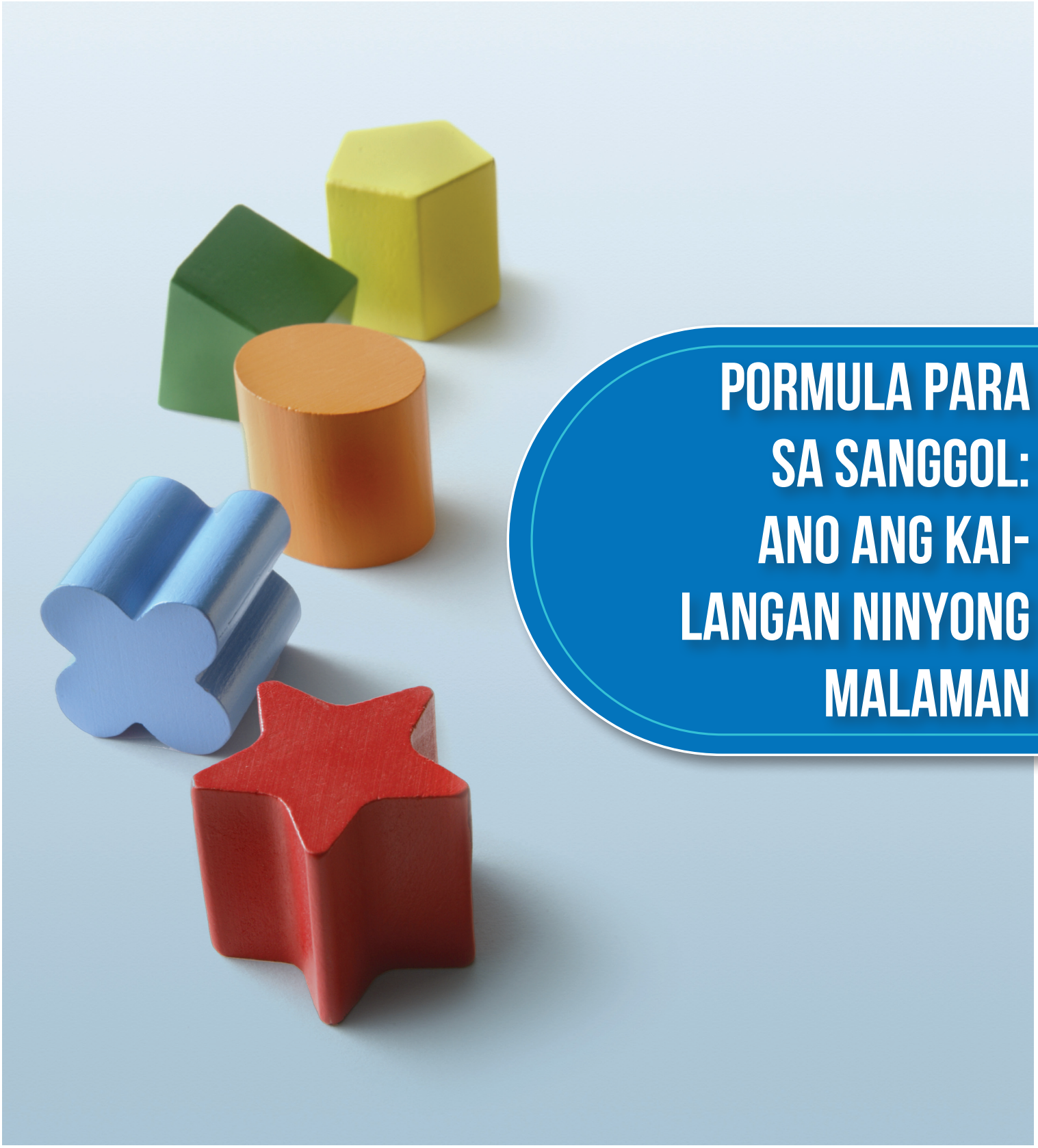
PORMULA PARA SA SANGGOL: ANO ANG KAI-LANGAN NINYONG MALAMAN



Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ontario

MAGILIW-SA-SANGGOL
ESTRATEHIYANG INISYATIBA
ONTARIO

PAGGAMIT NITONG LIBRITO

Ang mga pamilya ay nagpapakain ng pormula lamang o bilang suplemento para sa mga medikal o personal na dahilan. Itong pagkukunan ay makakatulong sa mga magulang, pamilya, tagabigay-alaga, at tagabigay-alaga ng mga bata ng ligtas na paghanda, pagpakain, at pagtago ng pormula. Ang impormasyon ay para sa malusog, mga kabuwanang sanggol. Kasama sa libritong ito ay impormasyon tungkol sa mga panganib at gastos ng pagpapakain ng pormula upang tulungan ang mga pamilya gumawa ng desisyon na may kaalaman.

Itong librito ay gagabay sa iyo na:

- Gumawa ng isang kaalamang desisyon.
- Maghanda ng tatlong mga uring pormula ng ligtas.
- Pakainin ang iyong sanggol batay sa mga pahiwatig ng pagpapakain ng iyong sanggol.
- Ligtas sa pagtago at pagdala ng pormula.

Sa libritong ito, ang salitang "pormula" ay ginagamit. Ang ibang mga pangalan para sa pormula ay:

- Artipisyal na gatas para sa sanggol.
- Kapalit sa gatas ng ina.
- Komersyal na pormula para sa sanggol.
- Nilikhang gatas para sa sanggol.
- Nilikhang gatas ng ina.
- Hindi gatas ng tao.

TALAAN NG MGA NILALAMAN

Isinasaalang-alang ang Pagpapakain ng Pormula 2

Pagsusuplemento sa isang Pinapasusong Sanggol 4

Paanong Pumili ng Pormula 5

Paglilinis ng Mga Bote at Kagamitan 6

Pagkukulo ng Mga Bote at Kagamitan 7

Pagpili ng Tubig para Gumawa ng Pormula 8

Paanong Pagkulo ng Tubig, Pumili ng Pormula at Mga Panustos ng Mga Pagpapakain sa Bote 9

Paghahanda ng Handang-Ipakain na Likidong Pormula 10

Paghahanda ng Purong Likidong Pormula 11

Paghahanda ng Pulbos na Pormula 12

Ligtas na Pagtatago ng Pormula 14

Pag-iinit ng Pormula para Ipakain 15

Kailan Pakakainin Ang Iyong Sanggol 16

Paanong Pakainin sa Bote Ang Iyong Sanggol 17

Pakainin Ayon sa Mga Palatandaan ng Iyong Sanggol 18

Pagpapakain ng Iyong Lumalaking Sanggol 20

Pagdadala ng Pormula 20

Para sa Higit na Impormasyon 21

PAGSASAALANG-ALANG SA PAGPAPAKAIN NG PORMULA

Ang World Health Organization, Health Canada, Dietitians of Canada, at ang Canadian Paediatric Society ay nirerekomenda ang pagpapasuso lamang para sa mga sanggol at munting bata sa unang anim na buwan, at pinananatili hanggang dalawang taon o mas matagal na may naaangkop na komplementaryong pagpapakain.

Ang mga magulang ay maaaring magbigay sa kanilang sanggol ng pormula ng sanggol dahil sa iba't ibang mga dahilan. Ang mga magulang ay maaaring pakainin ang kanilang sanggol ng pormula lamang, o magbigay ng ilang pormula at ilang gatas mula sa suso. Ang pagbibigay ng pormula ay maaaring hindi ang kanilang unang pagpipilian. Kung kailangang suplementuhan ang iyong pinapasusong sanggol, tingnan ang pahina 4.

Maaaring maging hindi komportable o nagkasalang buddhi ang mga magulang tungkol sa pagbibigay ng pormula sa kanilang sanggol. Kung ito ang iyong nararamdaman, maaaring makatulong na makipag-usap sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan.

Kung ang pagpapakain ng pormula ay ang wastong desisyon para sa iyo at iyong sanggol, mahalagang magkaroon ng impormasyon na kailangan mo upang maging komportable sa iyong plano. Kung inaasahan mong bumalik sa pagpapasuso, makipag-ugnay sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan o isang kasangguni ng paggagatas upang tumulong sa paggawa ng mga plano at suporta upang makamit ito.

Mahalaga ng ang lahat ng mga pamilya, na nag-iisip tungkol sa pagbibigay ng pormula sa kanilang sanggol, ay magkaroon ng sumusunod na impormasyon upang gumawa ng desisyon na may kaalaman.

Epekto sa Kalusugan

- Ang pagbibigay ng pormula sa isang pinapasusong sanggol ay maaaring bawasan ang panustos na gatas ng ina at makakaapekto sa kaniyang planong pagpapasuso.
- Ang mga sanggol na hindi pinapasuso ay may mas mataas na panganib sa mga impeksiyon ng tainga, mga isyu sa baga at paghinga, pagtatae, at Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) (Sindrom ng Biglang Pagkamatay ng Sanggol).
- Ang mga ina na hindi nagpapasuso ay may mas mataas na panganib sa mga isyu ng kalusugan tulad ng pagdudugo pagkatapos ng panganganak, type 2 diyabetis, kanser sa suso at sa obaryo.

Sa mga unang araw pagkatapos ng pagbibigay ng pormula, ang mga ina ay makakaranas ng puno at masakit na mga suso. Mayroong maraming mga panukala na maaaring talakayin sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan, kabilang ang malamig na pomento, malumanay na pagpiga gamit ang kamay at ang paggamit ng mga gamot laban sa masakit na pamamaga .

Pampinansiyal na Gastos

Ang tsart ay nagpapakita ng karaniwang gastos sa pagpapakain ng saligang pormula sa sanggol sa isang taon. Hindi kabilang ang gastos sa mga bote, tsupon, ibang mga kagamitan ng pagpakain, o ang gastos sa paghahanda at pagtatago ng pormula.

Uri ng pormula	Gastos bawa't taon
Handang Ipakain	$3,360 bawa't taon
Purong Likido	$1,100 bawa't taon
Polbos	$900 bawa't taon

Ito ay isang tinatantiyang gastos ng pormula mula sa kapanganakan hanggang isang taon. Ang halaga ay naiiba sa oras at depende kung saan ka nakatira. Ang mga numero ay batay sa mga pagtatantya sa tatlong mga bahagi ng Ontario, noong 2014 at 2015.

