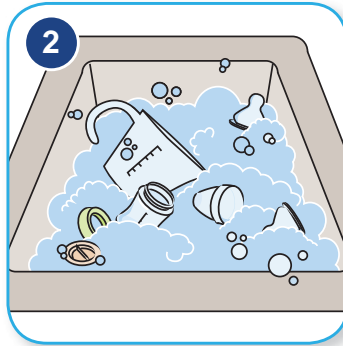


Para sa impormasyon sa paggawa ng isang may kaalamang desisyon tungkol sa kung paano pakakainin ang iyong sanggol makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan. Tingnan ang Pilyego ng Tip #1 para sa mahahalagang katotohanan.



Hugasan ang mga kamay at kawnter na may sabon at tubig.



Hugasan ang lahat ng mga bote, mga utong, mga singsing, mga takip, mga disk, panukat na tasa, abrelata, mga panghalong kagamitan at mga pansipit sa mainit na may sabong tubig sa isang malinis na lababo.



Gumamit ng isang malinis na sipilyo ng bote upang kuskusin ang loob at labas ng mga bote at mga utong.



Banlawang mabuti sa ligtas na tubig. Ang mga tubig na ito ay ligtas sa oras na sila ay isterilisa:

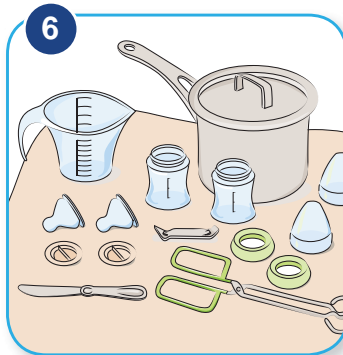
- Munisipal na tubig sa gripo.
- Komersyal na nakalagay sa boteng tubig (maliban sa may karbonato, distilyado o mga mineral na tubig).
- Tubig sa balon na regular na sinusuri.

Ang ligtas na tubig ay dapat laging gamitin sa paghahanda ng pormula at pag-iisterilisa ng mga kagamitan sa pagpapakain. layos ang mga bote at mga kagamitan sa pagpapakain upang patuyuin sa hangin sa ibabaw ng isang malinis na tuwalya.



Upang mag-isterilisa ng kagamitan, punuin ang isang malaking kaldero ng tubig at idagdag lahat ng mga kagamitan sa pagpapakain hanggang matakpan.

Pakuluin ang tubig sa kaldero at pabayaang kumulo ito ng 2 minuto.



Gumamit ng isterilisdong mga pansipit upang tanggalin ang mga bote at kagamitan ng pagpapakain mula sa tubig.

Ayusin ang kagamitan upang patuyuin sa hangin sa ibabaw ng isang malinis na tuwalya. Ito ay handa na ngayong gamitin.



Pag-iisterilisa ng Tubig

Idagdag ang tubig na gagamitin mo upang gumawa ng pormula sa isang kaldero.

Pakuluin ang tubig at pakuluin ng 2 minuto.



Pag-iimbak ng Isterilisdong Tubig

Ang ekstrang isterilisdong tubig ay maaaring itago sa isang isterilisdong, mahigpit na nakasarang kristal na lalagyan ng 24 na oras sa temperatura ng silid o ng 2-3 araw sa repridyereytor.



Para sa higit pang impormasyon tingnan ang, **Pormula ng Sanggol: Ano ang Dapat Mong Malaman** mga pahina 6-9:

- Paano maglinis at mag-isterilisa ng kagamitan ng bote ng pagpapakain.
- Paano mag-isterilisa ng tubig.
- Paano titiyakin na ikaw ay gumagamit ng isang ligtas na tubig.