

Pagsisimula ng Mga Solidong Pagkain: Bandang 6 na Buwang Gulang

(Starting Solid Foods: Around 6 months)

Ang pagsisimula ng mga solidong pagkain ay isang nakakapanabik na panahon para sa iyong sanggol at sa iyo!

Karamihan ng mga sanggol ay handa nang kumain ng mga solidong pagkain kapag sila'y nasa **bandang 6 na buwang gulang**. Dapat makita sa sanggol ang mga sumusunod na palatandaan na handa na siya para sa mga solidong pagkain:

- nakakaupo nang tuwid nang hindi masyadong tinutulungan
- may mabuting pagkontrol ng ulo at leeg
- binubuksan ang bibig kapag inaalukan ng pagkain
- binabaling ang ulo palayo kapag busog



Kung simulan mo ang pagpapakain ng mga solidong pagkain sa sanggol nang **masyadong maaga**, maaaring ang sanggol ay:

- uminom ng mas unting gatas ng ina
- hindi pa handang ngumuya o lumunok nang ligtas

Kung simulan mo ang pagpapakain ng mga solidong pagkain sa sanggol nang **masyadong huli**, maaaring ang sanggol ay:

- mabagal tumanggap ng mga bagong pagkain at lasa
- mahirapan na matutong kumain ng mga bagong tekstura
- hindi makakuha ng lahat ng mga kailangang bitamina at mineral (tulad ng iron)

Pagsisimula ng mga solidong pagkain

(Starting solid foods)

Mag-alok ng mga bagong pagkain kapag alerto at kalmado ang sanggol. Patataasin nito ang posibilidad na sumubok ng bagong pagkain ang iyong sanggol. Ipagpatuloy ang pagpapasuso kapag sinimulan mo nang mag-alok ng mga solidong pagkain. Narito ang ilang mga tip sa pagsisimula ng mga solidong pagkain:

- **Bigyan ang sanggol ng 1 bagong pagkain sa bawat pagkakataon.** Maghintay ng 2 araw bago idagdag ang susunod na bagong pagkain. Pinapadali nito ang pagtukoy kung may alerhiya sa pagkain ang sanggol.
- **Magsimula sa mga maliliit na dami.** Mag-alok ng 1-3 kutsarita (5-15 mL) ng pagkain. Mag-alok ng higit pang pagkain kung nagpapakita pa ng mga palatandaan ng pagkagutom ang sanggol.
- **Sundin ang mga hudyat mula sa sanggol.** Hintaying magbukas ang bibig ng sanggol kapag nag-aalok ng pagkain. Pakainin nang mabilis o mabagal ayon sa kagustuhan ng sanggol. Itigil ang pagpapakain kapag nagpapakita ng kabusugan ang sanggol. Huwag na huwag puwersahin ang bata na kumain.
- **Magsimula sa pag-aalok ng mga solidong pagkain isang beses sa isang araw.** Sa madaling panahon, magiging handa na ang sanggol na kumain nang higit sa isang beses sa isang araw.
- **Sumubok ng mga bagong pagkain at lasa.** May ilang sanggol na maingat sa pagkain at kailangan ng karagdagang panahon para magtiwalang puwedeng kainin ang isang bagong pagkain. Maaaring kailangang alukin ng pagkain ang sanggol nang maraming beses bago magdesisyong kainin ito.
- **Hayaang humawak at tumuklas ng mga bagong pagkain ang iyong sanggol.** Asahan na magiging makalat. Ang maruming mga kamay at mukha ay nakakatulong sa sanggol na masanay sa mga bagong pagkain.
- **Magbabago ang gana sa pagkain ng sanggol bawat araw.** May ibang araw na kakain nang marami ang sanggol, may mga araw na hindi gaano marami. Mula 6-12 buwan, dahan-dahang magsisimulang uminom ng mas unting gatas ng ina ang sanggol at kakain ng mas maraming solidong pagkain.

