



# PAGKAIN AT MGA HAIN para sa mga sanggol



**Helsedirektoratet**  
Norwegian Directorate of Health

# Nilalaman

## → 0 hanggang 6 na buwan

Panimula	3
Ang importanteng unang taon	6
Gatas ng ina - ang pinakamabuting pagkain	8
Pagpapasuso	9
Payo sa mga nagpapasuso	11
<i>Gumamit ng mabuting posisyon sa pagpapasuso</i>	11
<i>Sapat ang gatas ng ina?</i>	12
<i>Sobra ang gatas?</i>	12
<i>Masustansya at paiba-ibang pagkain</i>	14
<i>Vegetarian na pagkain</i>	14
<i>Alkohol, sigarilyo, caffeine at mga gamot</i>	17
Infant formula	18
Bitamina D	20
Kailangan bang bata ng dagdag na pagkain?	22

## → Mula 6 na buwan ang edad

Umabot na sa anim na buwan ang edad ang bata	25
<i>Simulan sa maliliit na hain</i>	25
<i>Hapunan</i>	26
<i>Porridge at mga tinapay</i>	26
<i>Mga squeeze bag</i>	29
<i>Pagkain na hindi mo muna dapat ibigay sa bata</i>	29
Kung magkaroon ng reaksiyon ang bata sa pagkain	31
<i>Mga allergy sa pagkain at sobrang pagkaselan sa pagkain (food hypersensitivity)</i>	31
Mga paghamon na kapwa malaki at maliit	32
<i>Reflux</i>	32
<i>Pagtitibi</i>	32
<i>Pagtatae</i>	35
<i>Mga bata na malaki ang ibinibigat ng timbang</i>	35
<i>Mga bata na kaunti ang kinakain</i>	35
Payo para sa malusog na paglaki at pagbigat ng timbang	36
Sama-samang kumain bilang isang pamilya	38
Magbasa pa	39

### Pamagat: **Pagkain at mga hain para sa mga sanggol**

Numero ng publikasyon: IS-2553

Inilimbag: 2016, binago 2022

Inilathala ng: Helsedirektoratet

Makipag-ugnayan sa: Avdeling barne- og ungdomshelse

Website: [helsedirektoratet.no](http://helsedirektoratet.no)

Disenyo: Itera Gazette

Litrato: Ole Walter Jacobsen

Sa kasamaang palad, ang librito na ito ay hindi na maaaring makukuha sa papel na format.

Isang pasasalamat sa mga bagong ina, pati na kay Neo, Luna, ang mga magulang na sina Bjørgunn at Simon at sa asong si Blanco, na nasa larawan.



*Bigyan ang bata ng pagkain na may iba-ibang tekstura at lasa sa unang taon.*

## Mga minamahal na magulang

Ang booklet na ito ay para sa inyo na mga magulang ng mga sanggol. Tinatalakay din ng booklet ang mga pagkain, mga hain, nutrisyon at pangangalaga sa unang taon ng buhay ng sanggol.

Nakabatay ang payo sa mga rekomendasyon na nasa Pambansang pamatnubay sa nutrisyon ng sanggol. Ang alituntunin ay matatagpuan sa website ng Norwegian Directorate of Health, [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer)

Mas marami pang impormasyon tungkol sa pagpapasuso, pagkain ng sanggol at nutrisyon ang mahahanap sa [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) at iba pang website na tinutukoy naming sa booklet.



## Alam mo ba?

- Na ang gatas ng ina ay ang pinakamahasag na pagkain para sa isang sanggol at ligtas na mabibigyan ang isang sanggol ng gatas lang ng ina na may pandagdag na bitamina D para sa unang anim na buwan kung nagkakasya na ang mag-ina rito.
- Kung kailangan ang ibang pagkain bukod sa gatas ng ina, infant formula lang ang tanging alternatibo sa unang apat na buwan.
- Mahasag din ang partial na pagpapasuso para sa bata at ina.
- Kung kinakailangan ang dagdag na pagkain sa gatas ng ina kapag umabot na sa apat na buwan ang bata, dapat nang simulan ang pagpapakain ng mga solido.
- Kapag anim na buwan na ang bata, dapat na siyang bigyan ng ibang pagkain bilang pandagdag sa gatas ng ina/infant formula.
- Kung maaari, dapat bigyan ng gatas ng ina ang mga bata para buong unang taon at mas mainam kung mas matagal kung kontento ang ina at anak dito.
- Mainam na talakayin ang payo na ito kasama ng tauhan sa pangangalaga ng kalusugan kapag tungkol ito sa sarili mong anak.

# Ang importanteng unang taon

**Naitatatag sa unang taon ng buhay ng bata ang batayan para sa kaniyang ligaya sa pagkain, gana at mabubuting ugali sa pagkain**

Nakaka-impluwensya ang interaksyon sa pagitan ng bata at mga magulang sa relasyon ng bata sa mga sitwasyong kumakain at sa pagkain. Ang mga magulang, kapatid at iba pang nakapalibot sa bata ay mga huwaran at ang kani-kanilang mga pagpapahalaga at pakikitungo sa pagkain ay may malaking halaga sa bata.

Ligtas at mabuti na bigyan lang ang sanggol ng gatas ng ina na may dagdag na bitamina D para sa unang anim na buwan kung ang bata at ina ay kontento rito. Ang ilang bata ay kailangan ng higit pa sa gatas ng ina lang. Maaaring ibigay ang infant formula bilang karagdagan sa gatas ng ina sa unang apat na buwan. Hindi dapat bigyan ng mga solidong pagkain ang mga sanggol na mas bata sa apat na buwan (tingnan ang pahina 22). Sa solidong pagkain, tinutukoy namin ang lahat ng pagkain na hindi gatas ng ina/infant formula.

Ang mga bata na pinanganak na kulang sa buwan o mababa ang timbang nang ipinanganak ay maaaring mangailangan din ng iba pang pandagdag. Magbibigay ng gabay ang ospital tungkol dito.

