May Kaalamang Paggawa ng Desisyon

(Tagalog)
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

Pormula ng Sanggol: Anong Kailangan Mong Malaman

Ang World Health Organization, Health Canada, Mga Dietitian ng Canada at Canadian Pediatric Society ay nagrerekomenda na ang mga sanggol ay pakainin lamang ng gatas sa suso para sa mga unang 6 na buwan at ipagpatuloy ang pagpapasuso ng gatas para sa hanggang dalawang taon at lagpas, na may karagdagan na solidong mga pagkain.

Ang mga pamilya ay maaaring gumamit ng pormula para sa iba't-ibang mga dahilan. Kung ikaw ay nag-iisip na magpakain ng pormula sa iyong sanggol, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan. Narito ang mga ilang katotohanan na dapat isaalang-alang.

POTENSIYAL NA MGA PANGANIB NG PAGPAPAKAIN SA SANGGOL

Kapag ang mga sanggol ay hindi nakakatanggap ng gatas sa suso, sila ay may mas mataas na panganib para sa:

- Mga impeksyon sa tenga.
- Mga impeksyon sa baga at sa daanan ng paghinga.
- Nakakahawang pagtatae.
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).
- Sobra sa timbang at labis na katabaan.
- Type 2 na dyabetis.

Kapag ang mga ina ay hindi nagbibigay ng kanilang gatas sa suso sa kanilang mga sanggol, ang mga ina ay may mas mataas na panganib para sa:

- Abnormal na pagdurugo pagkatapos na magkaroon ng sanggol.
- Type 2 na dyabetis.
- Kanser sa suso at obaryo.

Kapag ang mga sanggol ay hindi nakakatanggap ng gatas sa suso, sila ay maaaring magkasakit mula sa:

- Kontaminadong tubig.
- Mga pagkakamali sa paggawa ng pormula.
- Pagkakamali sa paghahanda ng pormula.
- Hindi tamang pag-iimbak ng pormula.
- Paggamit ng ibang mga bagay bukod sa pormula (halimbawa gatas na kondensada).

Kung bibigyan mo ang iyong anak ng pormula isaalang-alang ang mga sumusunod:

- Anong pakiramdam mo tungkol sa pagbibigay ng pormula sa iyong sanggol ngayong alam mo na ang mga panganib?
- Maaari ka bang maghanda at magpakain ng pormula ng sanggol nang ligtas?
- Nauunawaan mo ba ang mga halaga ng pormula?
- Alam mo ba na ang pormula ay kinakailangan para sa 9 hanggang 12 buwan?

Kung nais mo ng higit pang impormasyon sa pagpapakain ng sanggol, makipag-ugnay sa iyong yunit ng pambulikong kalusugan at tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang mga karagdagang pilyego ng tip at isang video ay makukuha upang matulungan ka kung ikaw ay nagsasaalang-alang o ay gumagamit ng pormula para sa sanggol.

Video: Pormula ng Sanggol: Anong Kailangan Mong Malaman

Mga Pilyego ng Tip

Pilyego ng Tip #1 – May Kaalamang Paggawa ng Desisyon
Pilyego ng Tip #2 – Paghahandang Gumawa ng Pormula
Pilyego ng Tip #3 – Paano Maghanda ng Handa-Nang-Ipakain na Likidong Pormula para sa Malulusog na Sanggol
Pilyego ng Tip #4 – Paano Maghanda ng Purong Likidong Pormula para sa Malulusog na Sanggol
Pilyego ng Tip #5 – Paano Maghanda ng Pulbos na Pormula para sa Malulusog na Sanggol
Pilyego ng Tip #6 – Paano Pakainin sa Bote ang Iyong Sanggol at Ilipat ang Pormula

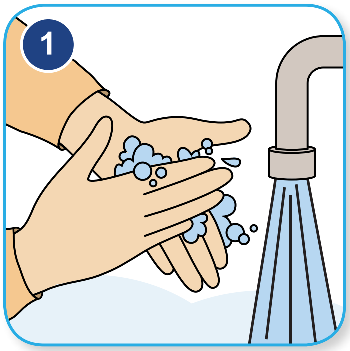
Para sa impormasyon tungkol sa kung paano at kailan pakakainin ang iyong sanggol tingnan ang:

- **Pormula ng Sanggol: Anong Kailangan Mong Malaman**

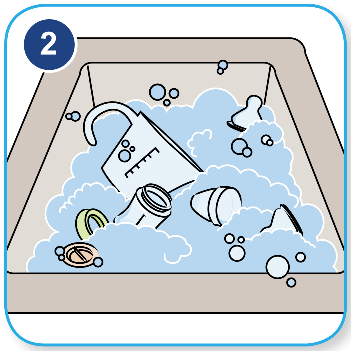
Pinondohan ng: Ontario

Paghahandang Gumawa ng Pormula

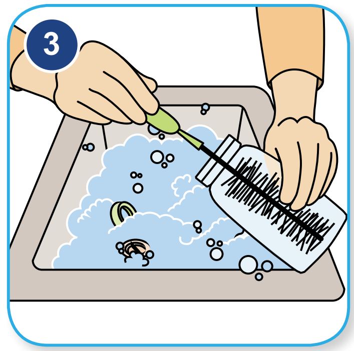
Para sa impormasyon sa paggawa ng isang may kaalamang desisyon tungkol sa kung paano pakakainin ang iyong sanggol makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan. Tingnan ang Pilyego ng Tip #1 para sa mahahalagang katotohanan.



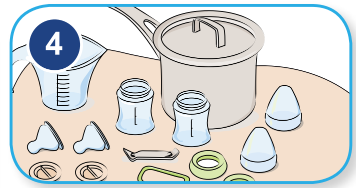
Hugasan ang mga kamay at kawnter na may sabon at tubig.



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.



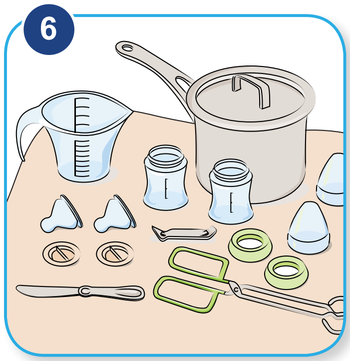
Banlawang mabuti sa ligtas na tubig. Ang mga tubig na ito ay ligtas sa oras na sila ay isterilisado:

- 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. Iayos 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 isterilisadong 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 Isterilisadong Tubig

Ang ekstrang isterilisadong tubig ay maaaring itago sa isang isterilisadong, 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.

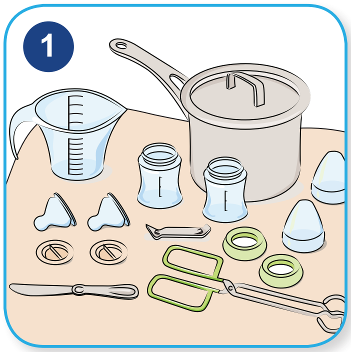
Pinondohan ng: Ontario

PILYEGO NG TIP #3

Paano Maghanda ng Handa-Nang-Ipakain na Likidong Pormula Para sa Malulusog na Sanggol

(Tagalog)
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

Ang handa-nang-ipakain na pormula ay ligtas sa mikrobyo at ang pinakaligtas na pormula. 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.

Ihanda ang lahat ng iyong na-disimpektang kagamitan ng pagpapakain (Tingnan ang Pilyego ng Tip #2).

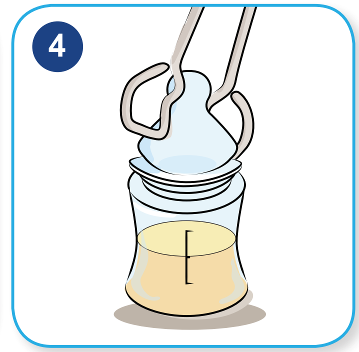
Hugasan ang ibabaw ng lata o lalagyang plastik ng pormula gamit ang mainit na tubig at sabon.

Tingnan ang petsa ng paglipas sa lata.

Kaluging mabuti ang lata at buksan gamit ang isang isterilisadong abrelata.

Ibuhos ang pormula nang direkta sa isang malinis at isterilisadong bote.

Huwag magdagdag ng tubig sa handa-nang-ipakain na pormula.