Kalidad ng Pormula

Minsan may mga bagay na maaaring magkamali habang ang pormula ay ginagawa sa pabrika. Halimbawa, maaaring dumukit ang bakterya dito, o ito ay maaaring magkaroon ng kulang o hindi tamang mga sangkap. Ang Healthy Canadians website ay naglilista ng mga alalahanin sa kaligtasan at mga alerto sa pagpapabalik. Ihambing ang mga pulutong numero ng iyong latang pormula sa mga numero pulutong sa website na ito. Upang tingnan ang website na ito at magrehistro para sa mga alerto, pumunta sa: http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php.

Kung ikaw ay nagpasyang pakainin ang iyong sanggol ng pormula, itong librito ay nagbibigay ng impormasyon na kailangan mo upang maghanda, magtago at magdala ng pormula, at pakainin ang iyong sanggol ng ligtas.

Mangyari suriin itong librito at talakayin ang anumang mga alalahanin sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan, nars, pampublikong nars ng kalusugan, kasangguning paggagatas, rehistradong dietitian, o iba pang propesyonal.

PAGSUSUPLEMENTO SA ISANG SANGGOL NA PINAPASUSO

Kung ikaw ay nagpapasuso at ang iyong sanggol ay nangangailangan ng mas maraming mga kalorya, kinakailangan mong magbigay ng isang suplemento. Ang pinakamahusay na opsyon ay gatas mula sa suso. Ito ay maaaring piniga sa pamamagitan ng kamay at/o sa pamamagitan ng bomba. Ang pagbibigay ng pormula sa isang pinapasusong sanggol ay maaaring bawasan ang iyong panustos na gatas mula sa suso. Ang pagsusuplemento ng pormula ay maaaring humantong sa pagtatapos sa pagpapasuso bago sa binalak mong paghinto. Maaaring maging mahirap na muling simulan ang pagpapasuso pagkatapos ng paghinto.

Naririto ang isang listahan ng mga suplemento na nasa ayos ng kung ano ang unang susubukan kung mayroon:

1. Ang iyong sariling sariwang gatas, piniga gamit ng kamay at/o binomba.
2. Ang iyong sariling gatas na nagyelo at tinunaw bago gamitin.
3. Pasteurized na gatas ng tao (gatas mula sa suso) mula sa isang bangko ng gatas ng tao. Ang ilang mga bangko ng gatas ay maaaring magkaroon lamang ng sapat na gatas para sa mga sanggol na may espesyal na mga pangangailangan tulad ng mga hindi kabuwanang sanggol.
4. Komersyal na pormulang gatas mula sa baka.

Karamihan sa mga sanggol na umiinom ng pormula ay mas mahusay sa pormula ng gatas mula sa baka. Ang mga espesyal na pormula ay dapat lamang gamitin kung ito ay pinapayo ng iyong tagabigay-alaga ng kalusugan.

Maraming mga magulang ang gumagamit ng bote upang magbigay ng suplemento, ngunit ito ay hindi palaging ang pinakamahusay na paraan ng pagpapakain ng isang suplemento sa isang sanggol. Ang mga sanggol na pinapakain sa pamamagitan ng bote ay maaaring mas mahirapang sumuso.

Maaari mong pakainin ang iyong sanggol ng isang suplemento gamit ang isa o higit pa sa mga sumusunod na pamamaraan. Sa tulong ng isang sapat na may kaalamang propesyonal isaalang-alang ang isang:

Feeding with open cup

- Tasa (bukas na tasa, hindi tasang sinisipsip) o kutsara
- Isang kagamitang pantulong sa paggagatas gamit ang isang tubo sa iyong suso.
- Pagpakaing daliri na may isang tubo na nakakabit sa iyong malinis na daliri
- Mas higit pang mga espesyal na kagamitan ng pagpapakain.

Ang libritong ito ay may impormasyon sa mga panustos ng boteng-pagpapakain sa pahina 9, at kung paano magpakain sa bote sa pahina 17.

Kung iniisip mo ang tungkol sa paggamit ng pormula, o kailangan na magbigay ng pormula, isaalang-alang ang:

- Pagkuha ng kaalamang makakatulong upang mapanatili ang iyong panustos ng gatas mula sa suso at mapabuti ang pagpapasuso.
- Ang pagpapasuso AT pagpapakain ng pormula bilang isang suplemento.
- Pagpapakain ng pinigang gatas mula sa suso at pormula.

Mga pagkukunan upang suportahan ang pagpapasuso:

- Mga serbisyo sa iyong komunidad tulad ng klinikang pagpapasuso o ina-sa-inang suporta. Mahahanap mo ang mga ito sa: www.ontariobreastfeeds.ca.
- La Leche League sa: www.lllc.ca.
- Iyong lokal na Yunit ng Pampublikong Kalusugan sa: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- Maghanap ng isang kasangguni ng paggagatas sa iyong lugar sa: www.ilca.org/why-ibclc/falc.
- Telehealth Ontario 24/7 na suporta sa pagpapasuso sa: 1-866-797-0000.

PAANONG MAMILI NG PORMULA

Mga rekomendasyon sa pagpipili ng pormula:

- Ang pormula na batay sa gatas ng baka ay inirerekomenda para sa karamihan ng mga sanggol na nakakakuha ng pormula. Halos karamihan ng mga pormula ay mayroong batay sa gatas ng baka na dinagdagan ng pagkaing nakapagpapalusog.
- Ang mga pormulang batay sa soya ay HINDI inirerekomenda maliban lamang para sa mga sanggol na may partikular na medikal na kondisyon. Minsan ang mga magulang ay nagpapasyang gumamit ng soya para sa pampersonal, pangkultural o pangrelihiyong dahilan.
- HUWAG gamitin ang pormulang ginawa sa bahay at HUWAG gamitin ang regular na gatas ng baka o iba pang mga gatas ng hayop. Ang mga ito ay walang tamang dami ng pagkaing nakapagpapalusog at maaaring makasama sa iyong sanggol.
- Sundin ang eksaktong direksyon sa pakete para sa halaga ng tubig at pormula. Ang pagdagdag ng karagdagang tubig upang ang pormula ay mas lumabnaw, o mas kaunting tubig upang gawin itong mas malapot, ay maaaring mas nakakasama sa kalusugan at mapanganib para sa iyong sanggol.
- Mga pormulng ibinebenta bilang organiko, na gawa gamit ang prebiotics (espesyal na anyo ng pandiyetang hibla na kumikilos bilang isang pataba), probiotics (buhay na bakterya), idinagdag na DHA mga taba, o ginawa gamit ang “bahagyang sinirang” mga protina ay HINDI kinakailangan. Hindi napatunayan sa pananaliksik na ang mga ito ay kapaki-pakinabang.
- Ang mga sanggol na pinapakain ng pormula ay kailangang manatili sa komersyal na pormula hanggang 9-12 na buwang edad. Ang “Follow-up” pormula ay HINDI kinakailangan.

Mayroon tatlong uri na mga pormula:

- Handang-ipakain - walang tubig na kinakailangan.
- Purong likido - kailangang ihalo sa isterilisadong tubig.
- Pulbos - kinakailangang ihalo sa isterilisadong tubig.

Ang handang-ipakain at purong likidong pormula ay ligtas sa mikrobyo hanggang binuksan ang lata. Ang pulbos na pormula ay hindi ligtas sa mikrobyo at maaaring magdala ng mapanganib na bakterya na maaaring magbigay ng sakit sa iyong sanggol.

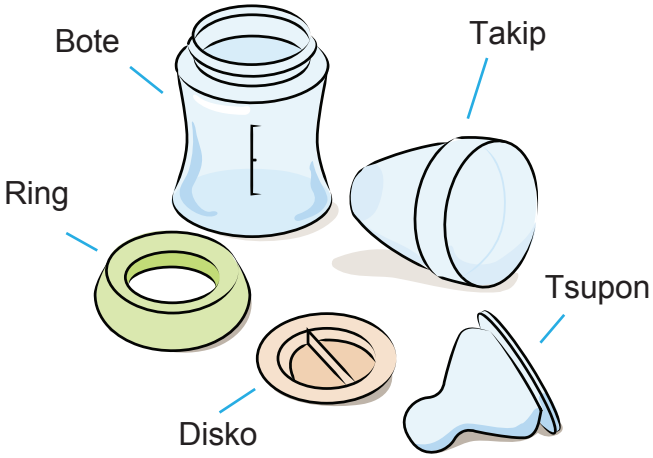
Ang mga sanggol na may lubus-lubusang pagkakataon ng impeksiyon ay dapat magkaroon ng ligtas sa mikrobyong likidong pormula tulad ng handang-ipakain o purong likidong pormula.

Ang mga sanggol na may lubus-lubusang panganib sa mga impeksyon mula sa may pulbos na pormulang pangsanggol ay ang mga sanggol na:

- Di-kabuwanan.
- Mababang timbang nang isinilang at mababa sa dalawang buwang edad.
- May mahinang sistemang tinatalban.

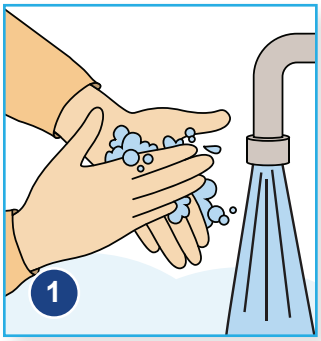
Basahin ang mga sumusunod na pahina para sa mga detalye kung paanong maghanda at magpakain ng pormula.

PAGLILINIS NG MGA BOTE AT KAGAMITAN

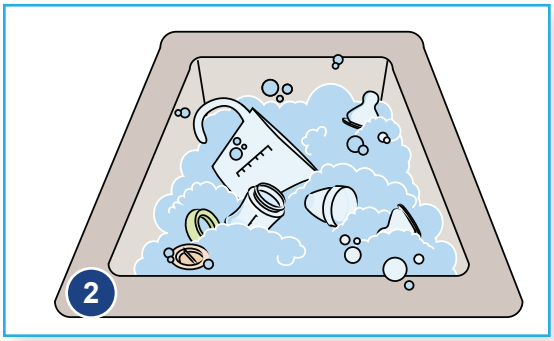


Laging linisin ang lahat ng bote at kagamitan ng pagpapakain para sa mga sanggol ng anumang edad na pinapakain ng pormula. Aalisin nito ang mga hindi nakikitang piraso ng pormula o mga maliliit na butil ng dumi bago pakuluan.

Gamitin ang basong bote o libreng Bisphenol-A (BPA) na mga plastik na bote. Tiyakin na ang lahat ng bahagi ay may walang basag, ay hindi kupas at walang maluwag na bahagi na maaaring magkalas.