Ang mga solidong pagkain ay unti-unting ibinibigay mula sa edad na anim na buwan. Dapat na paiba-iba ang pagkain ng bata, regular ang mga hain at naaayon sa edad at antas ng aktibidad ang dami. Bilang karagdagan sa masustansiyang pagkain at pagkain nang magkakasama, magiging importante ang pisikal na aktibidad at sapat na tulog para sa bata para lumaki at umunlad sa pinakamahusay na paraan para maging masaya ang buong pamilya.





# Gatas ng ina – ang pinakamahusay na pagkain

**Gatas ng ina ang pinakamahusay na pagkain para sa isang sanggol. Lahat ng pagpapasuso – kabilang ang partial na pagpapasuso – ay mabuti kapwa para sa iyo na nagpapasuso at para sa iyong anak.**

---

## **ANG Gatas ng ina ay nagbibigay ng:**

- Mga sustansiyang kailangan ng bata
- Proteksiyon laban sa impeksyon
- Mga sustansiyang nakatutulong sa pagpapatibay ng immune system
- Mga hormone at enzyme na nagsusulong sa physiological na paglago

---

Napapakinabangan ang gatas ng ina para sa paglago ng immune system at utak ng bata, at nababawasan nito ang mga panganib ng impeksyon, labis na timbang at diabetes.

Ang ganap na pagpapasuso ay nangangahulugan na gatas ng ina lang ang ibinibigay sa bata at wala nang iba pang pagkain o inumin, maliban sa mga bitamina, mineral o gamot. Ang bata ay partial na pinasususo kung binibigyan siya ng infant formula bilang karagdagan sa infant formula.

Hangga't lumalaki at lumalago ang bata at hangga't Masaya ang ina sa pagpapasuso, walang dahilan para bigyan ang bata ng pagkain o inumin na bukod sa gatas ng ina para sa unang anim na buwan. Sa panahong ito, ibinibigay ng gatas ng ina ang lahat ng sustansiya at likidong kakailanganin ng bata, maliban sa bitamina D. Kung vegetarian ang inyong pagkain, maaaring mangailangan ng iba pang pandagdag ang bata. Basahin pa ang tungkol sa bitamina D sa pahina 21. Hindi kailangan ng bata ng dagdag na tubig, kahit na nasa mainit na klima.





## Pagpapasuso

**Ang ilang ina ay nakapagpapasuso na bago pa man sila umuwi mula sa ospital. Para sa iba, maaaring matagalan pa. Nahihimok ang paggawa ng gatas sa pamamagitan ng regular na pagsipsip ng bata sa suso.**

Nagbibigay ang pagpapasuso ng pagkamalapit at pagdikit ng balat sa pagitan ng ina and anak. Para sa ina, nakadaragdag ang pagpapasuso sa mas mabilis na paghigpit ng uterus pagkatapos manganak, inaantala ang pagbalik ng regla at pinadadali para sa kaniya na makabalik sa dati niyang timbang. Kung mahusay ang pagpapasuso, nakatutulong din ito na mapigilan ang depresyon pagkatapos manganak. Sa katagalan, para sa ina, nakatutulong ang pagpapasuso na mabawasan ang panganib na magkaroon ng kanser sa suso, kanser sa ovary, type 2 na diabetes at mga karamdaman sa puso at mga vessel. Mabuti rin sa kalikasan ang pagpapasuso, malinis at praktikal, at walang gagastusin.



*Pagpapasuso habang nakapatagilid na higa: Ikaw at ang bata ay nakatagilid, malapit sa isa't-isa.*



*Pagpapasuso na nakasalop ang posisyon: Tiyan sa tiyan.*



*Pagpapasuso na nasa ilalim ng braso ang posisyon (kambal: Nakatagilid ang bata sa ilalim ng braso ng ina).*



## Payo sa mga nagpapasuso

**Ang sanggol ang siyang dapat nagpapasya kung kailan niya nais na sumuso (self-regulation), ngunit ang ilan ay sobrang inaantok na kailangan silang udyukin na sumuso.**

Dapat na sumuso nang madalas ang mga bagong panganak na sanggol. Maaaring isingit ang mga pagkain at maging mga “sandali ng pagpapasuso” sa halip na mga hiwalay na hain. Napakaliit ng bituka sa mga unang yugto. Normal ang kumain nang 8-12 na beses o higit pa sa loob ng 24 oras sa mga unang linggo. Para sa karamihan, unti-unting nababawasan ang bilang ng mga pagsuso. Kung normal ang pagbigat ng timbang ng bata, sa gayon ay sapat ang nakukuha niyang pagkain. Malamang na nakaiinom siya ng 6-8 dl kada 24 oras.

Kung may mga problemang lumilitaw sa pagpapasuso, o kailangan mo ng patnubay, makipag-usap sa isang komadrona o nars ng kalusugan sa panahon ng pagbisita sa tahanan, o sa sentro ng kalusugan.

Maghanap ng payo, mga tip at mga pelikula sa [Helsenorge.no/spedbarmsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarmsmat). Maaari ka rin makakakuha ng mabuting payo at personal na patnubay sa pamamagitan ng [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no).

### **Magkaroon ng magandang posisyon sa pagpapasuso**

Mayroong ilang mabuting mga posisyon ng pagpapasuso. Mag-eksperimento upang mahanap kung ano ang gumagana para sa iyo. Ilagay ang bata malapit sa iyong katawan, tiyan sa tiyan. Dapat na pantay sa ilong ng bata ang utong. Sa pamamagitan ng paghahagod ng utong sa ilong ng bata, ang anino ng paghahanap ng bata ay mati-trigger. Nakatutulong ito sa bata na ngumanga at nang masubo nang mabuti ang kapwa utong at areola. Importante ang tamang pamamaraan sa pagsuso para sa bata para mainom ang gatas at para makaiwas ang ina sa pananakit ng utong.

### Sapat ang gatas?

Nahihimok ng pagsuso ng bata at paglabas ng gatas mula sa suso ang paggawa ng gatas. Kung nagpapahiwatig ang bata na iimbak ang niya ng dagdag pang pagkain, halimbawa pagiging matakaw o paggising agad pagkatapos ng naunang pagsuso, maaari kang magpasuso nang mas madalas para mahimok ang paggawa ng suso ng gatas. Tinatawag itong growth spurts (pagbulalas) at maaaring tumagal nang ilang araw.

