

# Ligtas na Paghahanda ng Pormulang Gatas Pangsanggol mula sa Purong Likido

## (Safe Preparation of Infant Formula from Liquid Concentrate)

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

- mga bote at tsupon
- pambukas ng lata
- sabong panghugas ng pinggan
- malaking kaldero (na kakasya ang mga bote, tsupon, pambukas ng lata, at tasang panukat ng likido)
- purong likidong pormula para sa sanggol
- tasang panukat ng likido
- 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, pambukas ng lata, at tasang panukat ng likido.



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, pambukas ng lata, at tasang panukat ng likido.

**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.


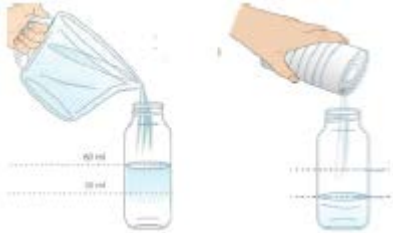


4. Isterilisahin ang tubig.

**2 minuto**



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

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

<p>5. Buksan ang purong likidong pormula para sa sanggol.</p> 	<p>Hugasan ang ibabaw ng lata gamit ang mainit na tubig na may sabon.</p> <p>Banlawan ng malinis na tubig. Alugin ang lata. Buksan ang lata gamit ang inestirilisahang pambukas ng lata o sa pamamagitan ng paghila ng foil tab na nasa tetra pak.</p> <p>Ang nabuksan at hindi pa nahaluang purong likidong pormula ay maaaring panatilihin nakatakip sa loob ng repriherador nang hanggang 48 oras.</p>
<p>6. Gawin ang pormula.</p> 	<p>Sundin ang recipe para sa <b>iyong sanggol</b>. Ibhos ang eksaktong dami ng purong likidong formula at pinalamig na inestirilisahang tubig sa bote. Ipihit ang takip sa bote. Alugin nang mabuti.</p> <p>Upang gumawa ng mas maraming dami, haluin ang tubig at purong likidong pormula sa malaking tasang panukat o lalagyan.</p> <p>Ang mga inihandang pormula ay maaaring panatilihin nakatakip sa loob ng repriherador nang hanggang 24 na oras.</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 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:** \_\_\_\_\_