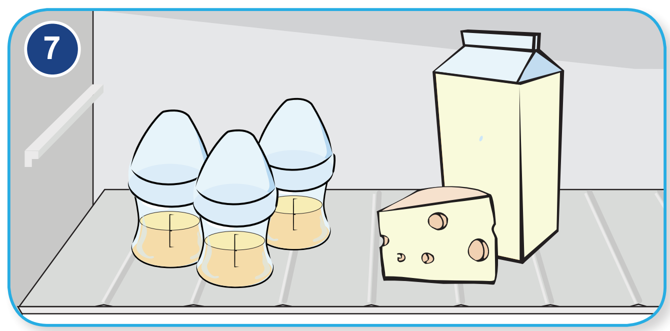


Damputin ang utong, takip, at singsing gamit ang isterilisadong mga pang-sipit at ilagay sa bote.

Higpitan ang singsing gamit ang iyong mga kamay.

Pakainin ang iyong sanggol bilang tugon sa mga pahiwatig sa pagpapakain ng sanggol (tingnan ang Pilyego ng Tip #6).

Itapon ang pormula na hindi iniinom ng iyong sanggol pagkatapos ng 2 oras.



Pinakaligtas na maghanda ng isang sariwang bote bawa't beses na iyong pakakainin ang iyong sanggol at agad itong pakainin. Kung mahigit sa isang bote ang inihanda, ilagay sila sa repridyereytor at gamitin sa loob ng 24 na oras.

Ang mga bukas na lata ng likidong pormula ng sanggol ay dapat na takpan, ilagay sa repridyereytor kaagad at maaaring itago ng hanggang 48 oras sa repridyereytor.

Para sa impormasyon tungkol sa kung paano at kailan pakakainin ang iyong sanggol tingnan ang:

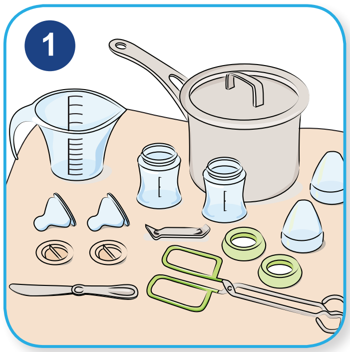
- Mga pahina 16-20 sa libritong **Pormula ng Sanggol: Anong Kailangan Mong Malaman.**
- **Mga Pilyego ng Tip #6.**
- **Ang pormula ng sanggol ay maaaring ipabalik.** Ang impormasyon para sa pagpapabalik ay matatagpuan sa website ng Health Canada sa www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php

Pinondohan ng: Ontario

Paano Maghanda ng Purong Pormula ng Sanggol para sa Malulusog na Sanggol

(Tagalog)
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

Ang purong pormula ay ligtas kung inihanda nang tama. 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.

Ihanda ang lahat ng iyong na-disimpektang kagamitan ng pagpapakain (Tingnan ang Pilyego ng Tip #2).

Hugasan ang ibabaw ng lata o plastik na lalagyan ng pormula gamit ang mainit na tubig at sabon.

Tingnan ang petsa ng paglipas sa lata.

Kaluging mabuti ang lata at buksan gamit ang isang isterilisadong abrelata.

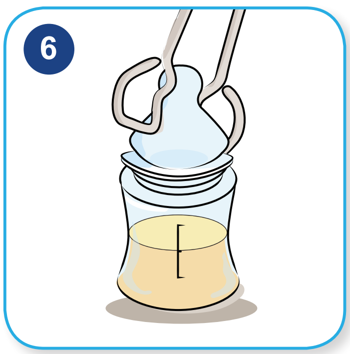
Tingnan ang Pilyego ng Tip #2 sa kung paano mag-isterilisa ng tubig na ginagamit sa paggawa ng pormula.

Basahin ang itiketa upang makita kung gaano karaming pormula at tubig ang gagamitin para sa isang pagpapakain.

Ibuhos at sukatin ang isterilisadong tubig na pinalamig sa temperatura ng silid sa isang isterilisadong bote.

Sumukat ng katumbas na dami ng pormula para sa isang pagpapakain.

Dagdagan ng katumbas na dami ng pormula para sa isang pagpapakain sa isterilisadong bote.