Kung minsan ay nagpapakita ang bata ng kawalang-interes na sumuso, o nabawasan ang paggawa ng gatas. Kung gayon ay importanteng ituloy ang madalas na pagpapasuso at ialok ang magkabilang suso sa tuwing kakain. Karaniwang lalakas ang paggawa ng gatas dito.

### Sobra sa gatas?

Kung mas marami ang gatas na mayroon ka kaysa sa iniinom ng bata, maaari mong bombahin palabas ang gatas at i-freeze ito para gamitin sa susunod. Sariwang gatas ng ina ay maaaring iimbak:

- hanggang sa apat na oras sa temperatura ng silid
- hanggang sa apat na araw sa likod ng fridge sa pinakamataas na +4°C
- anim na buwan sa loob ng freezer sa -18°C

Basahin ang higit pa tungkol sa pag-iimbak ng gatas ng ina sa [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat).

Huwag mag-atubiling i-donate ang sobrang gatas sa mga bagong silang na sanggol sa ospital. May buod ang [Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no) ng lahat na imbakan ng gatas ng ina (imbakan ng gatas ng ina) sa Norway. Makahahanap ka rin ng impormasyon dito tungkol sa mga paraan ng pagbawas sa gatas na nagagawa mo kung nagiging problema ito para sa iyo.



*Pagpapasuso na nakatihaya ang posisyon: Sumandal habang nakapatong sa iyo ang bata, tiyan sa tiyan.*



*Nahihimok nito ang suckling reflex (pagsuso) ng bata.*



*Pagpapasuso na cross-cradle ang posisyon: Suportahan ang likod ng sanggol.*

## **Masustansiya at iba-ibang pagkain para sa ina**

Dapat na kumain at uminom nang ang mga babaeng nagpapasuso nang masustansiya at paiba-iba at sundin ang payo sa normal na pagkain para sa populasyon.

Kung kumakain ka ng malangis na isda o uminom ng omega-3 fatty acid na mga supplement (sa anyo ng cod liver oil, algae oil o iba pang supplement), madaragdagan nito ang omega-3 fatty acids na nasa gatas ng ina. Importante ang mga fatty acid na ito sa paglago ng utak at nervous system ng bata. Dahil malaki ang hinuhugot ng pagbubuntis at pagpapasuso sa bilang ng iron na nasa katawan, dapat mong tiyakin na sapat ang iron sa kinakain mo kapag nagpapasuso. Ang magandang mapagkukunan ng iron ay mga produktong buong butil, mga sitaw, mga lentil, mga gisantes, mani, mga buto, karne at isda. Mga pagkain na may gulay at prutas na mayaman sa bitamina C ang magpapataas sa kinakain na iron at magpapataas sa nilalamang bitamina C content ng gatas ng ina. Ang pagka-uhaw ay magandang senyales na kailangan mong uminom. Ang mabuting mga inumin ay tubig, juice, tsaa na gawa mula sa dalisay na puro mga katas ng prutas tulad ng rosehip, low-fat na mga inuming gatas at mga inuming halamang gamot. Kung hindi ka madalas kumakain ng mga partikular na pagkain gaya ng isda at/o mga produktong gawa sa gatas, maaaring kailangan mo ng mga supplement. Magbasa pa tungkol sa mga sustansiya na dapat mong dagdagan ang pagtiyak na sapat ang nakakain mo ng mga ito kapag nagpapasuso sa [Helsengerge.no](https://www.helsengerge.com).

### *Mga vegetarian at vegan na pagkain*

Mapupunan ng mahusay na binuong vegetarian napagkain ang lahat ng kinakailangang sustansiya para sa kapwa mga nasa hustong gulang at mga bata sa lahat ng edad. Kung ganap na vegetarian ang kinakain mo (vegan diet) at nagpapasuso ka, pareho ninyong kailangan ng bata ng bitamina B12, bitamina D at mga iodine supplement. Samakatuwid, kumuha ng multivitamin mineral tablet araw-araw, at bilang karagdagan sa gulay na omega-3 (algae oil).

Magbasa pa tungkol sa: Mga vegetarian at vegan na pagkain sa [Helsengerge.no](https://www.helsengerge.com).



*Kapaki-pakinabang para sa kapwa ina at anak ang maraming uri ng pagkain habang nagpapasuso.*



*Humingi ng tulong sa ibang nasa hustong gulang na alagaan ang iyong anak kung nakainom ka ng alak.*



*Piliin ang fruit tea, pero ilayo ang maiinit na inumin sa maabot ng bata.*



## **Alkohol, nagsisigarilyo ng nicotine, caffeine, mga tsaa ng halamang-gamot at gamot**

Ang alkohol, nikotina, kapeina, narkotikong mga sustansya, mga lason ng halaman na mga tsaa at maraming mga gamot na dumaraan sa gatas ng ina at makakaapekto sa bata. Madalang na nakapipigil sa pagpapasuso ang mga gamot. Suriin sa botika, doktor, sa [Tryggmammamedisin.no](#), o sa botika.

Ang caffeine ay dadaan sa gatas sa dibdib at makakaapekta sa bata. Magingat sa kape, tsaa at iba pang inumin na nagtataglay ng caffeine, gaya ng Coca-Cola at mga energy drink. Uminom ng pinakamarami na isa hanggang dalawang tasa ng kape o tatlo hanggang apat na tasang maitim na tsaa bawat araw. Mga tsaa ng halamang-gamot, rooibos tsaa at mga tsaa ng pagpapasuso ay maaaring naglalaman ng mga toxin ng halaman (pyrrolizidine alkaloids) na maaaring dadaan sa gatas sa dibdib at may mapanganib na mga epekto sa bata. Ang pinakaligtas na bagay ay iwasan ang uri ng tsaa na ito hangga't maaari at sa halip piliin ang rosehip na tsaa o tsaa na gawa sa puro mga katas ng prutas.

