

# Ligtas na Paghahanda ng Pormulang Gatas Pangsanggol mula sa Pulbos

(Safe Preparation of Infant Formula from Powder)

## Kakailanganin mo ng: (You will need:)

- mga bote at tsupon
- sabong panghugas ng pinggan
- kutsilyo para pagsukat ng pulbos
- malaking kaldero (na kakasya ang mga bote, tsupon, at kutsilyo)
- pinulbos na pormulang gatas pangsanggol
- mga panipit



## Mga Hakbang (Steps)

1. Hugasan ang iyong mga kamay.



## Mga Tagubilin (Instructions)

Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 15 segundo.

2. Hugasan ang mga bote, tsupon, at kutsilyo.



Tiyaking malinis ang lahat ng ibabaw kung saan mo ito ginagawa.

Linisin ang kagamitan sa pagpapakain gamit ang maligamgam na tubig na may sabon at pagkatapos, banlawan ng malinis na tubig.

3. Isterilisahin ang mga bote, tsupon, at kutsilyo.

**2 minuto**



Ilagay ang lahat ng mga gamit sa malaking kaldero. Lagyan ng malamig na tubig galing sa gripo hanggang matakpan ang mga ito. Takpan ang kaldero. Hayaang kumulo at ipagpatuloy ang pagpapakulo ng 2 minuto.

Alisin ang mga inestirilisahang mga gamit sa pamamagitan ng mga panipit (na naestirilisahan na). Ipatong ang mga ito sa malinis na tuwalya upang matuyo at lumamig.





4. Isterilisahin ang tubig.

**2 minuto**



Punuin ng malamig na tubig galing sa gripo ang malaking kaldero. Pakuluin ang tubig. Hayaang kumulo sa loob ng 2 minuto. Alisin ang kaldero. Palamigin. Ibuhos ang pinakuluang tubig sa inestirilisahang lalagyan. Takpan nang mabuti. Ilagay ang lalagyan sa repriherador.

Maaaring ilagay sa repriherador ang pinakuluang tubig sa 2-3 araw sa (4°C or 40°F) o sa 24 na oras sa temperatura ng silid.

|  |  |
|--|--|
| <p>5. Buksan ang pinulbos na pormulang gatas pangsanggol.</p>                 | <p>Hugasan ang ibabaw ng bagong pinulbos na pormulang gatas pangsanggol gamit ang mainit na tubig na may sabon. Banlawan ng malinis na tubig. Buksan ang lata sa pamamagitan ng paghila ng foil tab.</p> <p>Pagkatapos gamitin, takpan ang lata. Ilagay sa malamig at tuyong lugar. Gamitin sa loob ng 1 buwan mula pagbukas.</p>  |
| <p>6. Gawin ang pormula.</p>    | <p>Sundin ang recipe para sa <b>iyong sanggol</b>. Sukatin ang eksaktong dami ng pinalamig na inestirilisahang tubig sa bote.</p> <p>Punuin ng pinulbos na pormulang gatas pangsanggol ang scoop mula sa lata at pantayin at alisin ang sobra gamit ang inestirilisahang kutsilyo.</p> <p>Ilagay sa bote ang tamang bilang ng scoop ng pinulbos na pormulang gatas pangsanggol. Ipihit ang takip sa bote. Alugin nang mabuti.</p>  |
| <p>7. Gawing maligamgam ang pormula at saka pakainin ang iyong sanggol.</p>  | <p>Kung pinapainit ang bote para sa pagpapakain ng iyong sanggol, ilagay ito sa mangkok na may maligamgam na tubig nang hindi sosobra sa 15 minuto, hanggang maging maligamgam ang temperatura nito. Dahan-dahang alugin ang bote upang haluin ang nilalaman.</p> <p>Maglagay ng unting formula sa iyong pulso upang siguruhing maligamgam lamang ito, at hindi mainit. <b>Huwag na huwag</b> gumamit ng microwave para painitin ang pormula.</p> <p>Pakainin ang iyong sanggol.</p> |
| <p>8. Itapon ang sobrang pormula.</p>                                       | <p><b>Itapon ang anumang pormula na natira sa bote pagkatapos ng 2 oras.</b></p>   |

**Paalala:** Isterilisahin ang kagamitan at tubig hanggang lumagpas sa 4 na buwan ang ang edad ng iyong sanggol. Pagkatapos noon, gumamit ng malamig na tubig mula sa gripo upang gawin ang pormula. Siguruhing nalinis nang mabuti ang kagamitan sa pamamagitan ng maligamgam na tubig na may sabon at pagkatapos ay binanlawan ng malinis na tubig.

**Mga Espesyal na Tagubilin:**  
(Special Instructions:)

**Diyetisyan:** \_\_\_\_\_ **Telepono:** \_\_\_\_\_