



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Para sa karagdagang impormasyon,
mangyaring tumawag sa (888) CHS-4KIDS
(888-247-4543). Kung interesado kang
matuto nang higit pa tungkol sa aming
mga programa at serbisyo, pakibisita ang
www.chs-ca.org



Punong Tanggapan

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

©2025 Children's Home Society of California

PAGKAIN PARA SA UNANG TAON NG IYONG BABY

ISANG GABAY PARA SA MGA PANGANGAILANGANG
PANGNUTRISYONNG IYONG BABY



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

Ang wastong nutrisyon ay napakahalaga para sa tamang paglaki at pag-develop ng iyong sanggol. Tutulungan ka ng gabay na ito na gumawa ng wastong mga desisyon tungkol sa pagpapakain ng iyong sanggol mula sa kapanganakan hanggang 12 buwang gulang.





PAGPAPAKAIN SA IYONG BABY



AGE DEVELOPMENTAL SKILLS

MGA ANGKOP NA PAGKAIN

Kapanganakan Hanggang 4 na Buwan

Ang sanggol ay maaaring sumipsip at lumunok, ngunit ang tongue thrust reflex ay nagtutulak palabas ng solidong pagkain

Gatas ng ina at/o iron-fortified formula

4-6 na Buwan

Ang sanggol ay maaaring umupo nang walang suporta, at ang tongue thrust reflex ay nababawasan
Makipag-usap sa iyong pediatrician upang malaman kung ang iyong sanggol ay dapat magsimula nang kumain ng solidong pagkain

Gatas ng ina at/o iron-fortified formula, rice cereal, applesauce, sinala at pureed na saging at peras

6-8 na Buwan

Ang sanggol ay maaaring ngumuya ng pagkain, at gumamit ng hinlalaki at hintuturo upang kunin ang maliliit na piraso ng pagkain

Gatas ng ina at/o iron-fortified formula, mga biskwit na pang-teething, dinurog na mga patatas at avocado, sinala at pureed na mga peach, carrot, at kalabasa

8-12 na Buwan

Ang sanggol ay kayang gumiling ng pagkain gamit ang kanilang mga ngipin, humawak ng tasa, at lumalakas ang kakayahang pakainin ang sarili

Gatas ng ina at/o iron-fortified formula, rice cake, bite size na cheese cube, malambot na tortilla, scrambled egg, oatmeal, yogurt, tofu, noodles, peas, strained at pureed o diced na chicken



ANG MGA BENEPISYO NG BREASTFEEDING

Ang gatas ng ina ay nagbibigay ng perpektong nutrisyon para sa iyong sanggol. Bilang karagdagan, maraming iba pang mga benepisyo sa pagpapasuso para sa parehong sanggol at ina. Inirerekomenda na ngayon ng American Academy of Pediatrics (AAP) ang eksklusibong pagpapasuso sa unang apat hanggang anim na buwan, at patuloy na pagpapasuso sa unang taon at hangga't gusto mo. Ang pagpapasuso ay nagbibigay ng mga sumusunod na benepisyo:

- Ang gatas ng ina ay mas madaling matunaw, at nakakabawas ng pagsusuka at pagtatae
- Ang gatas ng ina ay nagbibigay ng proteksyon laban sa ilang sakit sa pagkabata
- Pinalalakas ng gatas ng ina ang immune system, binabawasan ang posibilidad na magkaroon ng allergy, impeksyon sa tainga, urinary tract infection, at pulmonya
- Binabawasan ng gatas ng ina ang panganib ng labis na katabaan ng bata
- Ang pagpapasuso ay nagdaragdag ng pisikal na kontak na nagtataguyod ng bonding sa pagitan ng ina at sanggol
- Para sa mga ina, binabawasan ng pagpapasuso ang panganib ng ilang mga kanser, at nagpapalakas ng buto
- Ang pagpapasuso ay hindi nangangailangan ng paghahanda
- Libre ang pagpapasuso

Huwag bigyan ang mga sanggol ng matamis na inumin, soda, gulaman, tubig na may asukal, o juice. Ang asukal sa mga inuming ito ay maaaring maging sanhi ng malubhang pagkabulok ng ngipin.