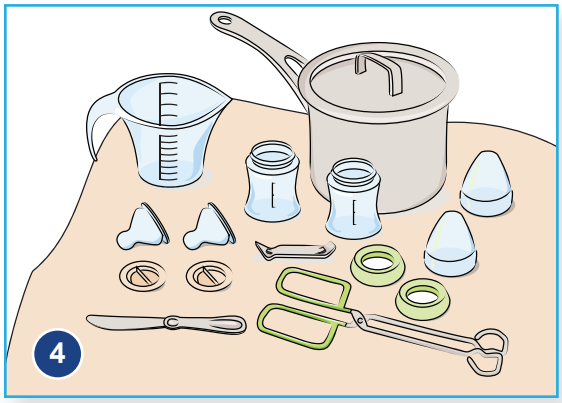


Hugasan ang iyong kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig. Hugasan ang inyong lababo at lugar ng trabaho ng malinis na tuwalyang pangkusina, sabon at maligamgam na tubig. Pagkatapos, ito ay isang mabuting ideya na isterilisahin ang mesa sa pamamagitan ng paghahalo ng 5 ml (1 kutsarita) ng pambahay na pampaputi (bleach) na may 750 mL (3 tasa) na tubig. Ilagay itong solusyon sa isang pambombang bote at lagyan ng tatak ang bote. Magbomba ng iyong mesa at punasan ito gamit ang isang malinis na tuwalya.



Hugasan ang lahat ng mga bote, tsupon, ring, takip, disko, tasang pangsukat, abrelata kung kinakailangan, kagamitang panghalo, at sipit sa mainit na tubig na may sabon. Kung kinakailangan din hugasan ang lalagyan para sa pagtatago ng isterilisadong tubig.

Gumamit ng isang sipilyong pangbote na ginagamit lamang para sa mga kagamitan ng pagpapakain sa sanggol. Kuskusin ang loob ng bote at mga tsupon upang tiyakin na ito ay libre mula sa anumang palatandaan ng pormula.



Banlawang mabuti sa mainit na tubig. Ilagay ang mga bote at kagamitan ng pagpapakain upang tuyuin sa hangin sa isang malinis na tuwalya, sa isang malinis na ibabaw. Ngayon ikaw ay handa nang pakuluin ang kagamitang ito.

PAGPAPAKULO NG MGA BOTE AT KAGAMITAN

Pakuluan ang lahat ng mga bote, kagamitan ng pagpapakain, at tubig para sa pormula para sa mga sanggol ng anumang edad. Walang pananaliksik na nagsasabi kung kailan ligtas na ihinto ang pagpapakulo. Ito ay nangangahulugan na pinakaligtas na pakuluin ang tubig at mga panustos ng bote para sa pagpapakain hanggang ang iyong sanggol ay umiinom ng pormula.

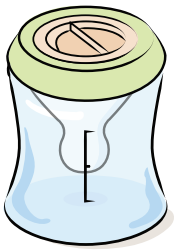
Upang pakuluin ang mga bote at kagamitan ng pagpapakain matapos hugasan:

1. **P**unuin ang isang malaking kaldero ng tubig. Idagdag ang:
   - Mga bote.
   - Mga ring.
   - Mga takip.
   - Mga disko.
   - Tasang pang-sukat at kutsilyo.
   - Abrelata (kung kinakailangan), at mga kagamitang panghalo.
   - Mga sipit na ang hawakan ay nakalabas.

   Tiyakin na ang lahat ng iyong mga kagamitan ay natakpan ng tubig at walang mga bulang hangin.

2. Pakuluin ang tubig sa kaldero. Hayaan itong kumulo nang dalawang minuto, na walang takip.

3. Gamitin ang isterilisadong sipit upang alisin ang mga bote at kagamitan ng pagpapakain mula sa tubig. Kalugin ang labis na tubig. Ilagay ang mga kagamitan upang matuyo sa hangin sa isang malinis na tuwalya. Ang mga kagamitan ay handang gamitin ngayon.



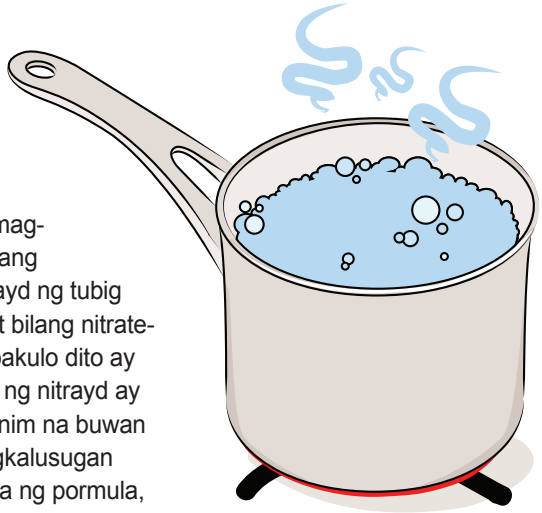
4. Kung ang kasangkapan ay hindi ginagamit kaagad, hayaan silang patuyuin, at itago ang mga ito sa isang lugar na malinis. Maaari silang itago sa isang malinis at tuyong tuwalya sa ibabaw ng kawnter na nakatakip ng isang malinis na tuwalya. Maaari silang itago sa isang bagong plastik na supot. Huwag hawakan ang loob ng kagamitan kung saan ilalagy ang pormula. Pagsamahin ang mga tsupon, takip at mga ring. Ilagay ang tsupon sa loob ng bote upang panatilihin itong malinis hanggang sa ikaw ay handa ng gamitin ito.

Ligtas na gamitin ang **mga isterilisador na pambahay** na maaari mong bilhin sa tindahan. Kabilang dito ang mga microwave na isterilisador. Siguraduhing sundin ang mga tagubilin ng gumawa upang matiyak na ang mga plastik at mga metal ay magiging ligtas. **Ang isang kaldero sa kalan ay gumagana rin ng maayos. Ang mga dishwasher ay karaniwang hindi nag-iisterilisa ng kagamitang pa0ngpormula.**

Kung gumagamit ka ng **isang naitatapon pagkagamit na sistemang bote**, hugasan ang lahat ng kailangang bahagi tulad ng mga tsupon at takip at pagkatapos ay pakuluan ang mga ito. Ang mga bagong aporo ay malinis at handang gamitin para sa isang beses na gamit lamang.

Ang mga awtomatikong makina ng paghahanda ng pormula para sa pambahay na gamit ay HINDI inirerekomenda. Ang tubig na ginagamit ay maaaring hindi aktibo nang mahabang panahon. Maraming bakterya ang maaring lumago sa tubig na ito. Kapag ang tubig ay pinainit, ito ay hindi sapat na mainit upang patayin ang bakterya na nasa pulbos na pormula. Ang mga makinang ito ay hindi din pantay-pantay na naghahalong mabuti ng pulbos na pormula.

PAMIMILI NG TUBIG UPANG GUMAWA NG PORMULA



Para sa mga purong likido at pulbos na pormula, ligtas na gamitin ang mga tubig na ito pagkatapos mong pakuluan ang mga ito (tingnan ang pahina 9):

- Tubig sa gripo mula sa iyong nayon, bayan o lungsod.
- Tubig sa bote na maaari mong bilhin.
- Tubig sa balon na regular na sinusuri. Ang tubig na ito ay dapat mag-karoon ng ligtas na mga antas ng bakterya at magkaroon ng tamang mga antas ng nitrayd. Siguraduhin na ang konsentrasyon ng nitrayd ng tubig galing sa balon ay mas mababa sa 45 mg/L (o 10 mg/L sinusukat bilang nitrate-nitrogen). Kung ang tubig ay may mataas na nitrayd, ang pagpapakulo dito ay higit pang magtataas ng halaga ng nitrayd. Ang mataas na antas ng nitrayd ay lubhang mapanganib para sa mga sanggol na mas mababa sa anim na buwan ang edad. Tumawag o mag-email sa iyong lokal na yunit na pangkalusugan tungkol sa paggamit ng tubig na galing sa balon upang maghanda ng pormula, o, kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong panustos na tubig.

Kung may mensahe tungkol sa pagpapakulo ng tubig sa iyong komunidad, bumili ng tubig at pakuluan ito (tingnan ang pahina 9).

Ang ilang mga lugar ay may mga problema sa may asul-berdeng algae. Kung ang iyong lugar ay nakakaranas ng mataas na antas ng algae, gamitin ang nakaboteng tubig na pinakuluan mo upang ihalo ang pormula. Ang pinakuluang tubig sa gripo ay HINDI ligtas.

Maging handa para sa isang emerhensiya tulad ng isang mahabang pagkawala ng koryente. Maging handa sa pamamagitan ng pagkakaroon ng sapat na handang-ipakain na pormula para sa 72 oras.

Mangyaring tandaan:

- Ang kagamitan sa paggamot ng tubig sa bahay ay hindi pumapalit sa pangangailangan na pakuluan ang tubig para sa mga sanggol.
- Gamitin ang malamig na tubig sa gripo. Upang maging ligtas, patakbuhin muna ang malamig na tubig nang dalawang minuto upang mawala ang mga sangkap na lason. Ang mainit na tubig sa gripo ay maaar-ing mayroong mga metal na sangkap na lason, tulad ng tingga mula sa mga tubo. Para sa ligtas na paghahanda, ang tubig ay kailangang pakuluan. Kung ang tubig ay mataas sa tingga, ang pagpapakulo nito ay mas higit pang magdadagdag sa konsentrasyon ng mga tingga. Upang matuto nang higit pa tung-kol sa mga tinnggang tubo, o ng isang salaan para sa mga bahay na may tinggang tubo, tumingin dito: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

HUWAG gamitin ang mga tubig na ito para sa pormula:

- Pinalambot na tubig kung saan may mataas na sosa.
- Mineral na tubig na mataas ang sosa at iba pang mga mineral.
- Karbonatong tubig: Ang karbonasyon at idinagdag na mga panlasa ay hindi angkop para sa mga sanggol. Ang karbonatong tubig ay maaari ring may dagdag na asin.
- Tubig sa mga lugar na may natural na mataas na antas ng plurayd (mas mataas kaysa sa patnubay ng 1.5 mg /L).

Ang kaligtasan ng mga sumusunod na uring tubig para sa pormula ay hindi kilala kaya HUWAG gamitin:

- Pinadalisay na tubig.
- Tubig na ginamot sa pamamagitan ng pabaligtad na pagtagas.
- Inalisan ng mineral na tubig
- Destiladang tubig.
- Inalisan ng elektron na tubig.
- Espesyal na tubig pang-nursery at sanggol.

