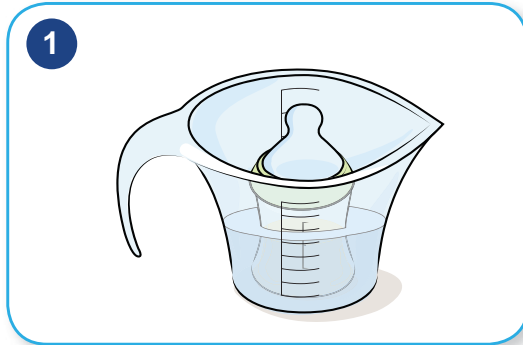


Para sa impormasyon sa paggawa ng isang may kaalamang desisyon tungkol sa kung paano pakakainin ang iyong sanggol makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan. Tingnan ang Pilyego ng Tip #1 para sa mahahalagang katotohanan.

Pag-iinit ng Pormula

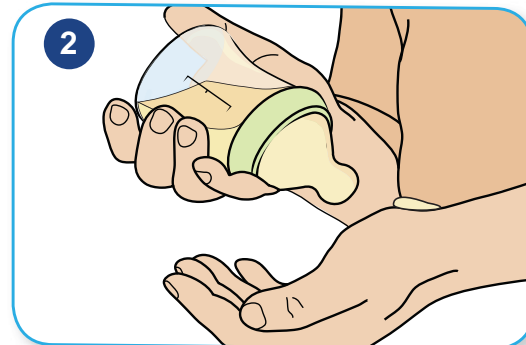


Ang mga sanggol ay maaaring uminom ng pormula na maligamgam o malamig.

Initin ang isang bote ng pormula sa pamamagitan ng:

- Paglalagay ng bote sa isang lalagyan ng maligamgam na tubig o gamit ang isang pampainit ng bote.
- Initin ito nang hindi hihigit sa 15 minuto.
- Kalugin ang bote ng mga ilang beses sa panahon ng pag-iinit.

Huwag initin ang pormula sa loob ng microwave.



Sa oras na ang pormula ay nainit, kalugin ang bote.

Ilagay ang ilang tulo ng pormula sa loob ng iyong pulsuhan upang makatiyak na ang pormula ay hindi napakainit. Ito ay dapat na maligamgam sa pakiramdam, nguni't hindi mainit.

Paano Pakakainin Sa Bote Ang Iyong Sanggol



Ang iyong sanggol ay nagpapakita ng maagang mga palatandaan na sila ay nagugutom sa pamamagitan ng:

- Pagkikilos at paggalaw ng kanilang mga braso.
- Pagbubukas ng kanilang bibig at pagpapalatok ng labi.
- Pagkiling ng ulo sa iyo.

Ito ay isang mabuting panahon para pakainin ang iyong sanggol.

Ang karamihan ng mga sanggol ay kumakain ng 8 o mas maraming mga beses sa 24 oras.



Ang iyong sanggol ay mas nagugutom kapag nakikita mong:

- Inilalagay ang mga kamay sa kanilang bibig.
- Sumusupsop at pagdilang mga galaw.
- Hindi mapakali.
- Gumagawa ng mga tunog.



Ang iyong sanggol ay nagpapakita na siya ay labis na nagugutom sa pamamagitan ng:

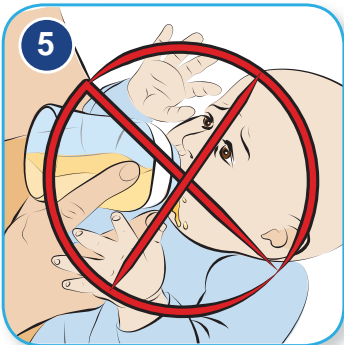
- Pagkaligalig at pag-iyak.
- Nababagabag.
- Napapagod at nakakatulog.

Maaaring kailangan mong pakalmahin ang iyong sanggol kung sila ay nababalisa.



Hawakan ang iyong sanggol nang patayong posisyon kapag pinakakain sa bote. Ilagay ang utong ng bote sa ibaba lang ng mababang labi at maghintay para sa isang malaking pagbubukas ng bibig upang ilagay ang bote sa loob.

Huwag tukuran ang bote o ilagay ang iyong sanggol sa kama na may isang bote.



Bigyan ang iyong sanggol ng isang pahinga kung sila ay nagpapakita ng mga palatandaan ng stress:

- Tumutulo ang gatas sa kanilang bibig.
- Nabubulunan o nabibilaukan
- Lumalagok o lumululon nang mabilis.
- Alumpihit o tinutulak ang bote ng papalayo.
- Pag-urong ng ulo nang papalayo.



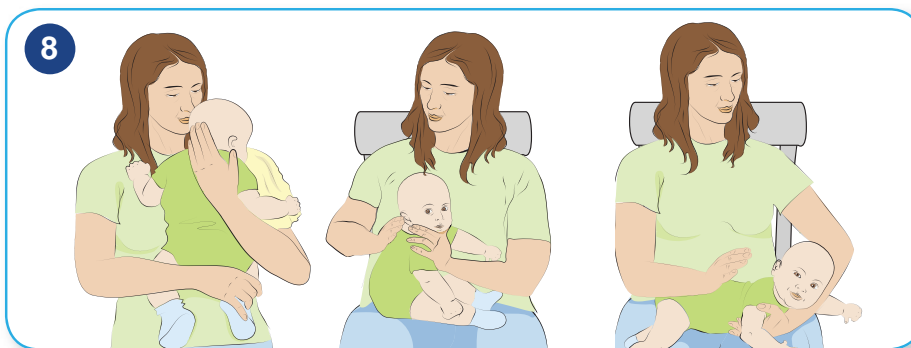
Ang mga palatandaan na ang iyong sanggol ay kailangang padighayin ay:

- Inaarko ang kanilang likuran.
- Nagiging masungit o maligalig.
- Lumalayo mula sa bote.
- Ang pagsupsop ay bumabagal o humihinto.



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

- Bumabagal o humihinto sa pagsupsop.
- Sinasarado ang kanilang bibig.
- Pag-urong ng ulo nang papalayo.
- Tumutulak na papalayo mula sa bote o sa taong nagpapakain sa kanila.
- Nakakatulog.



Padighayin ang iyong sanggol sa pamamagitan ng marahang pagtapik sa kanilang likod na gamit ang nakahugis tasang kamay. Subukan ang mga posisyong ito para padighayin ang iyong sanggol.

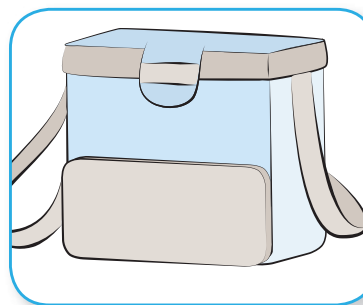
Paglilipat ng Pormula

Kung ikaw ay naglalakbay, ihanda ang pormula nang maaga.

Dalhin lamang ang isang bote sa iyo pagkatapos na lumamig ito sa isang repridyereytor at malamig na ito kapag hinipo.

Panatilihin ang pormula sa isang pampalamig na bag na may isang freezer pack hanggang sa oras ng pagpapakain.

Itapon ang hindi nagamit na pormula pagkatapos ng 24 oras.



Para sa impormasyon sa kung paano at kailan pakakainin ang iyong sanggol tingnan ang mga pahina 16-20 sa libritong **Pormula ng Sanggol: Anong Kailangan Mong Malaman**