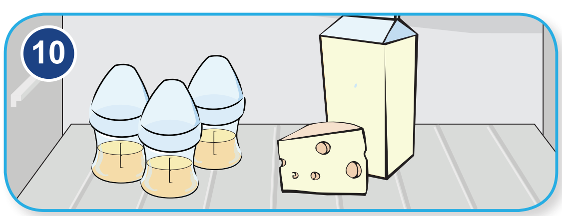
Gamitin ang mga isterilisadong pang-sipit upang damputin ang utong, singsing at takip ng bote.

Higpitan ang singsing gamit ang iyong mga kamay. Pag-ingatan na hindi mahawakan ang utong ng iyong mga kamay.

Haluin sa pamamagitan nang marahang pagkakalog ng bote.

Pakainin ang iyong sanggol bilang tugon sa mga pahiwatig sa pagpapakain ng sanggol (tingnan ang Pilyego ng Tip #6).

Itapon ang pormula na hindi iniinom ng iyong sanggol pagkatapos ng 2 oras.



Pinakaligtas na gamitin ang isang sariwang inihandang bote sa tuwing pakakainin ang iyong sanggol. Kung inihanda mo ang mga bote na may maligamgam/mainit na tubig, palamigin ang mga bote nang mabilis sa ilalim ng dumadaloy na tubig o sa isang lalagyan ng malamig na tubig. Sa oras na lumamig, ilagay sila sa isang repridyereytor at gamitin sa loob ng 24 oras.

Ang mga bukas na lata ng likidong pormula ng sanggol ay dapat na takpan, ilagay sa repridyereytor kaagad at maaaring itago ng hanggang 48 oras sa reridyereytor.

Para sa impormasyon tungkol sa kung paano at kailan pakakainin ang iyong sanggol tingnan ang:

- Mga pahina 16-20 sa libritong **Pormula ng Sanggol: Anong Kailangan Mong Malaman.**
- **Mga Pilyego ng Tip #6.**

Ang pormula ng sanggol ay maaaring ipabalik. Ang impormasyon para sa pagpapabalik ay matatagpuan sa website ng Health Canada sa www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php

Pinondohan ng: Ontario

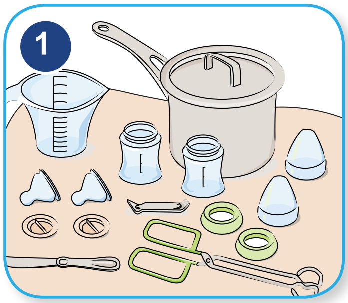
PILYEGO NG TIP #5

Paano Maghanda ng Pulbos na Pormula para sa Malulusog na Sanggol

(Tagalog)

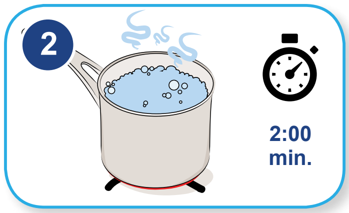
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

Ang pulbos na pormula ng sanggol ay hindi ligtas sa mikrobyo. May mas mataas na panganib ng pagtubo ng bakterya kapag hindi inihanda nang ligtas. 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 gamit ang sabon at tubig.

Ihanda ang lahat ng iyong na-disimpektang kagamitan ng pagpapakain (Tingnan ang Pilyego ng Tip #2).



Pag-iisterilisa ng Tubig

Pakuluin ang tubig ng 2 minuto. Tingnan ang Pilyego ng Tip #2 para sa kung anong mga tubig ang ligtas na gamitin.

Gumawa ng pormula na may tubig na 70C o higit (1 litro ng pinakuluang tubig ay lumalamig sa halos 70C pagkatapos ng 30 minuto).

Para sa mga malusog na sanggol, ang isterilisadong tubig na pinalamig sa temperatura ng silid ay maaaring gamitin basta't ang pormula ay ipapakain kaagad.

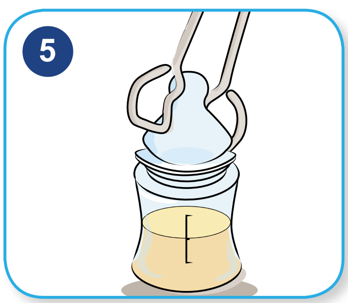
Tingnan ang petsa ng paglipas sa lata.

Ibuhos ang kailangang dami ng isterilisadong tubig sa isang isterilisadong bote.