Tandaan: Kung wala kang ligtas na pinagkukunang tubig, gamitin ang handang-ipakain na likidong pormula.

PAANO PAKULUAN ANG TUBIG, PUMILI NG PORMULA AT MGA PANUSTOS SA PAGPAPAKAIN SA BOTE

Pakuluan ang lahat ng tubig na ginagamit para sa Pormula para sa mga sanggol ng anumang edad.

Walang pananaliksik na nagsasabi kung kailan ligtas na ihinto ang pagpapakulo. Nangangahulugan na mas ligtas na pakuluan ang tubig at mga panustos sa pagpapakain sa bote hangga't ang iyong sanggol ay gumagamit ng pormula.

Upang maghanda ng tubig para sa pormula:

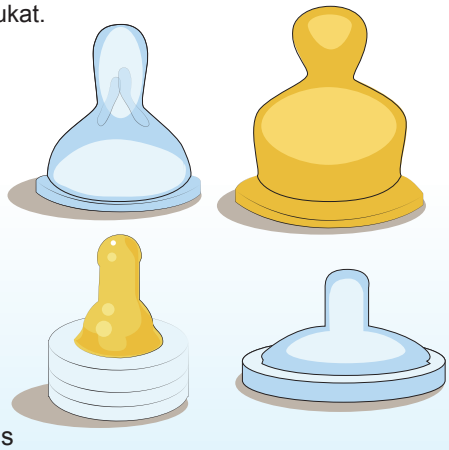
- Dalhin ang tubig sa kumukulong rolyo sa isang kaldero, sa kalan. Patuloy na pakuluan ng dalawang minuto. Huwag gumamit ng mga kaldero na namamatay bago ang tubig ay pinakuluang nang dalawang minuto.
- **Kung ikaw ay gumagamit ng purong likidong pormula:**
  - Pakuluan ang tubig sa loob ng dalawang minuto at palamigin muna bago ihalo ito sa pormula.
  - Ang tubig ay maaari ring isterilisado sa pamamagitan ng pagpapakulo ng dalawang minuto at pagkatapos ay itago. Ang isterilisadong tubig ay maaaring manatili sa isang isterilisado, mahigpit na saradong lalagyan para sa 24 oras sa temperatura ng kuwarto o para sa 2 - 3 araw sa repridyerator. Pakainin ang iyong sanggol ng pormula na ito na malapit sa temperatura ng katawan.
- **Kung ginagamit mo ang pulbos na pormula:**
  - Dalhin ang iyong tubig sa isang kumukulong rolyo ng dalawang minuto. Pagkatapos ihalo ito sa pormula kapag ang tubig ay hindi bababa sa 70 °C (1 litro ng tubig ay lumalamig ng mga 70°C pagkatapos ng 30 minuto, ngunit ito ay naiiba para sa iba't ibang uri ng mga kaldero at dami ng tubig). Kapag ang tubig ay mas mababa sa 70 °C ito ay hindi sapat na mainit upang patayin ang mapanganib na mga bakterya sa pormula. Palamigin ang inihalong pormula ng mabilis sa temperatura ng katawan bago pakainin ang iyong sanggol.
  - Para sa mga sanggol na hindi "nasa panganib" gaya ng nakasulat sa mga pahina 5 at 12, maaari mong ihalo ang pulbos na pormula sa tubig na isterilisado, pinalamig, at nakatago sa isang isterilisado, mahigpit na saradong lalagyan tulad ng nasa itaas. **Ito ay dapat ipakain kaagad sa iyong sanggol.**

Pamimili ng mga latang pormula:

- Tiyakin na ang lalagyanan ng pormula ay hindi yupi o nakaumbok dahil ito ay mga palatandaan na ang pormula ay maaaring sira na.
- Tingnan ang petsa ng pagkawala ng bisa sa mga lata. Huwag gamitin ang pormula pagkatapos ng petsa sa pagkawala ng bisa.

Pamimili ng panustos ng mga boteng-pagpapakain:

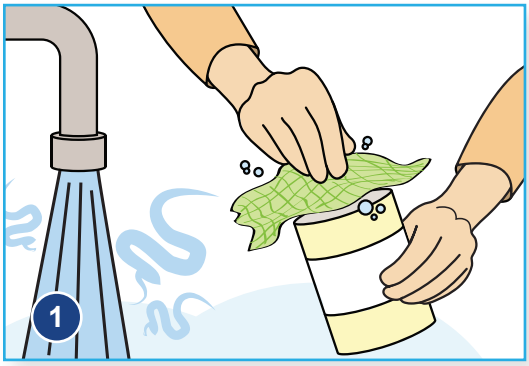
- Panoorin ang iyong sanggol at gumamit ng isang tsupon na tumutulong sa iyong sanggol na kumain nang walang paghihirap, nakarelaks na paraan. Para sa higit na mga palatandaan sa pagpapakain at paghihirap tingnan ang pahina 18.
- Ang mga tsupon ng bote ay maaaring maging iba't-ibang hugis at sukat.
- Ang antas ng daloy ng isang tsupon ay kung gaano kabilis nakakalabas ang gatas o pormula. Ang sukat ng daloy at ang laki ng butas ng tsupon ay maaaring maging iba mula sa ibang tsupon, kahit sa mga tsupon na nasa parehong pakete.
- Ang magkakaibang mga tsupon ay gumagana nang mas mahusay sa magkakaibang oras. Bumili ng isang pakete at panoorin na ang iyong sanggol ay naka-relaks habang kumakain. Kung ang iyong sanggol ay nagkakaroon ng mga problema, subukan ang ibang mga uri.
- Ang mga tsupon ng bote ay maaaring gawa sa iba't-ibang mga materyales.
- Suriin ng madalas ang mga tsupon ng bote. Palitan ang mga ito kapag ito ay may bitak, malagkit, sira, kupas o kung ang butas ay lumalaki at ang pormula ay tumutulo nang mabilis.



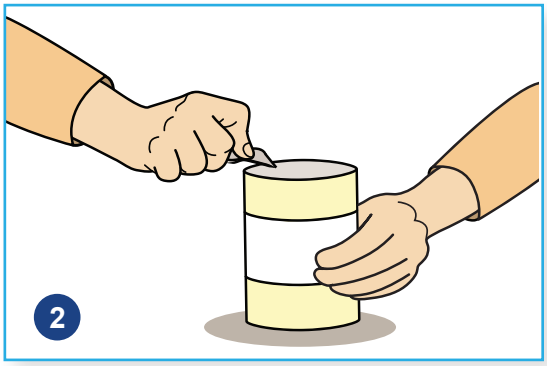
PAGHAHANDA NG HANDANG-IPAKAING LIKIDONG PORMULA

Ang handang-ipakaing likidong pormula ay ang pinakaligtas na pormula lalo na para sa mga hindi umabot sa hustong kabuwanang sanggol, mababang kapanganakang timbang na mga bata, mga sanggol na may sakit, o mga sanggol na ang di-tinatablang sistema ay maaaring mahina. Ang ganitong uring pormula ay ligtas sa mikrobyo.

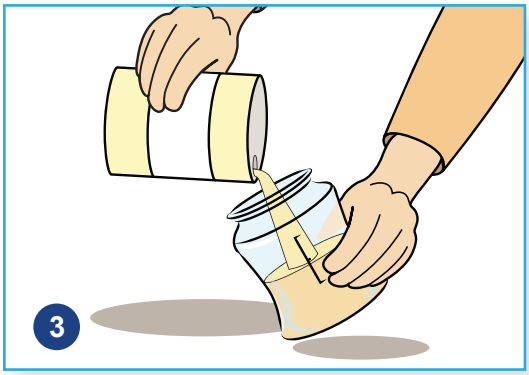
- Hugasan ang kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig, at linisin ang mesa ayon sa direksyon sa pahina 6.
- Ihanda ang lahat ng iyong mga pinakuluang kagamitan (tingnan ang mga pahina 6 at 7).



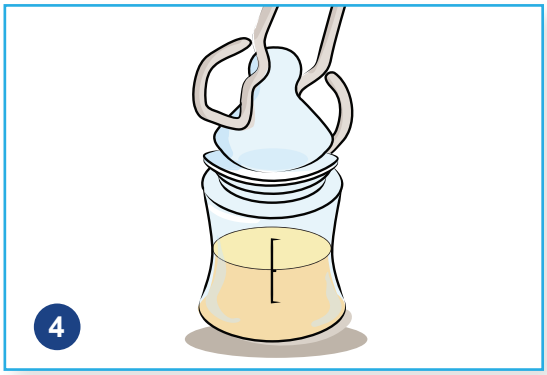
Hugasan ang ibabaw ng lata ng mainit na tubig at sabon, gamit ang isang malinis na pamunas ng plato.



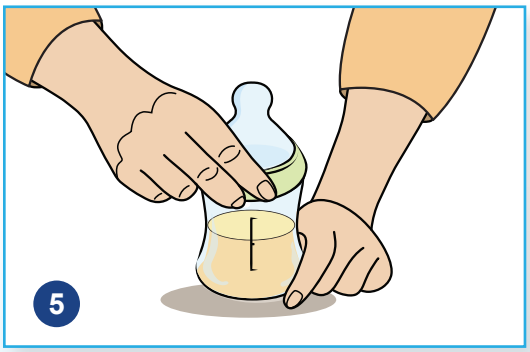
Kaluging mabuti ang lata o bote at buksan gamit ang isang isterilisadong abrelata kung kailangan.



Ibuhos ang pormula nang direkta sa malinis at isterilisadong bote. **Huwag dagdagan ng tubig.**



Gamitin ang isterilisadong sipit upang kunin ang mga tsupon, takip at ring at ilagay ang mga ito sa bote.



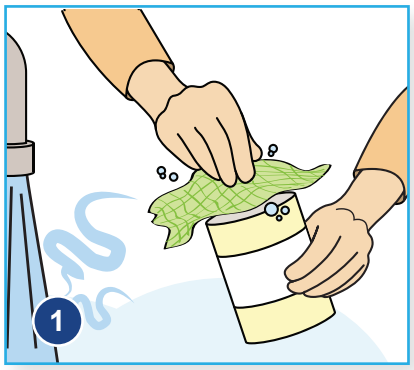
Higpitan ang ring gamit ang iyong mga kamay. Pag-ingatan na hindi hawakan ang tsupon.

Basahin ang mga alituntunin kung paano at kung kailan pakakainin ang iyong sanggol sa mga huling pahina nitong librito.