Mga palantandaan ng pagkagutom

(Signs of hunger)

- lumalapit paharap o inaabot ang pagkain
- sinisipsip o maingay na binubuka at sinasara (smack) ang mga labi
- binubuksan ang bibig kapag inaalukan ng pagkain
- nilalagay ang kamao sa bibig



Mga palatandaan ng pagkabusog

(Signs of fullness)

- ibinabaling ang ulo palayo sa pagkain
- sinasara ang bibig kapag inaalukan ng pagkain
- tinatakpan ang bibig gamit ang mga kamay
- nagmamaktol o umiiyak

Isang mabuting ugnayan sa pagpapakain

(A healthy feeding relationship)

Natututo ang mga sanggol sa pamamagitan ng panonood sa mga tao. Kapag sama-samang kumakain ang mga pamilya, natututunan ng sanggol na ang oras ng pagkain ay oras para magsama-sama, kumain at magbigayan.

- Bilang magulang, tungkulin mong piliin kung **anong** mga pagkain ang iaalok. Habang nagsisimulang kumain ng mga solidong pagkain ang sanggol, ikaw ang responsable kung **kailan** at **saan** papakainin ang sanggol.
- Ang sanggol ang pumipili sa **rami** ng kakainin.

Magtiwala sa sanggol na alam niya kung kailan siya gutom at busog. Tinuturuan mo ang bata na makinig sa kaniyang katawan.

Mga pagkain na sisimulan

(Foods to start with)



Kailangan ng mga sanggol ng **iron** upang lumaki at umunlad. Dapat masustansiya sa iron ang unang mga pagkain na inaalok tulad ng:

- cereal pangsanggol na may iron
- karne
- mga alternatibo sa karne

Bilang mga halimbawa, tingnan ang *Masustansiyang pagkain para sa bata* sa pahina 4.

Dapat mag-alok ng mga pagkaing masustansiya sa iron sa bawat pagkain. Upang tumulong na matugunan ang mga pangangailangan sa iron ng sanggol, mag-alok ng mga cereal pangsanggol na may iron at ng sari-saring karne at mga alternatibo sa karne.








Tulungan ang sanggol na kumain nang ligtas. Ilagay ang sanggol sa isang silyang pambata (high chair) at samahan siya habang siya ay kumakain.

Sumubok ng mga bagong tekstura

(Try new textures)

Ang mga halimbawa ng tekstura ng pagkain ay minasa, kinayod, hiniwa, o hiniwa nang pakuwadrado, o tinadtad.

Mahalagang sumubok ng iba't ibang tekstura ang mga sanggol. Tumutulong ito sa iyong sanggol na pagbutihin ang mga bagong kakayahan sa pagpapakain at pagkain. Magkakaiba ang bawat sanggol at maaaring umusad sa mga yugto nang mas mabilis o mas mabagal. Gamitin ang talahanayan sa ibaba bilang isang **pangkalahatang gabay**.

6 na buwan	Yugto at mga kakayahan ng sanggol	Mga naangkop na tekstura ng pagkain
	<ul style="list-style-type: none"> • napapanatiling nakaangat ang ulo • nakakaupo nang hindi masyadong tinutulungan 	puree (dinurog at minasa) makinis minasa 
	<ul style="list-style-type: none"> • nakakaupo nang hindi tinutulungan • nagpapakita ng interes sa at nagsisimulang pakainin ang sarili • sinisimulan ang kilos ng pagnguya 	buo-buo tinadtad kinayod hiniwa nang pakuwadrado  
	<ul style="list-style-type: none"> • kumakagat at ngumunguya • pinapakain ang sarili gamit ang mga daliri • sinusubukang pakainin ang sarili gamit ang kutsara 	malalambot na pagkain, hiniwa lutong pagkain, hiniwa 
12 buwan		

Ang pagkain gamit ang kutsara ay isang bagong kakayahan na matututunan ng sanggol.