Dapat kang umiwas sa alak sa unang anim na linggo ng panganganak, at sa kalaunan ay bawasan ang pag-inom mo ng alkohol. Dapat kang maghintay nang tatlong oras bago ka magpasuso ng bata kung uminom ka ng isang basong wine/beer (isang unit ng alkohol). Bumababa ang konsentrasyon ng alkohol sa dugo sa gatas ng ina kasabay ng karaniwang pagbaba ng level ng alkohol sa dugo sa katawan mo. Hindi naiimbak ang alkohol sa gatas. Kaya hindi kailangang bombahin at itapon ang gatas (maliban kung sobra ang gatas mo) bago ka muling makapagpapasuso. Maaaring antukin ang bata dahil sa alkohol, ngunit maaaring maapektuhan din nito nang negatibo ang kaniyang pagtulog at pagkain. Maaaring magkaroon ng nakasasamang epekto ito sa paglaki ng bata.

Dapat ninyong iwasan ng asawa mo, lalo na ikaw, ang paninigarilyo at paggamit ng snuff. Kung hindi mo magawang huminto, makabubuti pa rin sa pagpapasuso dahil ang mga positibong epekto na nakukuha mula sa pagpapasuso ay napakalawak at importante. Bigyan ng mahabang panahon na pagitan sa paninigarilyo/pagsisinghot at pagpapasuso. Kung ikaw o ang iyong kapareha ay naninigarilyo o gumagamit ng “snus” ng tabako, dapat hindi kayo matutulog sa parehong higaan ng bata. Basahin ang higit pa sa brosyur [“Trygt sovemilø for spedbarnet”](#). May mahuhusay na pang-ayuda na magagamit para matulongan kang umawat. Magbasa pa sa [Helsenorge.no](#).

# Infant formula

**Ibinibigyan ang infant formula mula sa pagkapanganak kung hindi posible ang pagpapasuso. Kung pinapasuso ang bata at kailangan ang iba pang pagkain, dapat na infant formula lang kasama ng gatas ng ina ang ipapakain hanggang sa edad na apat na buwan.**

Kung binibigyan ng infant formula ang bata, ituloy ito hanggang sa umabot ng isang taon ang bata. Huwag mag-atubilig ibigay sa bata ang gatas ng ina bilang karagdagan sa infant formula. Ang bata na binibigyan ng infant formula ay dapat na bigyan ng ibang pagkain mula sa edad na apat na buwan, upang masanay siya sa iba-ibang lasa. Hindi nagbabago ang lasa ng infant formula, samantalang nagbabago ang lasa ng gatas ng ina batay sa kinakain ng ina.

Ginagawa ang infant formula sa paraang pinakamalapit ito hangga't maaari sa gatas ng ina. Ito ay naglalaman ng lahat na kailangang mga sustansya, ngunit kulang ng nilalaman ang gatas sa dibdib ng aktibong mga sustansya na maaaring positibo para sa kalusugan ng bata. Gayunpaman, kahit ang ilang katapat na kahalili sa gatas ng ina ay mabuti para sa bata. Para sa mga bata kung sino, para sa ilang mga dahilan, hindi makakatanggap ng gatas ng ina, ang kahalili sa gatas ng ina ay magandang alternatibo na pumapayag sa bata na lumaki at kumpletong umuunlad na normal.

Ang mga batang binibigyan ng infant formula ay dapat din magpasya para sa sarili kung kailan sila kakain, kaya maging handa na mabatid ang mga senyales ng bata. Ilapit ang bata sa iyo, mas mainam kung magkalapat ang mga balat ninyo. Maingat na sundin ang mga tagubilin sa pakete at suriin kung buo ang tsupon ng bote ng sanggol. Hawakan ang botelya nang makatuwirang nakahalang, para madali para sa bata na huminto kapag sumususo (ang tinatawag na "slow bottle-feeding"). Wakasan ang pagkain kapag nagpahiwatig ang bata na busog na siya. Kung gumagamit ka ng bote, gumamit ng tsupon na iilan lang ang butas para kailanganin ng bata na pagsikapan para lumabas ang gatas - gaya ng ginagawa niya kapag sumususo siya.

Tingnan ang mga teksto at mga pelikula tungkol sa paglilinis ng bote at kagamitan, paghahanda ng kahalili sa gatas ng ina at pagpapasuso at pagpapasuso gamit ang bote sa [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat).



*Hawakan nang pahalang ang botelya, para makontrol ng bata ang daloy.*



*Nakalilikha ng ugnayang emosyonal ang pagiging pisikal na malapit at pagtingin sa mata.*



*Magandang alternatibo sa pagpapakain mula sa botelya ang pagpapakain mula sa tasa (pangsanggol) hanggang sa maitatag ang pagpapasuso.*

# Bitamina D

**Ang mga batang pinapasuso sa gatas ng ina ay dapat makatanggap ng suplementong bitamina D. Ang mga bata na nakatanggap lamang ng infant formula ay hindi na kailangan ng mga suplemento.**

Inirekomenda na ang mga bata ay makakuha ng 10 micrograms ( $\mu\text{g}$ ) ng bitaminang D bawat araw. Ang bitamina D ay kailangan upang sipsipin ang kaltsyum sa bituka. Kailangan ng mga bata ang kaltsyum upang magbubuo ng kanilang mga buto. Ang mga suplemento ng bitamina D ay maaaring ibibigay sa anyo na patak ng bitamina D. Ang bitamina D na pangwisik ay maaari din magagamit. Na iwiwisik sa baba ng bata. Sundin ang tagubilin sa pakete. Ang cod liver oil ay hindi inirekomenda bilang isang suplemento.

## **Mga bata na nakatanggap lamang ng gatas ng ina (kabuuang pinapasuso)**

Ang mga bata na pinapasuso ng gatas ng ina sa kabuuan ay nangangailangan ng mga suplementong bitamina D. Ang gatas ng ina ay naglalaman ng kaunting bitamina D. Bigyan ng mga suplementong bitamina D na katumbas sa 10  $\mu\text{g}$  ng bitamina D bawat araw mula sa humigit-kumulang isang linggo ang edad. Gumamit ng mga patak ng bitamina D o pangwisik ng bitamina D at sundin ang mga tagubilin sa pakete. Kung ang limang patak ay naglalaman ng 10  $\mu\text{g}$  ng bitamina D, limang patak ang ibibigay bawat araw.