Gamitin ang nararapat na bilang ng mga scoop ayon sa mga tagubilin sa lata.

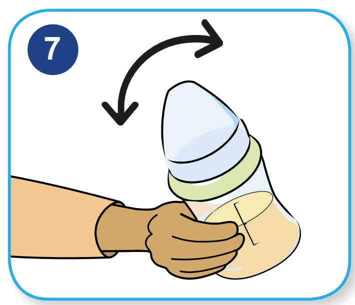
Punuin ang scoop sa loob ng lata ng pulbos na pormula. Huwag siksikin ng pababa ang pulbos. Patagin ang scoop gamit ang isang isterilisadong kutsilyo.

Idagdag ang pulbos sa isterilisadong mainit na tubig.

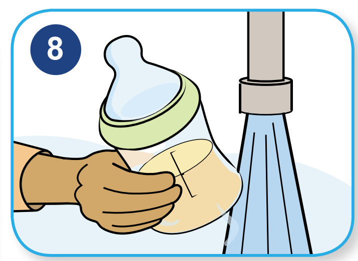


Damputin ang utong, takip, at singsing gamit ang isterilisadong mga pangsipit at ilagay sa bote.

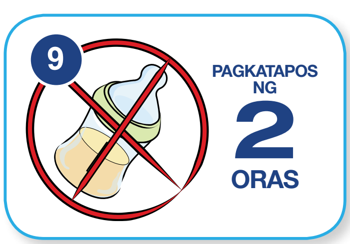
Higpitan ang singsing gamit ang iyong mga kamay.



Kalugin ang bote hanggang mawala ang mga buo-buong pulbos na naiwan.

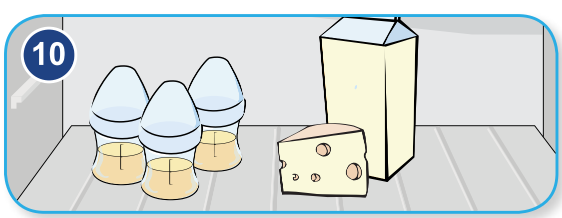


Palamigin nang mabilis ang bote ng pormula sa ilalim ng malamig, dumadaloy na tubig o sa isang lalagyan ng malamig na tubig. Kapag ito ay nasa temperatura na ng katawan o silid, pakainin ang iyong sanggol.



Pakainin ang iyong sanggol bilang tugon sa mga pahiwatig sa pagpapakain ng sanggol (tingnan ang Pilyego ng Tip #6).

Itapon ang pormula na hindi iniinom ng iyong sanggol pagkatapos ng 2 oras.



Pinakaligtas na gamitin ang isang sariwang inihandang bote sa tuwing pakakainin ang iyong sanggol. Kung inihanda mo ang mga bote na may maligamgam/mainit na tubig, palamigin ang mga bote nang mabilis sa ilalim ng dumadaloy na tubig o sa isang lalagyan ng malamig na tubig. Sa oras na lumamig, ilagay sila sa isang repridyereytor at gamitin sa loob ng 24 oras.

Para sa impormasyon tungkol sa kung paano at kailan pakakainin ang iyong sanggol tingnan ang:

- Mga pahina 16-20 sa libritong **Pormula ng Sanggol: Anong Kailangan Mong Malaman.**
- **Mga Pilyego ng Tip #6.**

Ang pormula ng sanggol ay maaaring ipabalik. Ang impormasyon para sa pagpapabalik ay matatagpuan sa website ng Health Canada sa www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php