Hikayatin ang pagpapakain sa sarili sa oras na magpakita ang sanggol ng interes.

Mag-alok ng buo-buong tekstura nang hindi lalampas sa 9 na buwan.

Ibahin ang mga tekstura kung kinakailangan para sa kaligtasan ng sanggol:

(Change textures as needed for baby's safety:)

- Maaaring lutuin o kayurin ang mga matitigas na gulay at prutas upang mas maging ligtas.
- Maaaring ipahid nang manipis ang mga malalagkit na pagkain tulad ng peanut butter.
- Maaaring hiwain sa 4 na bahagi ang mga maliliit at mabibilog na pagkain tulad ng ubas, nang nakatanggal ang mga maliliit o malaking buto.
- Ang mga pagkain na mahibla o makunat tulad ng karne o mahabang pasta ay puwedeng hiwain sa maliliit na piraso.

Mga liwasan na Pagkain:





(Foods to Avoid:)

Maaaring magdulot ng pagkabulon ang ilang pagkain at hindi ligtas para sa mga batang may edad 4 na taong gulang pababa. Kabilang dito ang mga matitigas na kendi, gum, popcorn, mga marshmallow, buong mani o mga buto, isda na may mga tinik, at anumang pagkain na ginagamitan ng mga toothpick o pantundok.

Mga masusustansiyang pagkain para sa sanggol

(Healthy foods for baby)

Kapag kumakain na ang sanggol ng sari-saring pagkain, magsama ng 3-4 na mga grupo ng pagkain mula sa Eating Well with Canada's Food Guide (Pagkain Nang Mabuti gamit ang Gabay sa Pagkain ng Canada) sa bawat pagkain. Maaaring kumain ang sanggol ng karamihan sa parehong mga masusustansiyang pagkain na kinakain ng iyong pamilya. Ang gatas ng ina ay mahalaga pa rin na pagkain para sa sanggol.

Mga Gulay at Prutas	Mga Produktong galing sa Butil (Grain)	Gatas at Mga Alternatibo	Karne at Mga Alternatibo
<p>Nagbibigay ng maraming bitamina para sa bata ang Mga Gulay at Prutas.</p> <p>Para matulungan ang katawan ng sanggol na gamitin ang iron mula sa pagkain, mag-alok ng mga gulay at prutas na may bitamina C, tulad ng abokado, brokoli, kiwi, mangga, mga pepper at matamis na patatas.</p>  <p>Pumili ng mga gulay na sariwa, pinayelo (frozen) o de-lata at prutas na walang dinagdag na asin o asukal.</p> <div data-bbox="126 1276 418 1480" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Subukang kayurin ang mga matitigas na prutas tulad ng mga mansanas upang gawin itong madaling hawakan at nguyain!</p> </div>	<p>Malulusog na opsiyon ang mga whole grain.</p> <p>Ang cereal pangsanggol na may iron ay mahalagang pagkain para sa mga sanggol. Magsimula sa cereal pangsanggol na may isang uri ng butil (single-grain) tulad ng barley, oat, kanin, o wheat.</p> <p>Sumubok ng mga pagkain tulad ng barley, couscous, kanin, quinoa, roti at mga hiwa ng toast kapag handa na ang sanggol sa mga ganoong uri ng tekstura.</p>  <div data-bbox="487 1360 779 1512" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ang lutong maliit na pasta ay isang madaling ihanda na finger food.</p> </div>	<p>Mag-alok ng plain na yogurt (2.5% o mas mataas na taba ng gatas). Maaaring patamisin ang plain na yogurt sa pamamagitan ng pagdagdag ng prutas.</p>  <p>Mag-alok ng mga keso tulad ng cheddar o cottage cheese.</p> <p>Maaaring subukan ang 3.25% na gatas sa 9-12 buwan.</p> <div data-bbox="836 1285 1153 1522" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Maaaring gawing finger food ang matigas na keso sa pamamagitan ng pagkayod o paghiwa nito nang pakuwadrado.</p> </div>	<p>Nagbibigay ng iron ang Karne at Mga Alternatibo.</p> <p>Ang halimbawa ng mga karne ay baka, manok, isdang walang tinik, tupa, baboy, pabo at wild game (mailap na hayop).</p> <p>Kabilang sa mga alternatibo ng karne ang mga black bean, garbansos (chickpea), kidney bean, lentehas (lentil), mga split pea, itlog, at tokwa.</p> <p>Magandang mapagkukunan ng masusustansiyang taba ang isda. Ang Atlantic mackerel, tamban (herring), rainbow trout at salmon ay magagandang pagpipilian para sa iyong sanggol.</p>  <div data-bbox="1209 1360 1502 1512" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Hiwain ang matagal na pinakuluang itlog (hardboiled egg) sa maliliit na piraso.</p> </div>