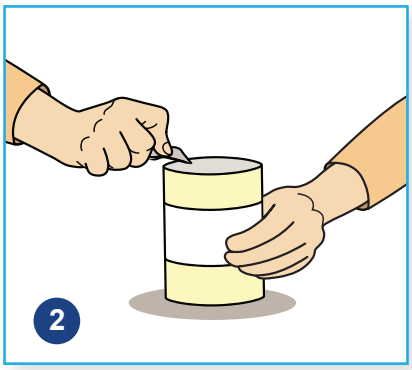
PAGHAHANDA NG PURONG LIKIDONG PORMULA

Ang purong likidong pormula ay ligtas sa mikrobyo. Ang purong likidong pormula na nahaluan ng tubig ayon sa mga direksyon, ay ang susunod na pinakaligtas na uring pormula para ipakain sa iyong sanggol.

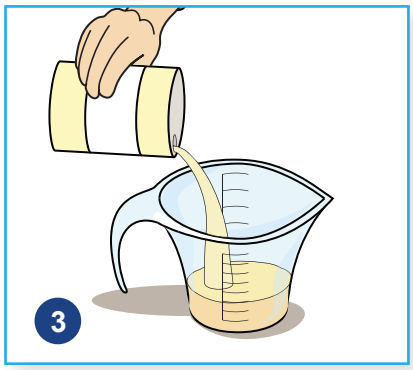
- Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig, at linisin ang mesa ayon sa direksyon sa pahina 6.
- Ihanda ang lahat ng iyong mga pinakuluang kagamitan (tingnan ang mga pahina 6 at 7).



Hugasan ang ibabaw ng lata ng mainit na tubig at sabon, gamit ang isang malinis na pamunas ng plato.



Kaluging mabuti ang lata o bote at buksan gamit ang isang isterilisadong abrelata kung kailangan.

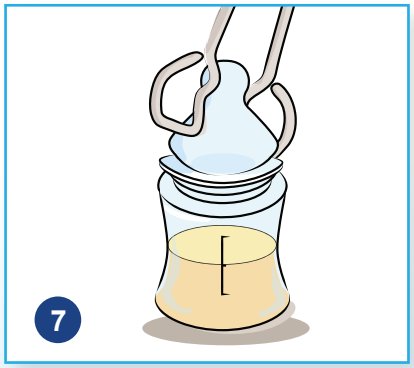


Sukatin ang pormula sa isang isterilisadong pangsukat na tasa. Basahin ang etiketa upang makita mo kung gaano karaming pormula at tubig ang gagamitin.

Dagdagan ng isterilisadong tubig na pinalamig sa temperatura ng kuwarto.

Ihalo nang malumanay gamit ang isang isterilisadong kagamitan.

Ibuhos ang pormula sa mga isterilisadong bote.



Gamitin ang isterilisadong sipit upang kunin ang mga tsupon, ring at takip ng bote.

Higpitan ang ring gamit ang iyong mga kamay. Pag-ingatan na hindi hawakan ang tsupon.

Basahin ang mga alituntunin kung paano at kung kailan pakakainin ang iyong sanggol sa mga huling pahina nitong librito.

PAGHAHANDA NG PULBOS NA PORMULA

Ang pulbos na pormula ay hindi ligtas sa mikrobyo at naging sanhi para sa ilang mga sanggol na magkasakit. Mahalagang ihanda ang pulbos na pormula nang tama upang pababain ang panganib na ang iyong sanggol ay magkasakit. Ang halaga ng purong likido, na binili ng kahon, at ang halaga ng pulbos na pormula ay halos magkatulad kapag pinaghalo (tingnan ang pahina 3).

Ang mga sanggol na may pinakamalaking pagkakataon ng impeksiyon ay dapat bigyan ng ligtas sa mikrobyong likidong pormula tulad ng handang-ipakain o purong likidong pormula. **Ang mga sanggol na may pinakamalaking panganib sa impeksyon mula sa pangsanggol na pulbos na pormula ay ang mga sanggol na:**

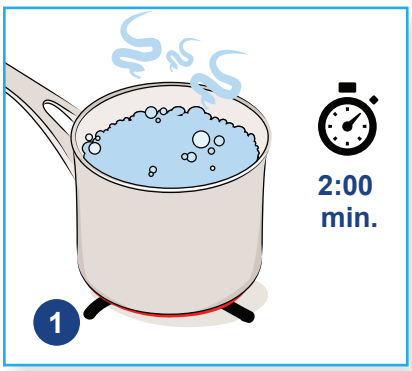
- Di-umabot sa hustong kabuwanan.
- Mababang timbang nang isinilang at mababa sa dalawang buwang eded.
- May mahinang sistemang tinatalban.

Kung hindi ka sigurado sa pagpapakain sa iyong sanggol ng pulbos na pormula, siyasatin sa iyong tagabigay-alaga pangkalusugan. Kung lubos na kailangang mong pakainin ng pulbos na pormula ang isang sanggol na may isa o higit pa sa mga panganib, sundin ang mga tagubilin nang mabuti.

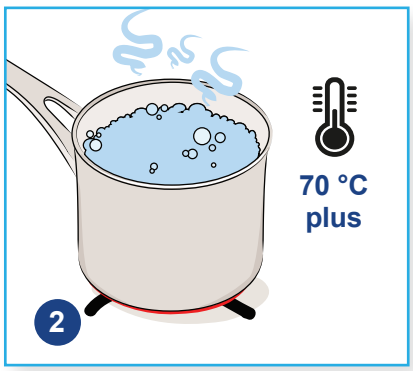
Mga Direksiyon

- Hugasan ang kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig, at linisin ang mesa ayon sa direksyon sa pahina 6.
- Ihanda ang lahat ng iyong mga pinakuluang kagamitan (tingnan ang mga pahina 6 at 7).

Gamitin ang isterilisadong mainit na tubig upang gumawa ng pulbos na pormula. Pinakamahusay na gawin ang mga pormula nang sariwa at gamitin ito kaagad pagkatapos na ito ay lumamig.



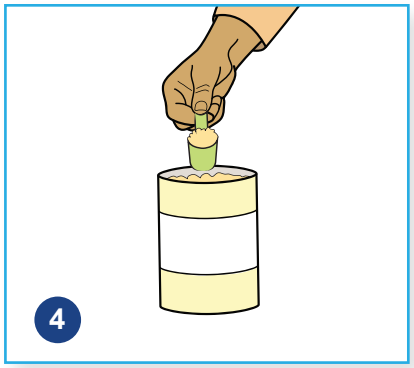
Pakuluan ang tubig ng dalawang minuto.



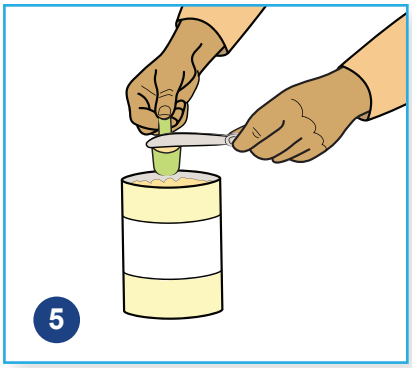
2. Gawin ang pormula kapag ang temperatura ng tubig ay hindi ba-baba sa 70°C. **Ang temperatura ay dapat higit sa 70°C upang patayin ang mapanganib na mga bakterya na maaaring nasa pulbos.** Kung ang pinakuluang tubig ay nasa tem-peratura ng kuwarto nang higit sa 30 minuto, kinakailangan mong initin muli ito sa 70°C o higit pa bago ihalo ito sa pormula.

Basahin ang etiketa ng pormula. Ito ay magsasabi sa iyo kung gaano karami ang pormula at tubig na gagamitin. Ibuhos ang kailan-gang halaga ng isterilisadong tubig sa isang isterilisadong basong pangsukat na tasa.

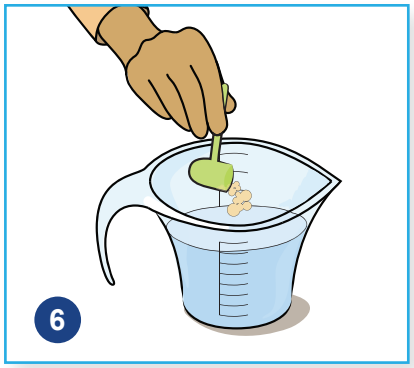
PAGHAHANDA NG PULBOS NA PORMULA (ITINULOY)



Sukatin ang kinakailangan na halaga ng pulbos na pormula. Gamitin ang pansalok na nasa loob ng lata.



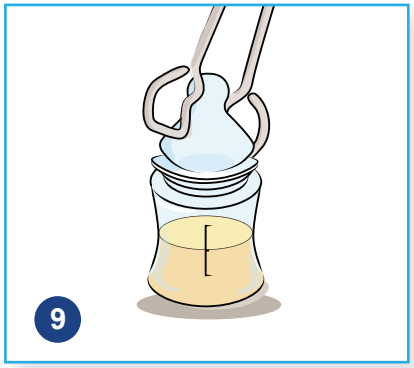
Huwag idiin ang pulbos na pormula sa pansalok. Ipatag ang pansalok sa patag na gilid ng isang isterilisadong kutsilyo.



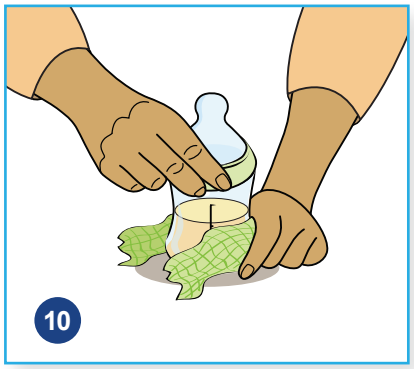
Idagdag ang pulbos na pormula sa isterilisadong mainit na tubig.

Haluin gamit ang isang isterilisadong kagamitan hanggang sa wala ng bugal ng pulbos na naiwan.

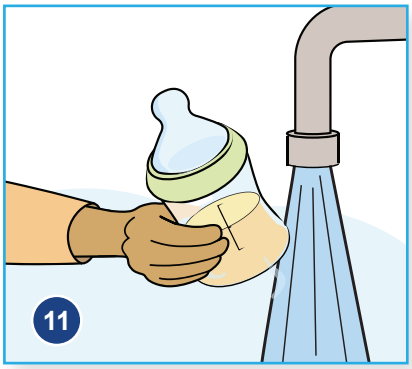
Ibuhos ang halaga ng pormula para sa isang pagpapakain sa isang isterilisadong bote.