## **Mga bata na nakatanggap lamang ng infant formula**

Kung ang bata ay sa kabuuan pinapakain sa pamamagitan ng gatas ng ina na formula, ito ay hindi nangangailangan ng pagsuplemento ng bitamina D. Ang infant formula ay naglalaman ng bitamina D. Kung ang bata ay nakatanggap ng 7 dl ng formula o higit pa sa bawat araw, kaya ito ay nakakuha ng sapat na bitamina D mula sa formula. Mayroong 10 micrograms ng bitamina D sa 7 dl ng infant formula. Ang bitamina D mula sa kapwa formula na gatas ng gatas ng ina at ng mga suplemento ay maaaring sumusobra na.

## **Mga bata na nakakatanggap ng kapwa gatas ng ina at formula ng gatas ng ina**

Kung ang bata ay nakakatanggap ng kapwa gatas ng ina at formula ng gatas ng ina, ito ay nangangailangan ng pagsuplemento ng gatas ng ina. Gaano karami ang mga suplemento na dapat matatanggap ng bata ay magdedepende sa dami ng gatas ng ina na suplemento na natatanggap ng bata sa bawat araw.

- Kung ang bata ay nakakatanggap ng 1-3 dl ng infant formula araw-araw, bigyan ng limang patak ng bitamina D araw-araw (10 µg bitamina D) o isang wisik ng dosis araw-araw.
- Kung ang bata ay nakakatanggap ng 4-6 dl ng infant formula araw-araw, bigyan ng tatlong patak ng bitamina D (6 µg bitamina D) o tatlo hanggang apat na wisik sa dosis bawat linggo. Na iwiwisik sa baba ng bata.
- Kung ang bata ay nakakatanggap ng 7 dl ng formula o higit pa sa isang araw, walang mga suplemento ang ibibigay.

Ang mga anak ng mga magulang na mula sa Asya, Aprika at Latin Amerika bukod sa iba pang mga bansa ay makakatanggap ng mga suplemento ng bitamina D sa sentro ng kalusugan.

## **Mas mataas na pag-inom ng bitamina D (ay hindi dapat malampas sa paglipas ng panahon)**

- 25 µg bawat araw para sa mga bata na 0-6 na buwan.
- 35 µg bawat araw para sa mga bata na 6-12 buwan.

Gayunpaman, huwag magbigay ng higit na mga suplemento na naglalaman ng bitamina D.

## **Lugaw na may bitamina D**

Ang lugaw na ginawa sa pang-industriya na nangangailangan lamang ng tubig upang ito ay handang kakainin, ay naglalaman ng bitamina D. Kahit na maraming lugaw ang nakakain (tatlong bahagi sa isang atraw = 6 µg bitamina D bawat araw) at ang maraming nakakain na formula ng gatas ng ina (10 dl bawat araw = 15-17 µg bitamina D bawat araw), walang lalampas sa 25 µg bitamina D bawat araw. Kaya gayunpaman hindi kailangan na isaayos ang dami ng patak ng bitamina D matapos ang pagkain ng lugaw. Sa alinmang kaso, ang pagkain ng higit sa 2-3 bahagi ng lugaw sa bawat araw ay dapat iiwasan upang ang diyeta ay ibang iba.

# Kailangan ba ng bata ng dagdag na pagkain?

**Para sa mga bata na tumatanggap lamang ng gatas ng ina (kabuuang pinapasuso), walang dahilan na magsisimula ng ibang pagkain hanggang ang bata ay anim na buwang gulang, basta ang bata ay sumusunod sa kanyang kurba ng pagtubo at ninanais ng ina na magpapasuso sa kabuuan.**

Kung ang bata ay nangangailangan ng higit na pagkain, subukan munang dagdagan ang dami ng gatas ng ina sa pamamagitan ng madalas na pagpapasuso at mula sa magkabilang mga suso. Kung ito ay hindi magtagumpay, ang bata ay dapat bigyan ng ibang pagkain na dagdag sa gatas ng ina.

- Ang wala pang apat na buwan: Bigyan ang bata ng infant formula na dagdag sa gatas ng ina. Ang solido na pagkain ay hindi dapat ibibigay bago ang apat na buwan. Bago iyan, ang pagtutunaw at mga bato ay hindi pa sapat ang tanda.
- Lampas sa apat na buwan: Tamasahin kung maging ang bata ay handa na sa mga pagkaing solido. Kung handa na ang bata, bigyan ng pagkaing solido kaysa sa formula, upang ang bata ay masasanay sa iba't ibang mga lasa at mga kayarian.

Tingnan ang mga teksto at mga pelikula sa [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) tungkol sa kung paano malalaman kung ang bata ay nagugutom, kung maging mayroong kang sapat na gatas at paano mo mapaparami ang produksyon ng gatas.

***Mga palatandaan na kailangan ng bata ng dagdag na pagkain bago pa man siya umabot sa anim na buwan:***

- di-sapat ang nadaragdag na timbang o paglaki
- ang bata ay parang nagugutom pa kahit pagkatapos ng pagpapasuso ng ina

***Mga palatandaan na sapat ang paglago ng bata para makakain ng mga solidong pagkain:***

- nakokontrol nang mabuti ang kaniyang ulo
- nakaka-upo at nakayuko nang pasulong
- nakakasenyas na busog na ito, halimbawa, pag-iwas ng ulo nito
- makakakuha ng pagkain at subukan na dalhin sa kanyang baba



*Nakakaupo at nakakakain nang pasulong ang bata.*



*Nakadarampot ang bata ng pagkain at inilagay ito sa bibig niya.*



*Hayaan ang bata na aktibong sumali sa pagkain.*







# Umabot na sa anim na buwan ang edad ng bata

**Kapag umabot ang sanggol sa edad na anim na buwan, kailangan na niya ng solidong pagkain na idaragdag sa gatas ng ina o infant formula para masapatan ang mga pangangailangan niya sa enerhiya at nutrisyon.**

Mabuti para sa bata na mabigyan ng gatas ng ina bilang pinaka-importanteng pagkain para sa buong unang taon at mas mainam kung mas matagal pa. Kaya, patuloy na bigyan ang bata ng gatas ng ina kahit na sa kalaunan ay binibigyan na ng ibang pagkain ang bata. Unti-unting binibigay ang mga solidong pagkain at dinaragdagan lang ang dami nito kasabay ng pangangailangan at mga senyales ng bata. Para sa mga bata na 6-8 buwan ang edad, ang 2-3 hain kada araw ay sapat na. Mula sa edad na siyam na buwan, maaaring bigyan ang bata ng 3-4 hain araw-araw at 1-2 meryenda kung kailangan.