Ibahin ang tekstura ng pagkain habang lumalaki ang sanggol at bumubuti ang mga kakayahan sa pagkain.



Huwag magbigay ng honey (kahit na ito ay pasteurized/dumaan sa pasterisasyon) o mga pagkaing may honey hanggang hindi pa umaabot sa isang taong gulang ang mga sanggol dahil sa panganib ng botulism (pagkalason sa pagkain).

Mga inumin para sa sanggol

(Drinks for baby)

Ang mga tanging inumin na kailangan ng mga sanggol ay gatas at tubig.

Gatas

(Milk)

- Sa 9-12 buwan, maaaring mag-alok sa mga sanggol ng 3.25% (homogenized) na gatas. Sa panahong ito, dapat kumakain na ang mga sanggol ng mga pagkaing mayaman sa iron sa halos lahat ng oras ng pagkain.
- Patuloy na tinutugunan ng gatas ng ina ang mga pangangailangan ng sanggol sa gatas. Hinihikayat ang pagpapasuso hanggang ang sanggol ay nasa 2 taong gulang pataas.
- Mula 6-12 buwan, dahan-dahang magsisimulang uminom ng mas unting gatas ng ina ang mga sanggol at kakain ng mas maraming solidong pagkain. Sa pagsapit ng 1 taong gulang, dapat ay nakakainom na ang sanggol ng 2 baso (500 mL) ng gatas bawat araw. Huwag magbigay ng higit sa 3 baso (750 mL) bawat araw.



Tubig

(Water)

Subukang mag-alok ng mga ilang sipsip ng tubig mula sa baso kung sa tingin mo ay nauhaw ang sanggol. Dapat masanay ang mga sanggol sa lasa ng tubig, ngunit hindi dapat nito palitan ang gatas.

Juice

(Juice)

Hindi kailangan ng mga sanggol ng juice. Mag-alok ng mga gulay at prutas sa halip na juice.

Kung mapagpasiyahan mong magbigay ng juice, pumili ng 100% juice na nasa baso bilang bahagi ng isang pagkain o meryenda.

Hindi dapat sumobra sa ½ baso (125 mL) ng juice kada araw.



Mga inuming hindi

inirerekomenda para sa sanggol

(Drinks not recommended for baby)

- Ang **unpasteurized (hindi dumaan sa pasterisasyon) na gatas o juice** ay hindi ligtas para sa mga sanggol.
- Ang mga **gatas na may mababang taba tulad ng 2%, 1%, at skim (walang taba)** ay walang sapat na taba at enerhiya para sa mga sanggol. Hindi inirerekomenda ang mga gatas na ito hanggang hindi pa umaabot sa 2 taong gulang.
- Ang mga inumin na mula sa **soy at iba pang halaman (kanin, oat, almond, patatas, hemp, niyog, atbp.)** ay hindi dapat ipalit sa gatas ng ina o sa 3.25% na gatas sa unang 2 taon. Ang mga inuming ito ay walang sapat na protina, enerhiya, at malusog na taba para makatulong sa paglaki at pag-unlad ng mga sanggol.
- Ang mga inumin tulad ng **softdrink, inumin mula sa prutas, mga lemonade, tubig na may bitamina/tubig na nilagyan ng lasa, mga inuming pang-isports, kape, tsaa, o herbal na tsaa** ay maaaring may dagdag na asukal o caffeine at hindi dapat ibigay sa mga sanggol.