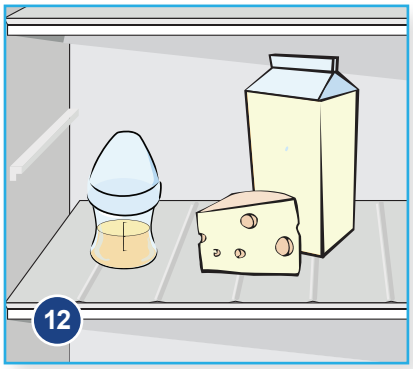
Gamitin ang isterilisadong sipit upang kunin ang mga tsupon, ring at takip, at ilagay sa mga bote.



Higpitan ang ring gamit ang iyong mga kamay. Pag-ingatan na hindi hawakan ang tsupon.



Mabilis na palamigin ang bote na may pormula sa ilalim ng malamig, tumatakbong tubig o sa isang lalagyan ng malamig na tubig. Kapag ito ay nasa temperatura ng katawan o kuwarto, pakainin ang iyong sanggol.



Mas mabuting ihalo ang ganitong uring pormula na sariwa sa bawa't pakain. Kung sa ilang kadahilanan ito ay hindi maaari, ilagay ang nakahandang pormula sa repridyerator. Gamitin ito sa loob ng 24 na oras. **Basahin ang mga alituntunin kung paano at kung kailan pakakainin ang iyong sanggol sa mga huling pahina nitong librito.**

Para sa mga sanggol na hindi "nasa panganib" (tingnan ang tuktok ng pahina 12), maaari mong ihalo ang pulbos na pormula sa tubig na isterilisado at pinalamig. Ito ay dapat na ipakain sa iyong sanggol ng agaran.

LIGTAS NA PAGTATAGO NG PORMULA

- Pinakamahusay na gamitin ang pormula nang agaran pagkatapos ang paghahanda nito.
- Kung ang pormula ay dapat itago, magsimula sa paglagay ng etiketa sa lata. Sa etiketa ilagay ang petsa at oras kung kailan binuksan ang lata.

Handang-ipakain at Purong Likido

– Nakatago sa Mga Lalagyan:

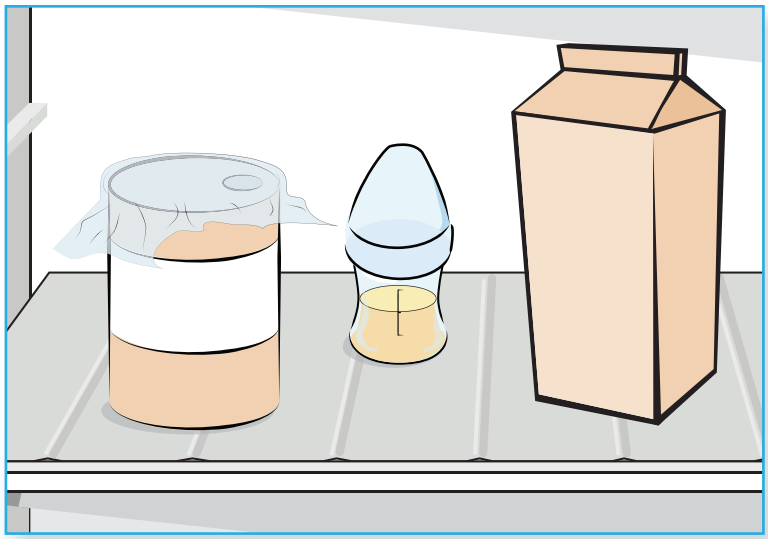
- Takpan ang mga lata ng plastik na takip o plastik na balutan.
- Panatilihin ang binuksan na latang puro at handang-ipakain na pormula sa repridyerator
- Itapon ang mga lata pagkatapos ng 48 oras o kung ano ang sinabi ng iyong etiketa sa iyo na maaari.

– Nakatago sa Mga Bote:

- Itago ang mga boteng may pormula sa repridyerator nang hindi mahigit sa 24 oras.
- Itapon ang inihandang pormula pagkatapos ng 24 oras.
- Itago ang mga bote nang malapit sa likod ng repridyerator kung saan ito ay mananatiling malamig.

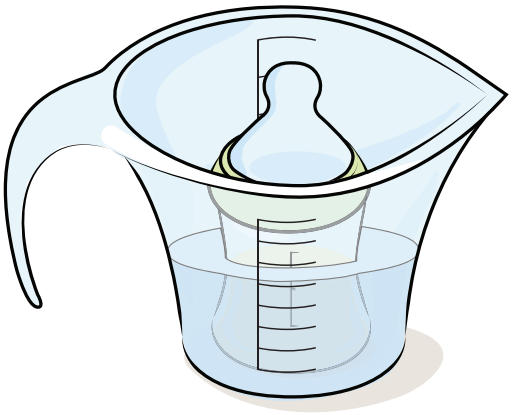
Pulbos na Pormula:

- Itago ang mga bote na may pormula sa repridyerator nang hindi mahigit sa 24 oras.
- Itago ang mga lata ng pulbos na pormula na ang takip ay mahigpit nakasarado, sa isang malamig, tuyong lugar (hindi sa repridyerator).
- Pagkatapos na mabuksan ang lata, gamitin ang natitirang bahagi ng pulbos na pormula sa loob ng isang buwan, at bago ang petsa ng pagtatapos.



Huwag pagyeluhin ang pormula upang gamitin sa ibang pagka-kataon dahil maaaring magbago ang antas ng pagkakayari at nutrisyon.

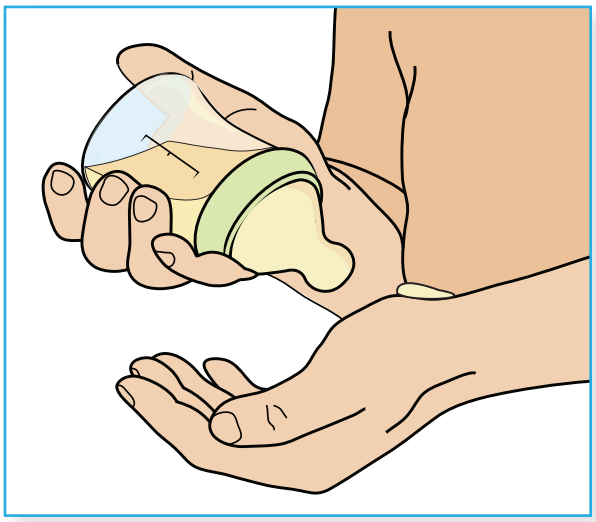
PAG-IINIT NG PORMULA PARA IPAKAIN



Pag-iinit

- Alisin ang pormula mula sa repridyerator bago kailangan mong pakainin ang iyong sanggol.
- Maraming mga sanggol ay ginusto na ang pormula ay temperatura (maligamgam) ng katawan, at ang mga iba ay ginusto nito na malamig. Alinman sa dalawa ay maayos. Ipapaalam sa iyo ng iyong sanggol kung ano ang mas pinipili niya.
- Painitin ang boteng pormula sa isang lalagyan na may maligamgam na tubig, o isang boteng pampainit. Panatilihin ang tsupon sa labas ng tubig.
- **Huwag painitin ang anumang mga bote sa microwave.** Ito ay nagpapainit ng pormula at lumilikha ng “hot spots (mainit na lugar)” na maaaring makasunog sa bibig ng iyong sanggol.
- Painitn ang bote na hindi hihigit sa 15 minuto. Kalugin ang bote ng ilang beses sa panahon ng pag-iinit.

- Siyasatin upang matiyak na ang pormula ay hindi masyadong mainit bago pakainin. Maglagay ng ilang patak ng pormula sa loob ng iyong pulso. Dapat ang pakiramdam nito ay bahagyang mainit-init, hindi mainit.
- Kapag napainit mo na ang pormula, pakainin ang iyong sanggol ng agaran.
- **Huwag muling initin ang pormula sa panahon ng isang pagpakain o palamigin ang isang bahagyang nagamit na bote.**
- **Ang isang bote ay dapat gamitin sa loob ng dalawang oras ng pag-init, o kung ano ang sinasabi nito sa iyo sa lata.**
- **Itapon ang anumang natirang pormula.**



KAILAN PAKAKAININ ANG IYONG SANGGOL

Sa mga unang ilang buwan ng buhay, karamihan sa mga sanggol ay kumakain ng hindi bababa sa walong beses sa loob ng 24 na oras. Hindi ito nangangahulugan na sila ay kumakain sa bawa't tatlong oras. Sila ay kakain kapag sila ay gutom. Sila ay kakain sa panahon ng gabi, at ito ay normal na pakainin sa gabi sa loob ng maraming buwan. Ang mas matatandang mga sanggol ay maaaring kailangan kumain ng hindi madalas. Mahalaga na sundin at igalang kung ano ang sinasabi ng iyong sanggol sa iyo. Ang mga ito ay mga pahiwatig ng iyong sanggol. Sundin ang kilos ng iyong sanggol.

Panatilihin ang iyong sanggol sa iyong kuwarto maging kasama mo man sa ospital o sa bahay. Inirerekomenda na ang iyong sanggol ay matulog sa iyong kuwarto sa kanyang sariling lugar na tulugan sa loob ng anim na buwan. Ito ang pinakamabuti dahil ito ay maaaring:

- Makatulong sa iyong pansinin kapag ang iyong sanggol ay gutom.
- Makatulong sa iyong matutunan ng mas mahusay ang iyong bagong papel bilang isang magulang.
- Makatulong na maging mas mababa ang panganib ng Sudden Infant Death Syndrome, na kilala rin bilang SIDS.

Ang iyong sanggol ay magsasabi sa iyo kapag siya ay gutom. Mahalaga na maunawaan ang mga palatandaang ito. Pinakamahusay na pakainin ang iyong sanggol kapag nagpapakita ng mga maagang palatandaan ng pagpapakain.

Pakainin ang iyong sanggol kapag nakita mo ang mga maagang palatandaan ng pagkagutom tulad ng:

- Kumikilos, gumagalaw na mga bisig at braso.
- Mabilis na paggalaw ng mata sa ilalim ng mga talukap ng mata.
- Bumubukas na bibig, humihikab, lumalagutok na labi.
- Ang pag-ikot ng kanyang ulo patungo sa iyo o isang bagay na humihipo sa kanyang pisngi, na ang kanyang bibig ay bukas (rooting).

Ito ay isang magandang panahon na pakainin ang iyong sanggol.