## **Simulan sa maliliit na hain**

Ang mga unang hain ay maaaring isang kutsara lang. Dapat na magagamit ng mga bata ang kanilang pakiramdam kapag binibigyan ng bagong pagkain. Kaya, maglaan ng sapat na oras para hayaan ang bata na makita, maamoy, madama at malasahan ang pagkain. Ang mga bata na nasasanay sa pagkain na iba-ba ang tekstura at lasa mula nang sila'y nagsimulang kumain ng mga solidong pagkain ay hindi magiging mapili o maselan sa pagkain sa hinaharap na mga taon ng pagkabata.

Walang partikular na panuntunan para sa uri ng pagkain na dapat simulan ng bata. Sa simula, dapat na durugin at halos likido ang mga pagkain. Maaaring natural na magsimula sa malabnaw na porridge, mashed potato o mga gulay na maihahalo sa gatas ng ina o infant formula. Alukin ang bata ng maraming uri ng pagkain at ialok ang mga pagkain na ito nang maraming beses.

Kung umayaw ang bata, maghintay ng ilang araw at subukang muli. Hindi mo kailanman dapat na ipilit na isubo ang pagkain sa bata. Hayaan ang bata na aktibong sumali sa pagkain. Magandang kumbinasyon ang hayaan ang bata na kumain mag-isa at maglagay ng pagkain sa kutsara nang mag-isa.

## Hapunan

Sa huli, ang mga maliit na mga bahagi ng mashed potatoes at mga gulay ay maaaring suplementuhan ng sitaw, mga lentil, mga gisantes, tofu, manok, laman, isda. Bibigyan nito ang bata ng pagkain na nagtataglay ng protina at sapat na nutrisyon. Ang mga gulay ay nagbibigay ng mahalagang mga bitamina, at halimbawa ang karot, rutabaga (dilaw na singkamas), kolis, brokoli at berdeng mga gisants ay naaangkop. Bilang alternatibo sa patatas, maaaring bigyan ang bata ng wholegrain rice o pasta. Huwag mag-atubiling haluan ng kaunting vegetable margarine o oil ang pagkain. Iwasan ang asin at maaalat na pagkain, dahil hindi pa ganap na buo ang mga bato ng bata.

## Porridge at mga tinapay

Pinanganak na may imbak na iron sa katawan ang bata. Mababa ang taglay na iron ng gatas ng ina, at pagkalipas ng anim na buwan, bumababa na rin ang imbak na iron ng bata. Kaya, dapat na may sapat na iron ang mga unang pagkain. Kung ikaw ang gagawa ng porridge, gumamit ng harina na mayaman sa iron, halimbawa, oatmeal, whole wheat at millet. Magpalit-palit ng mga iba-ibang uri ng grain (cereal). Ang mga nabibiling porridge para sa bata ay karaniwang may dagdag na iron.

Maaari rin magbigay ng mga tinapay kapag kaya na ng bata na ngumuya ng mga pira-pirasong tinapay. Gumamit ng wholemeal na tinapay na may malambot na mantikilya ng gulay at iron-rich toppings, tulad ng peanut butter, iba pang nut butter, vegetarian pâté, bean pâté, pâté na gawa sa lentils, hummus, topping ng walang taba na karne at topping ng isda. Hindi kailangan ng bata ng matatamis na spread gaya ng jam at chocolate spread. Mga pagkain na mayaman sa bitamina C na nakukuha sa pagkain ng porridge at tinapay na pagkain ay nakadaragdag sa kinakain na iron. Mga halimbawa ang mga orange, kiwifruit, strawberry, rose hip, blackcurrant, paprika, rutabaga, cauliflower at brokoli.





*Hayaan ang bata na gamitin ang mga pandama niya: paningin, pakiramdam at pang-amoy.*



*Alukin ang bata ng maraming uri ng pagkain at ialok ang mga pagkain na ito nang maraming beses.*

### **Mga squeeze bag**

Ang naka-premix na pagkain ng sanggol na nasa mga tinatawag na squeeze bags ay praktikal na solusyon kung nagbibiyaha ka at bilang pamalit sa karaniwang pagkain sa araw-araw, pero hindi dapat gawing regular na pagkain ito kapalit ng normal na pagkain. Ang pagkain na nasa loob ng bag ay hindi nakatutulong sa pagbuo ng mga motor skill na ginagamit sa pagkain dahil sinisipsip ng bata ang pagkain at hindi niya ito nginunguya. Hindi nararanas ng bata ang amoy, hitsura, at kulay ng pagkain. Bilang karagdagan, maaaring makakain ang bata ng di-kailangang dami ng enerhiya (calories) sa maikling panahon at makadaragdag ito sa pagiging labis sa timbang. Ang mga squeeze bag na matamis ang laman ay maaaring nakasasama sa ngipin.

### **Pagkain na hindi mo muna dapat ibigay sa bata**

May ilang pagkain na hindi mo muna dapat ibigay sa bata. Ang mga bata na wala pang isang taon ay hindi dapat bigyan ng gatas ng baka bilang inumin o sa porridge, dahil mababa sa iron ang gatas ng baka. Magagamit ang kaunting gatas ng baka sa pagkain nang medyo mas maaga, mula sampung buwan ang edad. Mula sa edad na ito, maaari rin kumain ng kaunting yoghurt o sour milk ang mga bata (humigit-kumulang 50 ml kada araw). Makakainom ang mga bata ng low-fat na gatas o skim milk mula sa edad na isa hangga't lumalaki sila sa karaniwang paraan.

Sa unang taon, dapat iwasan ang lahat na paggamit ng pulot (honey) dahil sa peligro ng delikadong sakit ng sanggol na kilala bilang botulism. Hindi rin dapat bigyan ang bata ng mga gulay na mataas sa nitrate gaya ng spinach, rocket salad, beetroot at nettle. Dapat iwasan ang maliliit at matitigas na pagkain gaya ng ubas, mga nut, mani at pira-piraso ng hilaw na gulay/prutas dahil maaaring magbara ito sa lalamunan. Iwasan ang rice milk at mga rice cake (puto) at mag-ingat sa cinnamon at pasas.

