

Pagpapakain ng Pormula

Ang pagpapasiya kung paano papakainin ang iyong sanggol ay hindi palaging madali. Ang pagpapasuso ay pinakamabuti para sa paglaki at pag-unlad ng iyong anak. Ngunit kung minsan, para sa medikal o personal na mga kadahilanan, ang pormulang binili sa tindahan ay ginagamit sa halip na, o bilang karagdagan sa, gatas ng tao.

Gumawa ng May Isang Kaalamang Pagpili

Tiyakin na mayroon ka ng lahat ng impormasyon na kailangan mo upang makagawa ng isang may kaalamang pagpili. Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan, o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1. Maaari silang makipag-usap sa iyo tungkol sa mga benepisyo, mga panganib at mga gastos ng bawâ't pagpipilian. At kung magpasiya kang gumamit ng pormula, sila ay maaaring makatulong sa iyong pumili ng uri na pinakabuti para sa iyong sanggol.



ALAM MO BA

Ang World Health Organization, Health Canada, Dietitians ng Canada, ang Canadian Pediatric Society at ang Ministeryo ng Kalusugan ng B.C. ay lahat nagrerekumenda na ang mga sanggol ay pakainin lamang ng gatas ng tao para sa mga unang 6 na buwan. Pagkatapos na kumakain ang iyong sanggol ng solidong mga pagkain ng pamilya, ang gatas ng tao ay nananatiling isang mahalagang mapagkukunan ng nutrisyon. Kung maaari, ipagpatuloy ang pagpapasuso hanggang sa ang iyong anak ay 2 taon o mas matanda.

Kung Gagamit Ka Ng Pormula

Magpasuso din, kung kaya mo

Bigyan ang iyong sanggol ng gatas ng tao kapag posible. Kung pinakain mo ang iyong sanggol ng pormula, subukang ibigay ito *bilang karagdagan* sa iyong sariling gatas (tingnan ang [Pagsusuplemento](#)).

Kung ikaw ay hindi kasalukuyang nagpapasuso ngunit inaasahan mong magpasuso sa iyong sanggol sa hinaharap, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano mapapanatili ang iyong supply ng gatas. O maghanap ng isang tagapagturo ng paggagatas sa pamamagitan ng Asosasyon ng mga Kasangguni sa Paggagatas ng British Columbia [British Columbia Lactation Consultants Association] ([bclca.ca](#)).

Gamitin ang pormula nang ligtas

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o sa pampublikong nars ng kalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 upang malaman kung paano ihanda at iimbak ang pormula nang ligtas.

Iniinspeksyon ng Health Canada ang lahat ng mga nabibili sa tindahan na mga pormula ng sanggol para sa kaligtasan at nutrisyon. Ngunit posible para sa pormula na magkaroon ng kontak sa bakterya o na magkulang ng isang sangkap. Upang siyasin ang mga pagpapabalik sa produkto at magpatala para sa mga alerto sa kaligtasan, bisitahin ang webpage ng Panganib at Kaligtasan sa Kalusugan ng Pamahalaan ng Canada sa [healthycanadians.gc.ca](#).



PANGANIB

Kung ikaw ay gumagamit ng pormula ng sanggol, pumili lamang ng mga binili sa tindahan na iba-ibang batay sa gatas ng baka (o binili sa tindahang batay sa soya na pormula, kung ang iyong anak ay hindi maaaring magkaroon ng gatas na batay sa baka). Ang ibang mga inumin ay hindi nagbibigay ng nutrisyon na kinakailangan ng iyong sanggol.

Huwag kailanman gamitin ang mga ito sa lugar ng pormula:

- ✗ gatas na eaporada o kondensada
- ✗ gatas ng baka o gatas ng kambing (ayos lamang pagkatapos ng 9 hanggang 12 buwan)
- ✗ mga "gatas" ng nuwes, tulad ng almendras, kasoy at niyog na inumin
- ✗ iba pang mga "gatas," tulad ng bigas, patatas, soya at abaka na mga inumin



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Ang paggamit ng isang makina sa bahay upang maghanda ng pormula ng sanggol ay maaaring hindi ligtas. Maaaring hindi sapat na maiinit ng makina ang tubig upang patayin ang anumang bakterya na maaaring nilalaman ng pormula, at maaaring hindi nito mailabas ang tamang halaga ng pulbos.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Bagamat ang gatas ng tao ang pinakamabuti, kung minsan ang pormula ay kinakailangan. Kung kailangan mong gumamit ng pormula ngunit sa pakiramdam mo ay hindi komportable o nakokonsiyensiya tungkol sa paggawa nito, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. At tandaan na paano mo man pinapakain ang iyong sanggol, maaari mong gamitin ang mga oras ng pagpapakain upang gumawa ng isang malapit at mapagmahal na ugnayan sa iyong anak.

Sa mga lugar kung saan masyadong mataas ang antas ng mangganeso sa inuming tubig, gumamit ng isa pang mapagkukunan ng tubig upang makagawa ng pormula ng sanggol. Huwag uminom o gumamit ng naiibang kulay na tubig upang maghanda ng pagkain o pormula ng sanggol hanggang sa kumpirmahin ang kaligtasan ng iyong tubig.



ALAM MO BA

Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa iyong inumin na tubig, makipag-ugnay sa iyong awtoridad sa kalusugan. Bisitahin ang [gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts](https://www.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts).

