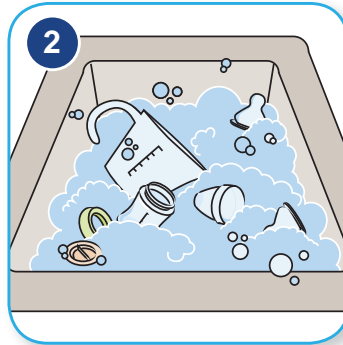


Para obtener información sobre cómo tomar una decisión informada en relación con la alimentación de su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con una enfermera de la salud pública. Consulte la hoja de consejos nº 1 para ver algunos datos importantes.



1 Lávese las manos y limpie la encimera con agua y jabón.



2 Lave todos los biberones, tetinas, roscas, tapas, discos, tazas medidoras, abrelatas, utensilios para el mezclado y tenazas con agua caliente jabonosa y en un fregadero limpio.



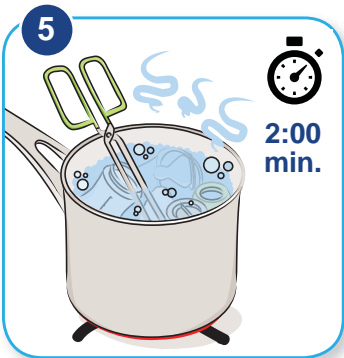
3 Use un cepillo para biberones limpio para fregar el interior y el exterior de los biberones y tetinas.



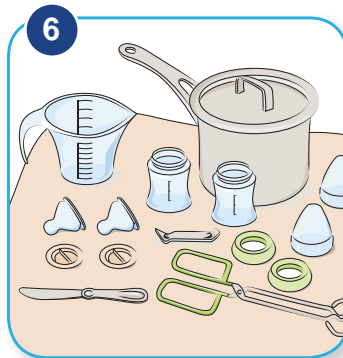
4 Enjuague todo bien en agua que sea segura. El agua es segura una vez que se esteriliza:

- Agua municipal del grifo.
- Agua embotellada que se puede comprar (menos el agua carbonatada, agua destilada o agua mineral).
- Agua de pozos que es examinada de manera regular.

Siempre se debe usar el agua que sea segura para preparar fórmula y esterilizar el equipo de alimentación. Deje secar los biberones y el equipo de alimentación al aire, sobre un paño limpio.



5 Para esterilizar el equipo, llene una olla grande con agua y añada todos los componentes del equipo de alimentación hasta cubrirlos con agua. Haga hervir el agua de la olla y déjela hervir durante dos minutos.



6 Use las tenazas esterilizadas para sacar los biberones y el equipo de alimentación del agua. Deje secar el equipo al aire sobre un paño limpio. El equipo está ahora listo para ser usado.



7 **Esterilizar el agua**  
Vierta en una olla el agua que va a usar para preparar la fórmula. Haga hervir el agua y déjela hervir durante dos minutos.



8 **Almacenar el agua hervida**  
Puede mantener el agua esterilizada adicional en un recipiente de cristal esterilizado y bien cerrado durante 24 horas a temperatura ambiente, o durante 2 o 3 días en el refrigerador.



Para obtener más información, consulte **Fórmula infantil: Lo que necesita saber** páginas 6-9:

- Cómo limpiar y esterilizar los biberones y el equipo.
- Cómo esterilizar el agua.
- Cómo asegurarse de que está usando un agua segura.