Huwag pilitin ang iyong sanggol na tapusin ang isang bote. Itapon ang anumang formula na natitira sa bote. Mag-alok ng maliliit na piraso ng pagkain.



Huwag magbigay ng mga pampatamis, tulad ng honey, corn syrup, o mga pagkain na naglalaman ng mga sweetener na ito (kabilang ang mga cereal, graham crackers, at mga baked goods) sa mga sanggol. Maaaring naglalaman ang mga ito ng spores na maaaring magdulot ng botulism sa sanggol, isang pagkalason sa pagkain na maaaring humantong sa kamatayan.



★ MATAGUMPAY NA BREASTFEEDING

Tumanggap ng suporta mula sa iyong health care practitioner, lokal na ospital, o lactation consultant. Dahil natural na opsyon ang pagpapasuso, hindi ito nangangahulugan na hindi na kakailanganin ang suportang pang-edukasyon. Ang mga sumusunod na mungkahi ay maaaring humimok ng matagumpay na pagsisimula:

- Alamin ang tungkol sa pagpapasuso bago pa ipanganak ang iyong sanggol
- Magpasuso sa lalong madaling panahon pagkatapos ipanganak ang iyong sanggol
- Siguraduhin na ang iyong sanggol ay "nakakabit" nang tama
- Iwasang bigyan ang iyong sanggol ng mga bote ng formula, tubig, o mga pacifier hanggang sa maayos ang pagpapasuso
- Magpasuso nang madalas upang magkaroon ng malakas na suplay ng gatas
- Sa pamamagitan ng paggamit ng breast pump, ang mga magulang ay maaaring magpatuloy sa pagbibigay ng mga benepisyo ng gatas ng ina sa kanilang mga sanggol

★ MGA ORAS NG PAGKAIN

- Ang oras ng pagpapakain ay oras para ang iyong sanggol ay matuto
- Maging matiyaga at alerto sa mga pangangailangan ng iyong sanggol
- Kapag nagpapadade sa bote, hawakan ang iyong sanggol. Huwag kailanman itayo ang bote
- Huwag hayaang makatulog ang iyong sanggol na may bote sa kanyang bibig. Ito ay maaaring magdulot ng "baby bottle tooth decay."
- Pakainin ang iyong sanggol sa isang lugar na madaling linisin. Ang pagiging magulo ay isang normal na bahagi ng pagkatuto ng sanggol na kumain
- Ang mga sanggol ay hindi nangangailangan ng mga dessert tulad ng pudding, custard, o cobbler

★ PAGPAPAKILALA NG MGA BAGONG PAGKAIN

- Magsimula sa paisha-isang pagpapakilala ng bagong pagkain
- Maghintay ng mga limang araw bago magbigay ng susunod na bagong pagkain upang makita ang mga posibleng reaksiyon na may kinalaman sa allergy. Ang mga posibleng reaksiyon na may kinalaman sa allergy sa mga pagkain ay kinabibilangan ng: pantal sa balat, pagsusuka, mga problema sa paghinga, at pagtatae. Ang mga pagkain na karaniwang nagdudulot ng mga reaksiyon na may kinalaman sa allergy ay kinabibilangan ng: gatas ng baka, citrus juice at prutas, mga puti ng itlog, mga nuts na galing sa puno, mani, toyo, trigo, at shellfish
- Maaaring kailanganin mong ipakilala ang parehong pagkain sa iba't ibang pagkakataon bago ito tanggapin ng iyong sanggol



PARA SA KARAGDAGANG KAALAMAN

MGA LIBRO

THE 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-L E C H E (525-3243) o <https://lalli.org>