CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para sa mga karagdagang materyal sa Programang Edukasyon ng Pamilya ng CHS, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Programa sa Maagang Pagkatuto at Edukasyon ng CHS, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyal at podcast ng Programang Edukasyon ng Pamilya, at mga impormasyon sa mga programa ng CHS ay maaari ding matagpuan sa aming website na www.chs-ca.org.

Corporate Headquarters
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

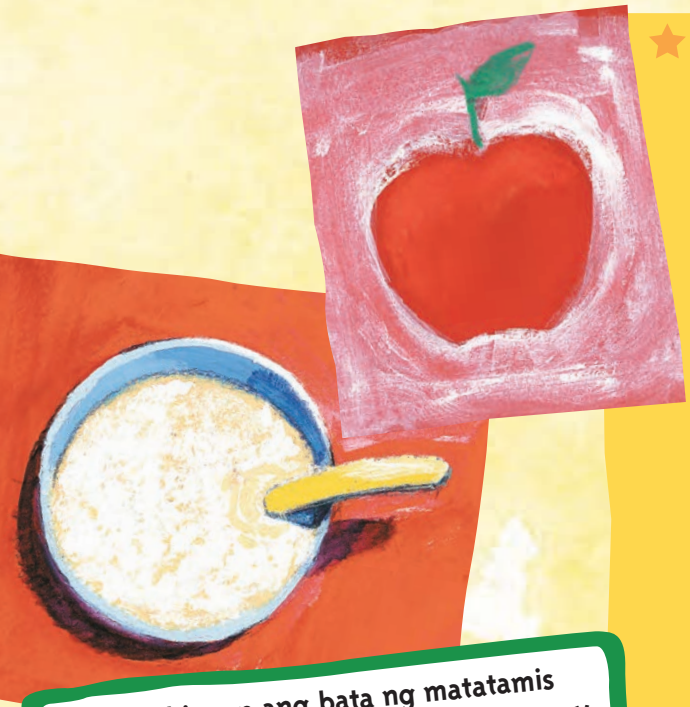
PAGKAIN PARA SA UNANG TAON NG IYONG SANGGOL

ISANG PATNUBAY PARA SA MGA PANGANGAILANGANG PANGNUTRISYON NG IYONG SANGGOL

Ang isang magandang nutrisyon ay napakahalaga para sa iyong sanggol na paglaki at pagbuo. Ang gabay na ito ay makakatulong sa iyo sa malusog na mga pagpili tungkol pagpapakain ng iyong sanggol mula pagkapanganak hanggang 12 buwan ang edad.

★ PAGPAPAKAIN NG IYONG SANGGOL ★

GULANG	MGA PAG-UNLAD SA IYONG SANGGOL	WASTONG PAGKAIN
Kapanganakan sa 4 na buwan	Ang sanggol ay maaring sumuso at lumunok, ngunit ang dila ay tinutulak palabas ang solidong pagkain.	Gatas ng ina at/o bakal-pinatibay na pormula.
4-6 buwan	Ang sanggol ay maaring umupo na walang umaalalay, at ang pagtulak palabas ng kanyang dila ay nababawasan. *Kausapin ang inyong doktor upang tingnan kung ang inyong sanggol ay maaari na makapagsimulang kumain ng mga matitigas na pagkain.*	Gatas ng ina at/o bakal-pinatibay na pormula grano ng kanin, sarsa ng mansanas, nilahid at puro na saging at peras.
6-8 buwan	Ang ay maaaring ngumuya ng pagkain, at gamitin ang hinlalaki at hintuturo upang kumuha ng maliliit na piraso ng pagkain.	Gatas ng ina at/o bakal-pinatibay na pormula biskwit para sa ngipin, niligis na patatas at abokado, nilahid at puro na milokoton, karot at kalabasa.
8-12 na buwan	Ang bata ay maaaring dumurog ng pagkain sa kanyang bibig, humawak ng tasa at ang pagpapakain niya sa kanyang sarili ay napapabuti.	Gatas ng ina at/o bakal-pinatibay na pormula rice cakes, hugis-kubo na keso na ang laki kay angkop sa kanya, malambot na tortillas, dilaw ng itlog, oatmeal, yogurt, tofu, noodles, gisantes at piling manok.



Huwag bigyan ang bata ng matatamis na inumin, soda, gulaman, tubig na may asukal, o juice. Ang asukal sa inuming ito ay maaaring maging simula ng matinding pagkasira ng ngipin.