Basahin ang higit pa tungkol sa kung anong uri ng pagkain na dapat mong iingatan sa [Helsenorge.no](https://www.helseninge.no).



# Kung magkaroon ng reaksiyon ang bata sa pagkain

**Kung kumain ang bata ng pagkain na hindi pa niya nasubukan noon posibleng magkaroon siya ng pagtitibi o pagtatae na magreresulta sa pananakit ng tumbong.**

Ang pagrereklamo, pamamantal ng balat o mga reaksiyon sa respiratory system ay maaaring pahiwatig na hindi kaya ng bata ang isang partikular na uri ng pagkain.

## **Mga allergy sa pagkain at sobrang pagkaselan sa pagkain (food hypersensitivity)**

Nalalapat ang parehong payo sa gatas ng ina at kung kailan sisimulan ang ibang pagkain para sa lahat ng bata, may panganib man ng allergy o sobrang pagkaselan sa pagkain o wala. Magagamit ang karaniwang instant formula, pati na kung may mataas na panganib ng allergy (kung allergic ang mga magulang/kapatid).

Kung natukoy na may allergy ang bata sa gatas ng baka, inirerekomenda ang fully hydrolyzed na infant formula mula sa parmasya para sa iinumina at sa pagkain, sa pagkonsulta sa isang doktor. Kung nagpapasuso ang ina, dapat din umiwas ang ina sa protina ng gatas/gatas ng baka. Ang *lactose intolerance* ay madalang sa mga batang wala pang isang taon.

Dapat bigyan ang lahat na sanggol ng pagkain na maaaring magdulot ng mga allergy sa unang taon, hal. itlog, isda, gatas, mga nut, mani, shellfish, soy at wheat. Nalalapat din ito sa mga may mataas na posibilidad na magkaroon ng allergy. Kung mataas ang posibilidad na may allergy sa mani (mga batang may nakamamatay na eczema, mga allergy sa itlog o pareho), ang pagsubok sa mga pagkain na ito ay dapat isagawa nang kumokonsulta sa isang doktor.

Kung matukoy ng doktor ang mga allergy sa pagkain o sobrang pagkaselan sa pagkain (food hypersensitivity), dapat iwasan ang mga ganitong uri ng pagkain. Makipag-usap sa iyong nars ng kalusugan o doktor kung ikaw (ang mga magulang) ay nagpapalano na alisin ang mahalagang mga pagkain.

# Mga paghamon na kapwa malaki at maliit

## Reflux

Maaaring kumain nang mabilis ang mga batang gutom at nakalulunok ng maraming hangin. Kailangang lumabas ng hangin, pero dahil mahina pa ang sphincter na nasa sikmura sa unang taon, maaaring magkaproblema sa reflux. Kailangan ng magandang dighay para mailabas ng bata ang sobrang hangin pagkatapos kumain. Makatutulong din na kaya ng bata na humiga na nakataas ang itaas na bahagi ng katawan niya sa pamamagitan ng pag-adjust sa itaas na bahagi ng higaan.

## Pagtitibi

Lumilikha ng magandang kondisyon sa tiyan ang gatas ng ina at magandang pagtunaw. Ang mga batang ganap na pinasususo ay karaniwang madalas na dumudumi sa mga unang linggo. Karamihan ng mga bata ay araw-araw kung dumumi sa kalaunan, pero maaaring mas madalang din ito. Para sa iilan, ito ay aabot ng 1-2 mga linggo sa pagitan ng bawat panahon. Maaaring normal kung ang bata ay nasa tamang timbang ay masaya, ito ay nangangahulugan na siya ay nakakakuha ng sapat na pagkain. Ang mga bata na ganap na pinasususo ay hindi dapat bigyan ng anumang iba pa maliban sa gatas ng ina at mga bitamina, kaya wala dapat prune juice, malt extract atbp.

Mas karaniwan ang pagtitibi kapag binibigyan ng infant formula ang mga bata. Kaya maaari mong subukan ang uri ng infant formula o sumubok ng malt extract o prune juice. Kapag ang bata ay magsisimula sa solido na pagkain, mayaman sa fiber na pagkain at sapat na likido ay magpipigil sa bata na magiging tinitibi. May maraming fiber ang magaspang na siryal, prutas, mga berry, mga gulay, mga sitaw, mga lentil, mga gisantes, mga mani at mga buto. Bigyan ang bata ng maraming wholemeal na harina, mga siryal at lugaw na gawa sa wholemeal na harina, nababalutan na butil o mga flake, wholemeal na kanin at wholemeal na pasta. Iwasan ang maputi o pinong tinapay, mga biskwit, mga keyk, maputing pasta at maputing kanin, mga pastry na gawa sa pinong harina. Ang pagkain na may maraming maputing harina at asukal ay nagbibigay ng kaunting fibre, mga bitamina at mga mineral. Ang fiber ay sumisipsip ng likido sa bituka. Ito ay ginagawa na marami ang dumi at ginagawang malambot. I-aalok sa bata ang tubig sa panahon at sa pagitan ng mga kainan. Ang paggalaw at pisikal na aktibidad ay mabuti rin para sa panunaw ng bata. Sakaling sa mga problema, magtanong sa sentro ng kalusugan.







### **Pagtatae (diarrhoea)**

Ang pagtatae ay basa at madalas na pagtae at madalas na dulot ng impeksyon ng virus o bacteria sa bituka. Kung ang bata ay parang matamlay na may binawasang pangkalahatang kundisyon at ang pagtatae ay nananatili, kontakin ang isang doktor o isang nars ng kalusugan. Madaling nade-dehydrate ang mga batang may diarrhoea kaya importante na bigyan sila ng sapat na likido (gatas ng ina, infant formula, tubig na may apple juice) at kung posible, isang timpladang electrolyte mula sa parmasya. Magagandang pagkain na maibibigay sa kanila ang ginayat na mansanas, blueberry puree, dinurog na carrot at kanin.

