Formula Feeding

Newborn babies need to eat often because their stomachs are small. Cuddle your baby during feedings and get to know each other. Let your baby decide how much they take from the bottle. You will soon learn how to tell when your baby is full.

Safe Formula Preparation

- Wash your hands and all items used to mix and feed formula.
- Use the amount of water listed on the instructions. Always measure the water first and add the powder to it. Using tap water or bottled water with fluoride added is recommended to protect your baby's developing teeth. Babies younger than 6 months of age do not need extra water to drink.
- If warming bottles, hold them under warm or very warm running water or put them in a bowl of warm water. Do not microwave bottles. This may cause hot spots in the formula that could burn your baby's mouth. Always check the temperature of the formula by placing a few drops on the inside of your wrist before offering it to your baby.

Safe Formula Storage

- Powdered infant formula should be covered and stored in a cool, dry place.
- Once infant formula is prepared, it should be fed within two hours, or should be covered and stored in the refrigerator for no more than 24 hours.
- An hour after a feeding starts, throw away any formula left in the bottle. This prevents your baby from getting sick from bacteria that can grow in the bottle.

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender

Comm. 089 (6/26)

Feeding Your Baby

Signs of hunger: sucking on hands, opening their mouth wide, or turning their head.

Signs of fullness: closing their mouth, turning away from the bottle, pushing or arching away, becoming distracted or wanting to play.

- Your baby's stomach is small, about the size of one of their fists, so smaller more frequent feeds are best. Feed on demand!
- Hold your baby in a semi-upright position for feedings. Feeding time should be bonding time, so don't prop bottles or put your baby to bed with a bottle. Doing these things can be a choking risk for your baby, can contribute to tooth decay or ear problems, and can also make weaning more difficult when the time comes.
- Let your baby decide how much to take at each feeding.

For More Information

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 800-532-1579 or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa or www.signupwic.com



Alimentación Con Fórmula

Los bebés recién nacidos necesitan comer con frecuencia porque sus estómagos son pequeños. Abrace a su bebé mientras lo alimenta para que puedan conocerse. Deje que su bebé decida cuándo tomar del biberón. Usted pronto aprenderá cómo saber cuando su bebé está lleno.

Preparación Segura De La Fórmula

- Lávese las manos y todos los elementos que usa para mezclar y dar la fórmula.
- Use la cantidad de agua que se indica en las instrucciones. Siempre mida primero el agua y después agréguele el polvo. Se recomienda usar agua del grifo o agua embotellada con flúor agregado para proteger los dientes en desarrollo de su bebé. Los bebés menores de 6 meses no necesitan beber agua adicional.
- Al calentar los biberones, manténgalos bajo un chorro de agua tibia o algo caliente o póngalos en un recipiente con agua tibia. No caliente los biberones en el microondas. Esto puede provocar zonas calientes en la fórmula que podrían quemar la boca de su bebé. Siempre verifique la temperatura de la fórmula vertiendo unas gotas en el lado interno de su muñeca antes de ofrecérsela a su bebé.

Almacenamiento Seguro De La Fórmula

- La fórmula para bebés en polvo debe estar tapada y almacenarse en un lugar fresco y seco.
- Una vez preparada, la fórmula para bebés debe darse en un plazo de dos horas, o se debe tapar y almacenar en el refrigerador por no más de 24 horas.
- Una hora después de comenzada la alimentación, deseche cualquier fórmula que todavía esté en el biberón. Esto evita que su bebé se enferme por bacterias que pueden crecer en el biberón.

Alimentar A Su Bebé

Signos de hambre: chuparse las manos, abrir grande la boca, o girar la cabeza.

Signos de saciedad: cierra la boca, gira la cabeza en sentido opuesto al biberón, empuja o se arquea, se distrae o quiere jugar.

- El estómago de su bebé es pequeño, aproximadamente del tamaño de uno de los puños del bebé, así que lo mejor son alimentaciones más pequeñas y más frecuentes. ¡Alimentar a demanda!
- Sostenga a su bebé en una posición semivertical para alimentarlo. El tiempo de alimentación debería ser un tiempo de vinculación, así que no deje el biberón apoyado ni ponga a su bebé en la cama con el biberón. Hacer estas cosas puede representar un riesgo de asfixia para su bebé,puede contribuir a las caries dentales o a problemas de oído, y también puede hacer más difícil el destete.
- Deje que su bebé decida cuánto tomar en cada alimentación.

Para Más Información

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 800-532-1579, o visite hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa o www.signupwic.com.



WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

Comm. 089(S) (6/26)

El USDA es un proveedor, empleador y prestador que ofrece igualdad de oportunidades."