

Ang pormulang pangsanggol sa mga paalagaan

Kung dadalhin ang inyong anak sa paalagaan, kailangan ding magdala ng ilang pormula. Tiyaking ipaliwanag sa mga kawani o tagapag-alaga sa paalagaan ang kinagawian ninyong pagpapakain sa inyong sanggol.

Bawat araw, magdala sa paalagaan ng mga malinis na bote at tsupon at sa isang hiwalay na lalagyan maglagay ng mga may sapat na sukat na pulbo ng pormula para sa bawat pagpapakain. Lagyan ng etiketa ang bawat lalagyan at isulat dito ang pangalan ng inyong anak, petsa at kung gaano karami ang tubig na ihahalo sa pormula.

Maaaring may ilang mga paalagaan na lalong gustong magdala din kayo ng tubig. Kapag ganoon, lagyan ang bawat bote ng tamang dami ng napinakuluang tubig. Ihiwalay ang tamang sukat ng pulbo ng pormula para sa bawat bote at lagyan ng mga itiketa na nakasulat ang buong pangalan ng inyong anak at ang petsa.

Delikado ang tinimpla na sa bahay na mga pormulang pangsanggol na ipapadala sa paalagaan dahil maaaring pagbahayan ito ng mga bakterya.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Pormulang pangsanggol

Infant formula

Para sa dagdag na impormasyon

Raising Children Network

www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Ang lahat ng impormasyon sa lathalaing ito ay tama mula Hunyo 2013.

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



Kung ang pagpapasuso ay hindi na maaaring gawin o huminto bago ang sanggol ay may edad na 12 buwan, ang pormulang pangsanggol lamang ang ligtas na pagkaing kapalit para sa mga sanggol.

Maraming uri ng pormulang pangsanggol na mabibili sa tindahan. Pumili ng pormulang nababagay sa edad at palaging magtimpla nito sa isang ligtas na kapaligiran sang-ayon sa mga tagubilin ng gumawa nito.

Kung ang sanggol ay hindi sumususo, ang pormulang pangsanggol lamang ang dapat niyang kainin hanggang ang mga solidong pagkain ay pauumpisahang ipakain sa kanya pagsapit ng ika-anim na buwang gulang. Ang pagpapainom ng gatas (ang pagsususo o pormula) ay dapat na magpapatuloy habang ang mga solidong pagkain ay sinisimulan hanggang sa 12 buwan ang edad.

Pagtitimpla ng pormulang pangsanggol

Palaging hugasan ang inyong mga kamay at tiyaking mayroon kayong isang malinis na lugar sa pagtitimpla ng anumang pormula. Magpakulo ng sariwang tubig at saka pabayaang itong lumamig na katulad sa temperatura ng silid. Ibuhos ang kailangang dami ng tubig sa isang napakuluang bote at gamitin ang pansalok na nasa lata sa paglalagay ng tamang dami ng pormulang pulbo sa tubig.

Sundin ang tagubiling nakalagay sa pormula at huwag dagdagan pa ng iba. Ang pagdadagdag ng seryal o iba pang sangkap ay maaaring makasira sa pagpapakain ng inyong sanggol.

Inirerekomenda na ang pormula ay dapat na timplahin sa tuwing pakakainin ang sanggol – ngunit maaaring itago sa reproduseretor kung kinakailangan hanggang 24 oras ang reserbang pormula. Huwag itago ng mahigit sa 24 na oras ang mga natimplang pormulang pangsanggol.

Upang maiwasan ang disgrasya ng pagkapaso ng inyong sanggol, palaging painitin ang mga bote sa mainit na tubig sa palanggana at hindi sa microwave. Palaging tiyakin ang temperatura ng pormula bago ibigay ang bote sa sanggol, sa pamamagitan ng ilang pagpapatak ng pormula sa bandang loob ng inyong pulsuhan (wrist). Maligamgam lamang dapat ang gatas, huwag mainit.

‘Inirerekomenda na ang pormula ay titimplahin sa oras na papakainin na ang sanggol...’

Ang pagpapakain ng inyong sanggol

Kailangang pangasiwaan ang mga sanggol habang sila ay kumakain. Huwag iwanan ang inyong sanggol habang nagdedede, at huwag ipatong ang bote habang ito ay dinedede ng inyong sanggol. Ang pagpapatong ng bote ay maglalagay sa peligro ng inyong sanggol na mabulunan o pagkaimpeksyon sa taynga.

Itapon ang mga pormulang natira sa bote pagkatapos sumuso ng inyong sanggol. Delikadong itago o inumin uli ito.

Pagkagamit, ang lahat ng mga bote at tsupon ay kailangang mabanlawan ng malamig na tubig, saka mahugasan at mapakuluan bago ito gamitin ulit.

Isang paalala tungkol sa gatas ng baka

Hindi dapat ibigay ang gatas ng baka bilang pangunahing inumin sa mga batang wala pang 12 buwang gulang. Maaaring magamit ang kaunti nito sa ibang mga pagkain pagsapit ng humigit-kumulang anim na buwan. Hindi inirerekomenda ang mga gatas na bawas sa taba (reduced-fat) para sa mga batang wala pang dalawang taong gulang.

Pagpapakulo ng mga bote at tsupon

Mahalagang mapakuluan ang mga bote at tsupon upang mapatay ang anumang masasamang baktirya. Hugasan ang mga bote at tsupon ng maligamgam na tubig na may sabon at banlawang mabuti para maalis ang sabon at mga bula. Magtanong sa nars o paalagan ng dagdag na impormasyon kung hindi kayo sigurado sa paraang pipiliin at palaging maingat na sundin ang mga tagubilin.