Paggawa ng pagkain ng sanggol

(Making baby food)

Ang ginawa sa bahay na pagkain ng sanggol ay:

- isang simple at malusog na paraan para pakainin ang sanggol
- nagpapahintulot sa iyo na gamitin ang parehas na mga malulusog na mga pagkain na kinakain ng ibang miyembro ng pamilya
- maaaring gawin nang walang dagdag na asin o asukal
- madaling gawin gamit ang mga simpleng kagamitan sa kusina tulad ng tinidor, pangmasa ng patatas, blender o pangkayod
- hinahayaan kang gumawa ng pagkain ayon sa tekstura na pinakabagay sa mga kakayahan ng sanggol sa pagkain
- maaaring mas mura kaysa sa pagbili ng pagkain ng sanggol sa tindahan
- nagtuturo sa bata na lasapin ang parehas na pagkain na kinakain ng ibang miyembro ng pamilya



Hindi inirerekomenda ang ginawa sa bahay na cereal pangsanggol dahil wala itong iron na kailangan ng bata para lumaki at umunlad.

Mga Alerhiya

(Allergies)

Maaaring ibigay ang anumang masustansiyang pagkain na nasa tamang tekstura pagkatapos ng 6 na buwang gulang. Ipinapakita sa pananaliksik na ang paghihintay para magbigay ng ilang mga pagkain ay magpapaliban lamang sa alerhiya at **hindi** nito mismo pinipigilan ang alerhiya.

Mga posibleng palatandaan ng alerhiya sa pagkain:

- pamumula sa palibot ng labi
- pantal o mga butlig sa katawan
- pagsusuka
- pagdudumi
- sakit sa tiyan
- mas madalas na pag-iyak kumpara sa karaniwan

Maaaring mangyari ang mga palantandaang ito kaagad, o ilang araw pagkatapos kumain ng bagong pagkain. Ang ilan ay maaaring lumabas nang mas matagal-tulad ng malinaw na tumutulong sipon na tumatagal nang mahabang panahon, nagluluha o namamagang mga mata, o mahinang paglaki.

Kung sa tingin mo ay may alerhiya ang iyong sanggol, itigil ang pagpapakain ng pagkain na sa tingin mo ay may alerhiya ang iyong sanggol. Magpaiskedyul ng appointment sa doktor ng sanggol.

Tumawag agad sa 9-1-1 kung may mga sumusunod na palatandaan ng alerhiya ang sanggol:

- kahirapan sa paghinga
- hindi makalunok
- pamamaga ng dila o ng bibig

Para sa karagdagang impormasyon

(For more information)

Tingnan ang [Feeding Guide: Starting Solid Foods \(Gabay sa Pagpapakain: Pagsisimula ng Mga Solidong Pagkain\)](#) para sa mga halimbawa ng kung ano at gaano karami ang ipapakain sa sanggol.

Bumisita sa healthyparentshealthychildren.ca para sa karagdagang impormasyon sa pagpapakain sa mga bata.

Ang impormasyon sa kaligtasan ng pagkain ay makikita sa: <http://www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/index-eng.php>, pindutin ang 'Food safety', pagkatapos ay ang 'Food safety information for children 5 years and under'.

Matatagpuan ang pangkalahatang impormasyong pangkalusugan sa myhealth.alberta.ca



Para sa payo ng nars at pangkalahatang impormasyon sa kalusugan na available 24/7, tumawag sa Health Link sa 8-1-1.