### **Mga bata na malaki ang ibinibigat ng timbang.**

Kung gatas ng ina lang ang binibigay sa bata, walang dahilan para mag-alala kung malaki ang ibinibigat ng timbang ng bata. Ligtas ang pagtaba ng sanggol mula sa gatas ng ina nang hindi nadaragdagan ang panganib sa paglabis ng timbang sa hinaharap. Sa totoo lang, nakapipigil pa ang pagpapasuso sa paglabis ng timbang (overweight) ng bata sa kaniyang kabataan.

Kung napakalaki ng timbang ang madagdag sa bata pagkatapos na simulan pakainin ng ibang pagkain, importanteng bigyan siya ng masustansiya at iba-ibang pagkain na nasa tamang dami. Hindi dapat magdiyeta ang mga bata. Habang nagsisimulang kumilos-kilos ang bata, magiging mabagal ang pagbigat ng timbang.

### **Mga bata na kaunti ang kinakain**

Pagkatapos na bigyan ng ibang pagkain, madaling mag-alala kung mas kaunti sa inaasahan ang kinakain ng bata. Lalong importante para sa mga bata na kaunti lang ang kinakain na mabuti sa katawan at masustansiya ang pagkain, at nagtataglay ng sapat na iron. Maaaring mukhang kakaunti ang hinahain, pero ang 1 dl o medyo mas marami pa ay sapat na pagkain na para sa mga bata na edad 6 hanggang 12 buwan.

Dapat na bigyan ng sapat na pagkain na kakainin ang bata. Gisingin ang bata nang mas maaga bago pakainin para matiyak na ganap siyang gising kapag nagsimula ang pagpapakain. Huwag mag-atubiling haluan ng kaunting oil o margarine ang hapunan ng bata. Ang kalabasa, mga biskwit at iba pang matatamis na pagkain at inumin ay kakaunti ang sustansiyang taglay at nakasisira pa sa gana ng bata para sa masustansiyang pagkain na kailangan niya para lumaki at lumago.

# Payo para sa malusog na paglaki at pagbigat ng timbang

---

- Bigyan ang bata ng gatas ng ina para sa buong unang taon at mas mainam kung mas matagal pa.
  - Kapag gumagamit ng infant formula, tiyakin na ang dami ng powder ay alinsunod sa mga tagubilin at huwag palalabnawin ang infant formula.
  - Pansinin ang mga senyales ng bata, kabilang na kung binibigyan ang bata ng infant formula.
  - Huwag pupwersahin ang bata na kumain nang higit sa kailangan niya.
  - Bigyan ng tubig ang bata bilang pampawi ng uhaw kapag nagsimula nang kumain at uminom ang bata ng pagkain at inuming bukod sa gatas ng ina at infant formula.
  - Ang mga inumin para sa unang taon ay gatas ng ina/formula at tubig. Ang mga bata na wala pang isang taon ay kailangang walang ibang iinumun.
  - Bigyan ng sariwang prutas at mga berry kaysa sa prutas at mga berry sa mga bag na napipisil, o bilang juice.
  - Bigyan ang bata ng magaspang na mga siryal, mga gulay, mga sitaw, mga lentil at mga gisantes
  - Iwasan ang matatamis at matatabang pagkain gaya ng mga cake, biskwit, ice cream, mga sirsirya at matatamis na inumin.
  - Himukin at tiyakin na pisikal na aktibo ang bata.
  - Magtatag ng mabuting nakagawian kasama ang regular na mga pagkakain at sa panahon ng pagtutulong – matapos sa edad na 6 na buwan at habang lumalaki na ang bata.
-





## Sama-samang kumain bilang isang pamilya

**Ang magandang oras ng pagkain ay pinagmumulan ng kasayahan, pagkakasama-sama at kabutihan.**

Maaaring malaki o maliit ang mga pamilya. Sa anumang kaso, ang positibong timplada at sapat na oras para sa pagkain ay nagbibigay ng magagandang karanasan at nakapagpapagana, at nagtataguyod din na matuto at makihalubilo.

Mismong ang bata ang makapagpasya kung gaano karami ang nais niyang kainin, pero pagkalipas ng mga unang buwan na nagkukusa ang bata, kayo na mga magulang na ang magpapasya kung ano at kung kailan kakain ang bata. Para sa mga bata na pinapasuso, nagbibigay ang suso ng kapwa pagkain at ginhawa. Habang kumakain ang bata ang ibang pagkain, importanteng tandaan na hindi dapat gamitin ang pagkain bilang uri ng pakonsuwelo o gantimpala. Kung may mga seryosong problema na magbubuhat kaugnay ng pagkain o mga hain, dapat kang humingi ng tulong mula sa klinikang pangkalusugan.

Ang isang normal na araw na may takdang gawi at mga regular na oras ng pagkain ay nagbibigay ng seguridad at pagkamaasahan. Maaaring mapigilan ng paghihimok at positibong feedback habang kumakain ang mga problemang kaugnay ng kinakain at pagkain dito at nakadaragdag sa pagtatatag ng mabubuting gawi mula sa pagkabata at higit pa.

## Magbasa pa

→ Ang [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) ay may mga teksto at mga pelikula sa iba't ibang mga wika tungkol sa pagpapasuso, formula sa gatas ng ina, pagkaing solido at mga suplementong bitamina.



→ Ang [Helsenorge](https://www.helsenorge.no) ay nagbigay ng payo sa mga babaeng nagbubuntis at nagpapasuso sa diyeta, kabilang ang mga diyetang maka-gulay at panggulay, impormasyon sa paggamit ng snus ng tabako, paninigarilyo, alkohol at mga gamot.

→ Nagbibigay ang [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) ng praktikal na payo at impormasyon sa pagpapasuso para suportahan ang ina sa pagpapasuso. "Mga katulong sa pagpapasuso" (ammehjelpere) makapagbibigay sa iyo ng personal na gabay sa pamamagitan ng telepono o email. Makahihingi ka rin ng tulong mula sa breastfeeding support group sa Facebook.

→ Ang [Unicef UK Baby friendly Initiative](https://www.unicef.org/uk/baby-friendly-initiative) ay naglahathala ng mga polyeto ng impormasyon sa pagpapasuso at formula ng sanggol para sa mga magulang sa maraming mga wika.



Pagkain at mga hain para sa mga sanggol  
IS-2553

**Helsedirektoratet**  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)