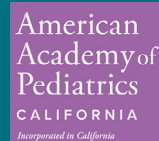


Impormasyon para sa mga pamilya na naghihirap sa paghanap ng pormula



Kailangan ng mga sanggol ang tamang halo ng mga sustansiya upang manatiling malusog, at ang mga sustansiya na ito ay makikita sa gatas mula sa dede ng tao at sa pormula na naaprubahan ng Food and Drug Administration (FDA) ng Estados Unidos. Bilang mga magulang at tagapagbigay ng aruga sa buong nasyon na naghahanap ng pormula, ang kalusugan ng iyong sanggol ay nakadepende sa paggamit ng mga produkto na nalalapat sa mga pamantayan ng pederal at naihandang alinsunod sa mga direksyon sa tatak. Sa panahon ng nakakabagabag na panahon ngayon, ang Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan ng California at ang Akademiya ng Pedriatiko ng Amerika ay naghahandog ng mga payo upang manatiling ligtas ang iyong sanggool.

Paano makakahanap ng pormula

- ❑ Mamili sa ibat-ibat oras sa araw. Ang mga pamilihan ay nakakakuha ng mga padala sa ibat-ibang oras sa araw, kaya ang mga lalagyanan ay maaaring wala sa umaga at mayroon sa gabi.
- ❑ Magkaroon ng mga pamilya at kaibigan na makakatulong sa iyo na maghanap ng mga suplay upang maiwasan ang pagpunta sa pamilihan, food banks, o sa ibang mga pinagkukunan ng mga pormula na base sa komunidad nang madalas.
- ❑ Isteak sa iyong tagaagkaloob ng pangangalaga sa kalsugan kung kailangan ng iyong sanggol ang premature o therapeutic na pormula. Sila ay maaaring may suplay sa ngayon o ibang mga mungkahi upang makatulong.
- ❑ Tawagan ang iyong lokal na opisina ng WIC upang makatulong. Kung ikaw ay karapat-dapat para sa WIC, ang lokal na opisina ng WIC ay maaaring makatulong sa iyo sa pagtatala at pagbigay ng anumang tulong sa pormula.
- ❑ Tumawag sa 2-1-1 upang makonekta sa lokal na pinagkukunan o bumisita sa www.211.org.
- ❑ Isaalang-alang ang paggamit ng gatas miula sa tao mula sa isa sa mga sumusunod na sertipikadong gatas na mula sa tao na mga bangko: mothersmilk.org or uhealth.service-now.com/csp.

Ang mga sanggol na hindi nasa therapeutic o tiyak na pormula ay maaaring magbago mula sa isang tatak

- ❑ Gumamit ng ibang pormula. Ang ilang mga pormula ay magagamit sa pamilihan na ginawa sa labas ng U.S., ngunit naaprubahan pa rin ng FDA.
- ❑ Tandaan na ihalo ang pormula nang ligtas gamit ang direksyon sa tatak. Laging magdagdag ng tamang dami ng tubig. Ang pagdagdag ng maraming tubig o maliit na pormula ay delikado. Ang nahalong pormula ay maaaring magdulot ng hindi balanse na mga mineral tulad ng sodium, na maaaring nakakapinsala sa pagganap ng nerve at utak.
- ❑ Maghugas ng kamay, kagamitan, at ibabaw ng mga gamit bago ihanda ang pormula. Ang delikadong mga bacteria ay maaaring magbigay ng sakit sa mga sanggol kung ang kamay at lugar ng paghanda ay hindi malinis.
- ❑ Huwag gumamit ng pormula pagkatapos ng “gamitin ng” na petsa ng pagtatapos. Ang petsa na ito ay sinusiguardo ang kaligtasan, laman ng sustansiya, at kalidad ng pormula.

Ang pasteurized na gatas ng kalabaw ay maaaring alternatibo para sa ilang mga bata

- ❑ HINDI rinerekomenda ang gatas ng kalabaw sa mga sanggol 6 na buwan pababa at hindi rinerekomenda para sa mga sanggol na may tiyak na pormula na gamitin ang gatas ng kalabaw.
- ❑ Kung ang iyong sanggol ay 6 na buwan at pataas maaaring konsiderahin ang paggamit ng gatas ng kalabaw para sa ilang araw hanggang makahanap ng pormula o makausap ang tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan. Ang paggamit ng gatas mula sa kalabaw nang mas matagal sa isang linggo ay maaaring magdulot ng panganib sa iyong sanggol.
- ❑ Karamihan sa mga sanggol ay walang transisyon sa gatas ng kalabaw bago ang kanilang unang kaarawan, ngunit ang ilan ay maaaring lumipat nang maaga ng 10 o 11 na buwan. Makipag-usap sa iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa opsyon na nito.

I-scan ang karagdagang impormasyon at link ng pinagkukunan



Maaaring handa ang iyong anak para sa solidong pagkain at ito ay maaaring makabawas sa pangangailangan sa pormula.