★ ANG MGA BENEPISYO SA PAGPAPASUSO

Ang gatas ng tao ay nagbibigay ng wastong nutrisyon para sa iyong anak. Bilang karagdagan, maraming ibang benepisyo sa pagpapasuso para sa sanggol at sa ina. Ang American Academy of Pediatrics ay inirerekomenda ngayon ang eksklusibong pagpapasuso para sa unang apat hanggang anim na buwan, at ipagpapatuloy ang pagpapasuso para sa unang taon at hangga't kung kailan pa ninanais. Ang pagpapasuso ay nagbibigay ng mga sumusunod na benepisyo:

- Ang gatas ng ina ay madaling matunaw, at binabawasan pagsusuka at pagdudumi.
- Ang gatas ng ina ay nagbibigay proteksyon laban sa mga pambatang sakit.
- Ang gatas ng ina ay nagpapatibay ng resistensya, pagbabawas ng posibilidad ng mga allergy, impeksiyon sa tenga, impeksiyon sa daanan ng ihi, at pneumonia.
- Ang gatas ng ina ay binabawasan ang panganib ng labis na katabaan.
- Ang pagpapasuso ay nagpapataas pisikal na pagkakalapat kung saan nagtataguyod ng samahan ng ina at ng sanggol.
- Para sa mga ina, ang pagpapasuso ay nagpapababa ng panganib na magkaaroon ng kanser, at tumutulongsa pagpapalakas ng buto.
- Ang pagpapasuso ay hindi nangangailangan ng preparasyon.
- Ang pagpapasuso ay libre.

Huwag kailanman pilitin ang iyong sanggol na ubusin ang lahat ng laman ng bote. Itapon ang anumang gatas na natitira sa Bigyan siya ng maliliit na piraso ng pagkain.

Huwag bigyan ng mga pampatamis, gaya ng pulot, corn syrups, o mga pagkaing naglalaman ng mga ganitong pampatamis (kasama ang cereals, graham crackers at mga inihurnong pagkain) sa mga sanggol. Ito'y maaaring naglalaman ng spores na maaaring maging sanhi ng botulism ng sanggol, isang uri ng pagkakalason sa pagkain na maaaring humantong sa kamatayan.

MATAGUMPAY NA PAGPAPASUSO

Kumuha ng suporta mula sa eksperto sa kalusugan, lokal na hospital, o kasangguni sa paggagatas. Hindi dahil ang pagpapasuso ay natural ito'y hindi nangangahulugan na hindi ka mangangailangan ng tulong. Ang mga sumusunod ay mga suhestiyon ay makakatulong para sa isang matagumpay na pagsisimula:

- Matuto tungkol sa pagpapasuso bago ipanganak ang iyong sanggol.
- Magpasuso agad-agad sa iyong sanggol matapos itong ipanganak.
- Siguraduhin ang iyong sanggol nakatrangka ng tama.
- Iwasang bigyan ang iyong sanggol ng bote ng pormula, tubig, o pacifier hanggang maayos na naisagawa ang pagpapasuso.
- Magpasuso ng madalas ug magkaroon maraming suplay ng gatas.
- Sa pamamagitan ng paggamit ng suso mag-usisa, ang mga inang nagtatrabaho ay maaaring magpatuloy sa pagbibigay sa kanilang sanggol ng benepisyo mula sa pagpapasuso.

ORAS NG PAGKAIN

- Ang oras ng pagkain ay oras din ng pagkakatuto para sa iyong sanggol.
- Maging matiisin at masigasig sa pangangailangan ng iyong sanggol.
- Kung magpapakain gamit ang bote, hawakan ng mahigpit ang sanggol. Huwag pabayaan ang bote sa kanyang bibig.
- Huwag hayaang makatulog ang iyong sanggol na may bote sa loob ng kanyang bibig. Ito'y maaaring magdulot ng sanggol bote bukbok.
- Pakainin ang iyong sanggol sa isang espasyo kung saan madaling linisin. Ang pagiging makalat sa habang kumakain ay normal na parte sa pagkakatuto sa pagkain.
- Ang mga sanggol ay hindi nangangailangan ng panghimagas gaya ng pudding, letseplan, o cobbler. Bigyan ng prutas sa halip na panghimagas.

PAGPAPAKILALA NG MGA BAGONG PAGKAIN

- Magsimula ng isang bagong pagkain ng paisa-isa.
- Maghintay ng limang araw bago ibigay ang kasunod na bagong pagkain upang malaman kung may allergic reaksyon. Posibleng kabilang dito ay: pantal sa balat, pagsusuka, problema sa paghinga, at pagdudumi. Ang mga pagkaing kadalasang nagsasanhi ng allergic reaksyon ay: gatas ng baka, citrus juice at prutas, puti ng itlog, at mga produkto ng trigo.
- Maaaring manganagailangang ipakilala ang parehong uri ng pagkain ilang ulit pa bago matanggap ng iyong sanggol.

PARA SA DAGDAG NA KAALAMAN

MGA LIBRO

THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING
La Leche League International

HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS
Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD
American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P.

MGA ORGANISASYON

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(847) 434-4000 o www.aap.org

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL
(800) LA-LECHE o www.lalecheleague.org