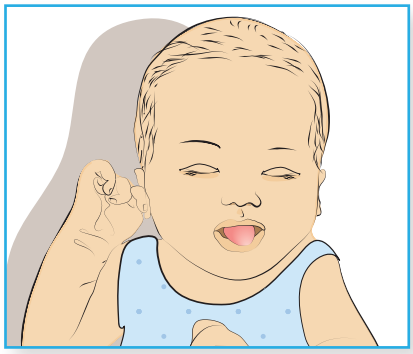
Ang iyong sanggol ay mas nagugutom kapag nakita mo:

- Ang kaniyang mga kamay ay inilalagay sa kaniyang bibig.
- Pagsupsop o pagdila na mga galaw.
- Hindi mapakali.
- Ang mahinang kurukutok o buntong-hiningang tunog, na lumalakas.

Kabilang sa mga naantalang palantadaan ng pagpapakain na nagpapakita na ang iyong sanggol ay labis na nagugutom ay:

- Panliligalig.
- Pag-iiyak.
- Pagiging balisa.
- Kapaguran.
- Pagtutulog.

Kung ang iyong sanggol ay nagpapakita ang mga naaantalang palatandaan ng pagpapakain, maaaring kailangan mong pakalmahin siya o patulugin siya ng sandali bago pakainin. Isang mahusay na paraan upang pakalmahin ang iyong sanggol ay hawakan siya ng balat-sa-balat sa iyong dibdib.



Mga Palatandaang Maagang Pagpa-pakain: Bumubukas na bibig, humihikab, lumalagutok na labi.

Mga Palatandaang Kainamang Pagpapakain: Hindi mapakali, buntong hininga na lumalakas.

Mga Palatandaang Naaantalang Pagpapakain: Panliligalig, pag-iiyak, pagiging balisa.

PAANONG PAKAININ SA BOTE ANG IYONG SANGGOL

- Kandung-kandungin o hawakan nang malapit ang iyong sanggol habang pinapakain. Gawin ang pagpapakain na isang espesyal na oras.
- **Hawakan ang iyong sanggol sa isang tuwid na posisyon,** upang ang kanyang ulo ay mas mataas kaysa sa kanyang katawan, pinapanatili ang ulo na suportado.
- Ilagay ang tsupon ng bote sa ibaba lamang ng mas mababang mga labi at maghintay para sa isang "imbitasyon" upang ilagay ang bote sa loob. Ang imbitasyong ito ay pagtugon ng iyong sanggol sa hipong ito ng isang malaking, bukas na bukas na bibig. Tiyakin na karamihan ng tsupon ay nasa bibig ng sanggol para sa panahon nang pagpapakain, ang iyong sanggol ay may malawak na bukas na bibig sa isang malaking bahagi ng tsupon. Iwasan lamang ang pagtulak ng tsupon ng bote sa bibig ng iyong sanggol.
- Ikiling ang bote ng kaunti lamang, pinapanatili itong halos nakapatag, upang ito ay mas madali para sa iyong sanggol na pamahalaan ang pagdaloy ng pormula. Ang ilang mga hangin sa tsupon ay hindi magiging sanhi ng isang problema para sa iyong sanggol.
- **Huwag tukuran ang bote o ilagay ang iyong sanggol sa kama na may isang bote.** Ang iyong sanggol ay maaaring uminom ng sobrang-sobra o napakakaunti at maaring ito rin ay maging sanhi ng pagbulon, pagkaubulok ng ngipin(mga cavity), at mga impeksyon sa tainga. **Mahalaga na ang mga sanggol ay hinahawakan at hinihipo habang kumakain.**
- Hawakan ang iyong sanggol sa isang braso para sa ilang mga pakain at sa isa pang braso para sa ibang pakain. Ito ay makakatulong sa iyong sanggol sa pagbuo ng kalamnan habang ini-ikot niya ang kaniyang ulo upang tumingin sa iyo.
- Ang pagpapakain ay isang espesyal na oras. Tamasahin ang iyong sanggol, makipag-usap sa kaniya, ngumiti, kumanta, kandung-kandungin.

Balat-sa-Balat

Hawakan ang iyong bagong panganak na sanggol ng balat-sa-balat araw-araw. Magpatuloy sa paghawak ng iyong sanggol ng balat-sa-balat nang madalas sa panahon ng mga unang buwan.

Ang pananaliksik ay nagpapakita na ang paggugugol ng maraming oras sa balat-sa-balat ay maaaring:

- Makatulong sa iyong sanggol na makaramdam na ligtas at matiwasay.
- Panatilihin ang iyong sanggol na mainit-init.
- Patatagin ang takbo ng puso, paghinga at asukal sa dugo ng iyong sanggol matapos siyang ipanganak.
- Panatilihing kalmado ang iyong sanggol at bawasan ang pag-iyak.
- Tutulungan kang makilala kapag ang iyong sanggol ay gutom.
- Tutulungan ang mga ina, miyembro ng pamilya at mga sanggol na malaman ang mas mahusay na pagtugon sa bawa't isa.
- Tutulungan ang mga sanggol matuto na makipag-sosyalan ng mas mahusay.
- Tutulong sa pagbubuo ng utak.
- Bawasan ang postpartum depression ng mga ina.

Mga kapareha at iba pang mga tagapag-alaga sa pamilya ay maaari ding tamasahin ang balat-sa-balat na oras sa kanilang mga sanggol. Magsanay sa oras ng pagpapakain, oras ng pagligo, kapag ang iyong sanggol ay masyadong mabusisi, o anumang oras. Tingnan ang: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4.

PAKAININ AYON SA MGA PALATANDAAN NG IYONG SANGGOL

Maging huwaran ang pagpapakain sa isang kabilisan na kumportable para sa iyong sanggol. Ang iyong sanggol ay dapat magmukhang relaks habang kumakain. Hanapin ang isang kalmadong mukha at relaks na kamay at bisig at braso, lalo na pakatapos na magsimula ang pagpapakain. Huwag apurahin ang pagpapakain. Dahan-dahan at huwag pilitin ang iyong sanggol na kumain ng higit sa nais niya.

Mahalagang panoorin ang mga palatandaan ng iyong sanggol. Magbantay ng mga palatandaan ng kakulangan ng ginhawa o tensyon habang pinapakain.

Ang mga palatandaan ng tensyon sa panahon ng pagpapakain ay maaaring:

- Ang gatas ay tumutulo mula sa kaniyang bibig.
- Nabubulunan o dumuduwal habang kumakain.
- Naglalagok o lumulunok ng mabilis na walang pag-kuha ng isang hininga pagkatapos ng bawat lunok.
- Mabilis na paghinga o nagsusumikap upang habulin ang hininga.
- Matunog o umagitit na mga ingay.
- Namimilipit o nahihirapan sa panahon ng pagpakain.
- Tinutulak ang boteng palayo ng kanyang mga kamay o dila o ginagalaw ang kanyang ulo ng palayo.
- Naka-tensyon na hitsura sa kaniyang noo.

Kung ang iyong sanggol ay nagpapakita ng mga palatandaan ng tensyon habang kumakain, pabagalin ang pagpakain nang ilang sandali o tumigil. **Bigyan ang iyong sanggol ng isang pahinga** sa pamamagitan ng pagkiling ng bote para mas kaunting gatas ang nasa tsupon, o marahil walang gatas doon sa maikling panahon. Maaari ring alisin ang bote mula sa kaniyang bibig, kandung-kandungin ang iyong sanggol, padighayin ang iyong sanggol, at tingnan ang mga palatandaan ng pagkagutom upang muling simulan.

Simulan ang pagpapakain kapag ang paghinga ng iyong sanggol ay naka-relaks at ang iyong sanggol ay humihingi ng karagdagan. Tingnan ang mga palatandaan ng pagpapakain (pahina 16). Kung may mga palatandaan ng pagpapakain, ituloy ang pagpapakain. Kung wala ng mga palatandaan ng pagpapakain, tapusin ang pagpapakain.

Kung ang inyong sanggol ay nagpapakita ng mga palatandaan ng pagkabalisa habang kumakain, tingnan kung ang iyong mga panustos sa pagpapakain ay tama para sa iyong sanggol. Halimbawa, ang daloy ng gatas mula sa tsupon na ginagamit mo ay maaaring masyadong mabilis. Kung mayroon kang problema sa pag-aayos ng problema, humingi ng tulong mula sa isang may kaalamang propesyonal.

Itigil ang pagpapakain kapag ang iyong sanggol ay nagpapakita ng mga palatandaan ng pagkabusog. Kabilang dito ang:

- Pagbabagal o paghinto sa pagsupsop.
- Pagsasara ng kaniyang bibig.
- Pag-ikot ng kaniyang ulong palayo.
- Pagtulak ng palayo mula sa bote o sa taong nagpapakain sa kanya.
- Natutulog at hindi na interesado sa pagpapakain.

Huwag puwersahin ang iyong sanggol na tapusin ang isang bote. Bigyan pansin ang mga palatandaan ng pagpapakain ng iyong sanggol at hayaan ang iyong sanggol na magpasya kung magkano o kung gaano kaunti ang kakainin. Maging kasang-ayon sa iyong sanggol.

Ang iyong sanggol ay maaari pa ring magkaroon ng maliit na pagsupsop na mga galaw matapos kumain. Ito ay normal na pag-uugali ng sanggol.

Pagdidighay

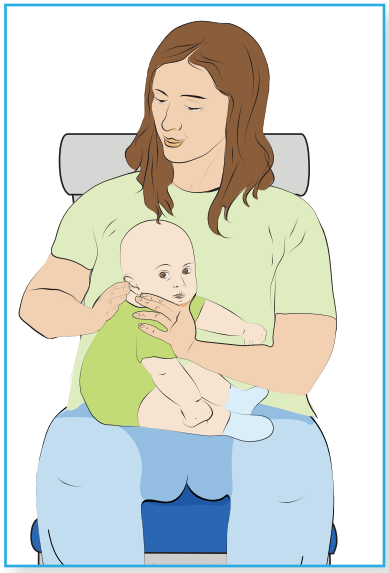
- Subukang padighayin ang iyong sanggol ng ilang minuto lamang sa bahagi ng pagpapakain at pagkatapos ng pagpapakain.
- Ang pagdidighay ay maaaring mag-alis ng hangin na nalunok habang kumakain.