Introduksyon sa solidong pagkain para sa nakatatandang mga sanggol:

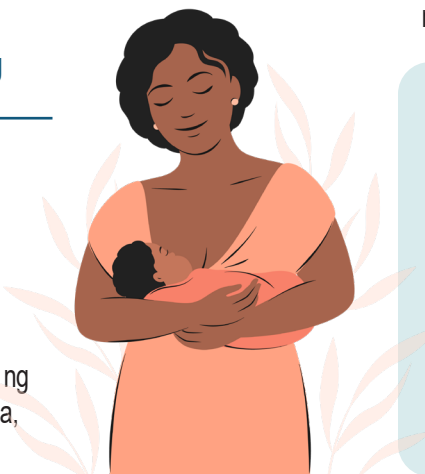
- Habang ang pormula at gatas mula sa dede ng tao ay ang pinakamahalagang pagkain sa diyeta ng isang sanggol hanggang sa kanilang unag kaarawan, ang mga magulang ay maaaring mageksperimento sa paglipat sa solidong pagkain ng 4-6 na buwan.
- Ang isang sanggol ay nasa panahon ng paglipat sa solidong pagkain kung sila ay nagpapakita ng sinyales ng pagiging handa, tulad ng abilidad na umupo, ikontrol ang kanilang ulo at leeg, at lumunok ng pagkain kaysa sa pagtulak nito sa kanilang bibig ng kanilang dila.
- Tanungin sa tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan kung ang iyong sanggol ay handa na subukan ang solidong pagkain.

Para sa mga malulusog na mga sanggol 10 na buwan at pataas:

- Sa edad na ito, ang gana sa pagkain ay maaaring magkakaiba sa araw-araw kaya may ilang mga araw na kailangan ng mas maraming pagkain at ibang mga araw na kailangan ng mas maraming pormula o gatas mula sa tao ang kinakailangan.
- Ang isang sanggol ay maaaring handa para sa mas solidong pagkain kung sila ay kumain ng ibat-ibang mga pagkain ng sanggol, kasama ang minasang pagkain at pagkain sa hapagkainan, at naguumisang gumamit ng baso. Ang pormula ay maaaring gawing meryenda o suplemento sa solidong pagkain.
- Kung hindi ka makahanap ng pormula, kausapin ang iyong pediatrician dahil ito ay posibleng para sa iyong sanggol na mag-umpisa na gumamit ng gatas ng kalabaw sa maikling panahon habang patuloy na subukan ang solidong pagkain, lalo na matatas na iron na pagkain.
- Tanungin ang tagapagkaloob ng pangangalaga sa akalusgan kung kailangan ng iyong anak ang bitamina na may iron.

Isaalang-alang ang karagdagang opsyon sa pagpapasuso

- Maaaring magpapasuso nang mas matagal. Kung naisipan mo ang weaning, maaaring isalang-alang na mag-antay.
- Maaaring magbigay ng kaunting pormula at mas maraming gatas sa suso. Kung ikaw ay nagbigay ng parehong gatas sa tao at pormula, maaaring posible na paramihin



ang iyong suplay sa gatas. Kausapin ang iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan o lactation consultant

Huwag subukan ang mga remedyo nang mag-isa at ang mga batang mga sanggol ay napakaselan

Huwag gumamit ng homemade na pormula

- Ang mga pormula ay kailangan napag-aralan at naaprubahan ng FDA, dahil ang ligtas na paghalo ng mga sangkap ng pormula ay mahirap at kailangan isagawa nang tama.
- Kahit na ang maliit na pagkakamali ay maaaring magdulot ng sakit sa sanggol mula sa mapangaib na bacteria. Ang napakaraming sangkap ay nakakaistress sa bato ng sanggol. Sa maliit na sustansiya at ang iyong sanggol ay hindi makakakuha ng sustansiya na kailanagn nila upang lumaki at mabuo.
- Kahit na ang homemade na pormula ay nagamit sa nakaraan, kasama ang maraming panganib sa mga sanggol. Ang mga online recipe para sa homemade na pormula sa sanggol ay may pag-alala sa kaligtasan dahil sa potensya na kontaminasyon at hindi tamang konsentration ng nutrisyon. Ang mga sanggol ay naospital mula sa naiulat na paggamit ng homemade na mga pormula.

Ang mga alternatibo sa gatas na maaari sa mga adulto ay mapanganib sa mga sanggol

- Ang gatas ng kambing ay napakataas sa **protina** at minerals, na maaaring magdulot ng dehydration at mapanganib sa bato ng iyong sanggol.
- Ang gatas ng mga bata ay hindi mga “pormula.” Ito ay mga nutrisyonal na inumin na ginawa sa pulburang gatas at **asukal** at hindi nagbibigay ng sustansiya na kailangan ng mga sanggol. Kung ikaw ay **walang ibang pagpipilian**, ang mga produkto na ito o gatas ng kalabaw ay ligtas ng ilang araw para sa mga sanggol na malapit na sa isang taon.
- Ang mga halaman tulad ng soy, kanin, oat, at hemp na gatas ay hindi ligtas na alternatibong pormula. Ito ay nagkukulang ng maraming sangkap at walang tamang na uri ng **fat** para sa pagbuo ng utak ng sanggol.

Kung hindi ka makahanap ng pormula at wala sa iminungkahi ang maaaring gamitin sa iyong sanggol, tawagan ang iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan at maaaring tasahin ang sitwasyon, magmungkahi ng ibang alternatibo na makakatulong at ang ilan ay may mga sample ng pormula na maaaring ibigay. Kung ikaw ay nag-alala tungkol sa iyong sanggol at hindi maabot ang iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan, maaari karing humingi ng tulong sa lokal na departamento ng emerhensiya sa opisital.