Pinondohan ng: Ontario

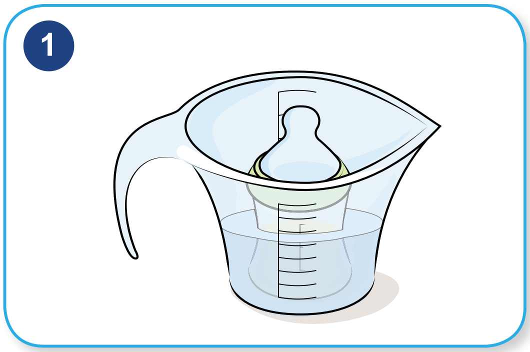
PILYEGO NG TIP #6

Paano Pakakainin Sa Bote Ang Iyong Sanggol At Ililipat Ang Pormula

(Tagalog)
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

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

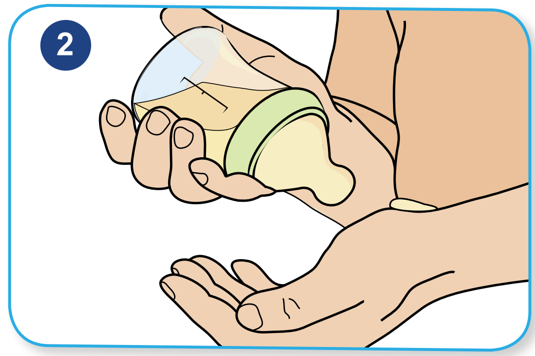


Ang mga sanggol ay maaaring uminom ng pormula na maligamgam o malamig.

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.

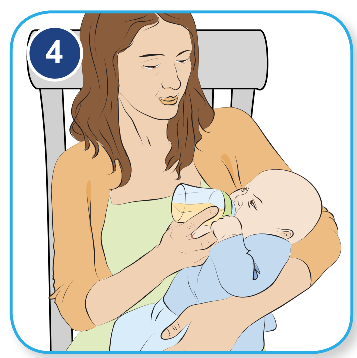
Ang iyong sanggol ay mas nagugutom kapag nakikita mong:

- 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.



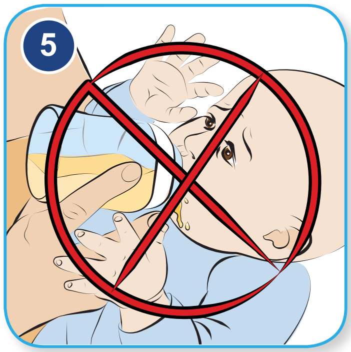
Hawakan ang iyong sanggol nang patayong posisyon kapag pinakakain sa bote. Ilagay ang utong ng bote sa ibaba lang ng mababang labi at maghintay para sa isang malaking pagbubukas ng bibig upang ilagay ang bote sa loob.

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

ipinagpatuloy

Paano Pakakainin Sa Bote Ang Iyong Sanggol At Ilipat Ang Pormula

(Tagalog)
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO



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

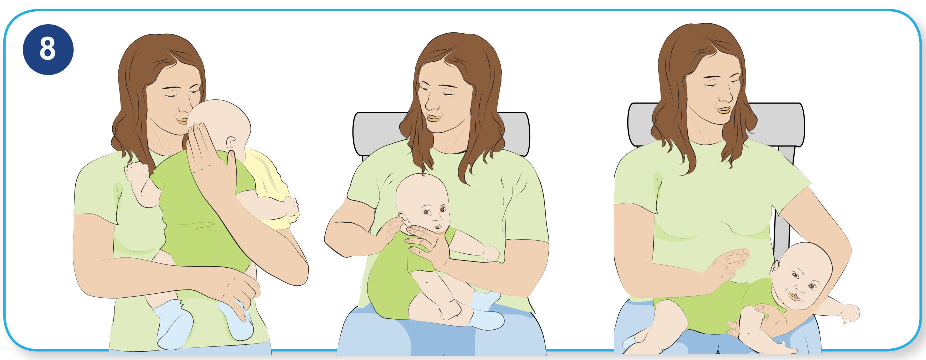
- Tumutulo ang gatas sa kanilang bibig.
- Nabubulunan o nabibilaukan
- Lumalagok o lumululon nang mabilis.
- Alumpihit o tinutulak ang bote ng papalayo.
- Pag-urong ng ulo nang papalayo.

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.

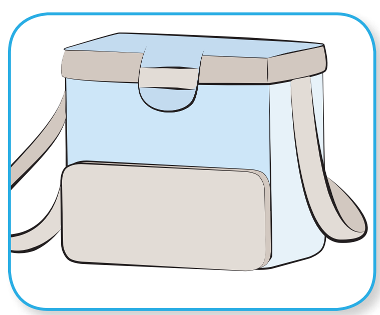
Paglilipat ng Pormula

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 pahgina 16-20 sa libritong **Pormula ng Sanggol: Anong Kailangan Mong Malaman**

Pinondohan ng: Ontario