Mga palatandaan na kailangang dumighay ang iyong sanggol ay:

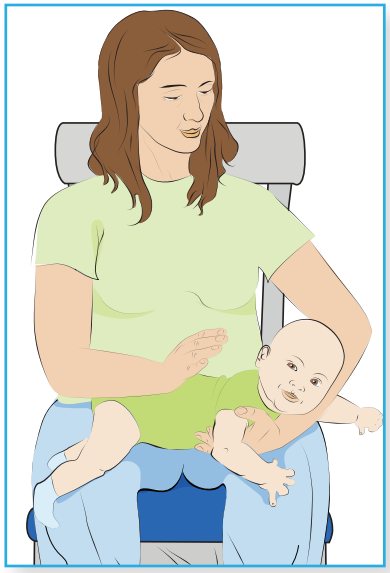
- Paghuhubog ng kanyang likod.
- Nagiging masungit o masyadong mabusisi.
- Paghahatak na palayo mula sa bote.
- Bumabagal o paghinto ng paghuthot.

Padighayin ang iyong sanggol sa pamamagitan ng malumanay na pagtapik ang kanyang likod na ang kamay ay hugis tasa. Subukan ang mga posisyong ito upang padighayin ang iyong sanggol:

patayo sa iyong balikat.



Hawakan ang iyong sanggol sa isang naka-upong posisyon sa iyong kandungan. Ang iyong sanggol ay nakahilig bahagyang pasulong sa iyong mga kamay na sumusuporta sa kanyang panga.



Ilagay ang iyong sanggol sa kanyang tiyan sa ibabaw ng iyong kandungan.

Pagkatapos ng pagpapakain:

- Itapon ang mga hindi nagamit na pormula. Huwag muling gamitin, initing muli o ilagay ito sa repridyerator upang gamitin sa kinamamayan. Ang natirang pormula ay maaaring magsimulang palaguin ang mapanganib na mga bakterya pagkatapos ng dalawang oras
- Banlawan ang bote at mga sangkap ng bote pagkatapos ng pagpapakain.
- Linisin ang gilagid ng iyong sanggol gamit ang isang malinis, maligamgam, mamasa-masang tela pagkatapos ng bawa't pagpapakain.
- Habang lumalaki ang iyong sanggol, punasan ang kanyang gilagid at sipilyuhin ang kanyang mga ngipin upang makatulong na maiwasan ang mga butas sa ngipin. Siguraduhing simulan ang pagdadala sa kaniya sa dentista kapag siya ay isang taon gulang.

PAGPAPAKAIN NG IYONG LUMALAKING SANGGOL

Pagpapakain sa unang linggo:

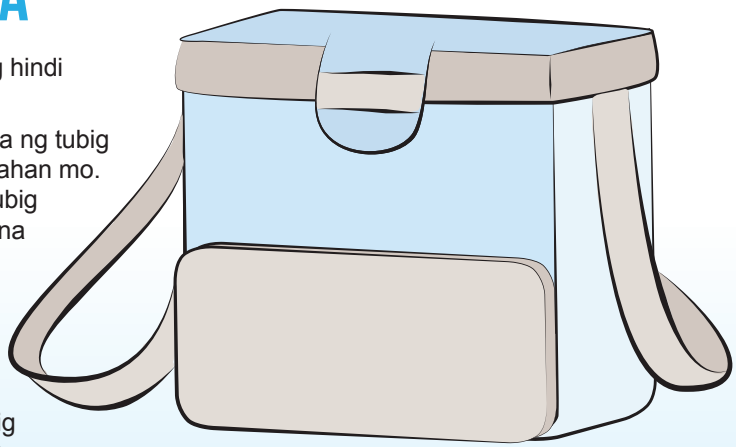
- Sa unang ilang mga araw ang tiyan ng iyong sanggol ay masyadong maliit. Ang iyong sanggol ay kailangan lamang ng maliit na halaga ng pormula sa bawa't pagpapakain.
- Ang bawa't sanggol ay naiiba kung gaano kadami ang nais nilang kainin at kung gaano kadalas. Pakainin ang iyong sanggol kapag siya ay nagpapakita ng mga palatandaan ng pagiging gutom. Tingnan ang pahina 18 para sa higit pa sa mga palatandaan ng pagpapakain ng sanggol. Sa paglipas ng panahon ikaw ay mas makapagsabi kung ang iyong sanggol ay nagugutom.
- Huwag subukang pilitin ang iyong sanggol na tapusin ang isang bote o ang isang tiyak na halaga. Tulad ng mga matatanda, ang mga sanggol ay naiiba sa halaga ng gusto nila sa bawa't pagpapakain. Mas mahusay na pakainin ng maliit na halaga at mas madalas.
- Habang lumalaki ang iyong sanggol sa mga unang ilang linggo, mas higit pa ang kakainin sa pagpapakain.
- Maaaring magtaka ang mga ina kung pinapakain nila ang kanilang mga sanggol ng masyadong kaunti o masyadong marami. Tumugon sa mga palatandaan ng pagpapakain ng iyong sanggol at kung mayroon kang mga katanungan makipag-usap sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan.
- Kung mayroon kang mga katanungan o mga alalahanin tungkol sa pagpapakain ng iyong sanggol, kausapin ang iyong tagabigay-alaga ng kalusugan.

Pagpapakain pagkatapos ng unang linggo:

- Asahan ang iyong sanggol ay kakain nang madalas sa unang buwan o higit pa. Pagkatapos nito, ang iyong sanggol ay maaaring mas matagal ang pagitan ng mga pagpapakain at pagkatapos ay iinom ng higit pa sa bawat pagpapakain.
- Magpakain ayon sa mga pahiwatig ng iyong sanggol, hindi sa tiyak na dami.
- Ang biglang paglaki ay karaniwan sa mga tatlong linggo, anim na linggo, tatlong buwan at anim na buwan. Ang iyong sanggol ay maaaring nais ng mas maraming pormula sa mga oras na ito o maaaring gustong kumain ng mas madalas.
- Ang mga sanggol ay hindi nangangailangan ng sumplementong bitamina D kung sila ay nakatanggap lamang ng pormula, dahil ang pormula ay may dagdag na bitamina D. Makipag-usap sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan upang malaman kung ang iyong sanggol ay nangangailangan ng karagdagang bitamina D.
- Maraming mga tagabigay-alaga ng kalusugan ay gumagamit ng tsart ng paglaki upang subaybayan ang pagsukat ng mga sanggol. Subukan na hindi ihambing ang iyong sanggol sa iba pang mga sanggol. Ang mga sanggol ay lumalaki sa iba't ibang kabilisan. Ang tsart ng paglaki para sa mga sanggol ay maaaring makita sa: www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx. Tingnan ang "Is My Child Growing Well?"

PAGDADALA NG PORMULA

- Pinakaligtas na maglakbay na may dalang hindi pa bukas na handang-ipakaing pormula.
- Ang susunod na pinakaligtas ay maghanda ng tubig para sa iyong pormula sa lugar na pupuntahan mo. Kung hindi ka sigurado sa kaligtasan ng tubig kung saan ka pupunta, magdala ng ligtas na pinakuluang tubig mula sa bahay. Siguraduhin na ito ay naka-imbak at dinadala sa isang isterilisadong lalagyan.
- Kung kailangan ninyong ihanda ang pormula ng maaga, dalhin mo lamang ang isang bote pagkatapos ito ay pinalamig sa temperatura ng repridyerator, mga 40C



- Hangga't maaari, ilagay ang pormula sa isang repridyerator sa sandaling makarating ka kung saan ka pupunta.
- Kung walang repridyerator na magagamit, panatilihin ang mga pormula sa palamigan na bag hanggang sa oras ng pagpapakain.
- Kapag ang pormula ay nasa labas ng repridyerator, pinakaligtas na gamitin ito sa loob ng dalawang oras.
- Ang boteng pormula ay maaaring ibalik sa repridyerator hanggang 24 oras mula sa oras na ito ay inihanda hangga't maaari mong sagutin ng "oo" ang bawa't isa sa mga pahayag na ito:
  1. Ang boteng pormula ay pinananatiling malamig habang naglalakbay.
  2. Ang boteng pormula ay nasa labas ng repridyerator ng mas mababa sa 2 oras.
  3. Ang sanggol ay hindi uminom ng anumang pormula mula sa bote, kahit katiting lamang.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pormula at sa pagpapakain ng iyong sanggol, mangyaring tingnan ang:

- Ang Paghahanda at Pag-aasikaso ng Pulbos na Pormulang Pangsanggol sa: http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php.
- Pormula Pang-sanggol sa: http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php.
- Impormasyon tungkol sa pagkain sa Best Start Resource Centre sa: www.beststart.org/resources/nutrition.
- EatRight Ontario upang makipag-usap sa isang rehistradong diyetisyan 1-877-510-5102 o: www.eatrightontario.ca.
- Hanapin ang iyong lokal na Yunit ng Pampublikong Kalusugan sa: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- Mga nirerekomenda para sa Paghahanda at Pag-aasikaso ng Pulbos na Pormulang Pangsanggol (Preparation and Handling of Powdered Infant Formula) sa: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php.
- Ibang mga lokal na serbisyo: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Maraming salamat sa paglalaan ng oras upang basahin ang impormasyon sa libritong ito. Ito ay isa sa maraming mga paraan na pinapakita mo kung gaanong kahalaga sa iyo ang iyong sanggol.

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Mga Pagpapasalamat:

Ang librito ay hinango na may pahintulot mula sa Niagara Region Public Health. Nais din naming pasalamatan ang Hamilton Health Sciences para sa kanilang mga kontribusyon. Salamat din sa mga miyembro ng BFI Strategy Implementation Committee, at sa maraming mga propesyonal na nagbigay ng kanilang personal na kontribusyon. Salamat kay Marg La Salle, BFI Assessor para sa kanyang mga kontribusyon. Sa wakas, isang malaking pasasalamat sa mga ina na nagrepaso ng dokumentong ito.

Kontak impormasyon ng librito:

Upang mag-order ng mga kopya, o para sa karapatang magpalathala o impormasyon sa muling paglikha, kontakin ang Best Start Resource Centre sa: beststart@healthnexus.ca o 1-800-397-9567, o mag-order online sa www.beststart.org.

Ang dokumentong ito ay inihanda gamit ang mga pondo na ibinigay ng Pamahalaan ng Ontario. Ang impormasyon sa dokumentong ito ay sumasalamin sa mga pananaw ng mga may-akda at hindi opisyal na itinataguyod ng Pamahalaan ng Ontario. Ang Best Start Resource Centre, Michael Garron Hospital at ang Provincial Council for Maternal Child Health ay hindi kailangang itaguyod ang mga mapagkukunan at mga serbisyo na nakalista sa mapagkukunan na ito. Ang payo na ibinigay sa mapagkukunan na ito ay hindi pumapalit sa payong pangkalusugan mula sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan. Ang dokumentong ito ay nakumpleto noong 2017.

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ontario