HEALTHY DRINKS.
HEALTHY KIDS.

Pagkonsumo ng Pampalusog na Inumin sa Murang Edad ng Pagkabata

Mga Rekomendasyon mula sa mga Nangungunang Pambansang Organisasyon sa Kalusugan at Nutrisyon

Mga Inuming Pampalusog, Mga Batang Malulusog

Ipinapakita ng pananaliksik na ang inumin ng mga bata - mula sa kapanganakan hanggang sa edad na 5 - ay maaaring magkaroon ng malaking epekto sa kanilang kalusugan. Iyan ang dahilan kung bakit ang ilan sa mga nangungunang eksperto sa kalusugan at nutrisyon ay bumuo ng mga rekomendasyon para tulungan ang mga magulang at tagapag-alaga na piliin kung ano ang pinakamainam para sa mga bata. Ang buong rekomendasyon ay makikita sa HealthyDrinksHealthyKids.org. Ang brief na ito ay nagbibigay ng higit pang mga detalye tungkol sa pagpapasuso.[1]

Tungkol sa Pagpapasuso

Para sa unang 6 na buwan ng buhay, ang mga sanggol ay nangangailangan lamang ng gatas ng ina at/o gatas na formula para sa sanggol. Ang gatas ng ina ay nagbibigay ng halos lahat ng sustansyang kailangan para sa pinakamainam na paglaki, [2] at para palakasin din ang sistema ng imunidad ng iyong sanggol. Habang lumalaki ang isang sanggol, nagbabago ang komposisyon ng gatas ng ina upang matugunan ang mga pangangailangan sa nutrisyon ng sanggol.

Hanggang sa edad na 12 buwan, ang gatas ng ina at/o gatas (formula) para sa sanggol ang patuloy na pinakamahalagang pinagmumulan ng pagpapakain ng iyong sanggol, kahit na ang mga solidong pagkain ay unti-unting sinisimulan o ipinapakilala sa panahong ito. Maaaring handa na ang mga sanggol para sa solidong pagkain sa pagitan ng 4 at 6 na buwang gulang kung sila ay may mahusay ng iba pang mga palatandaan ng kahandaan sa paglaki at pag-unlad

Gaano katagal ko dapat pasusuhin ang aking anak?

Inirerekomenda ang pagpapasuso sa ina hanggang ang iyong sanggol ay sumapit sa edad na hindi bababa sa 12 buwang gulang. Kung gusto mo at ng iyong sanggol na ipagpatuloy ang pagpapasuso sa kabila ng puntong iyan, sige lang - mabuti iyan! Ang dalas at haba ng mga sesyon ng pagpapasuso ay karaniwang bumababa nang kaunti habang ang iyong anak ay mas kumakain ng solidong pagkain.

Kung ang mga batang higit sa 12 buwang gulang ay pinapasuso pa rin sa ina, kailangan ba nilang uminom din ng gatas ng baka (whole milk)?

Dalawa hanggang tatlong tasa ng whole milk sa bawat araw ang inirerekomenda para sa mga batang may edad na 12-24 na buwan. Ang karaniwang dami ng mga calorie at kabuuang taba sa gatas ng ina at gatas ng baka (whole milk) ay magkatulad, onsa para sa onsa, kaya anumang kumbinasyon ng gatas ng ina at ng whole milk (hanggang sa 2-3 tasa/araw sa kabuuan) ay angkop sa pagitan ng edad na 12-24 na buwan. Maaaring mahirap matukoy kung gaano karaming gatas ng ina ang kinokonsumo ng isang bata maliban na lamang kung ang gatas ng ina ay pinapalabas at ipinaiinom mula sa isang tasa. Tandaan na pagkatapos ng 12 buwan, dapat mo nang simulang ihinto ang paggamit ng bote.

Kapag ang bata ay dalawang taong gulang na, karamihan sa nutrisyon ay inihahatid sa pamamagitan ng mga solidong pagkain na inaalok sa isang tipikal na iskedyul ng pagkonsumo ng mga pagkain at meryenda. Kung ang isang bata ay pinasususo pa ng gatas ng ina sa edad na ito, ang mga solidong pagkain ay dapat munang ibigay bago ang gatas ng ina. Talakayin sa inyong pediatrician kung mayroon kang mga partikular na tanong o alalahanin tungkol sa pagkonsumo ng iyong anak ng gatas ng ina.

---

[1] Ang panel ng eksperto na bumuo ng mga rekomendasyon ay hindi napagtuunan ng pansin ang tungkol sa gatas ng ina o gatas na formula para sa sanggol. Ang mga rekomendasyon sa mga aspetong ito ay nag-iiba-iba ayon sa edad, timbang, at mga palatandaan (milestone) ng pag-unlad ng sanggol. Sa pangkalahatan, ang mga rekomendasyong ito ay lubos na nauunawaan at may malawak na pagtanggap. Ang impormasyon sa pagpapasuso sa ina sa brief na ito ay batay sa isang naunang ulat ng Healthy Eating Research na Feeding guidelines for infants and young toddlers: A responsive parenting approach.

[2] Ang mga sanggol na eksklusibong pinapasuso sa ina ay inirerekomendang bigyan ng pang-araw-araw na suplemento ng bitamina D (400 IU), dahil ang bitaminang ito ay mababa sa gatas ng ina. Ang mga gatas na formula para sa sanggol ay dinagdagan ng sangkap na bitamina D, ngunit kung ang iyong sanggol ay komukonsumo nito ng mas mababa sa 1 litro bawat araw, maaaring payuhan ka ng iyong doktor ng suplementong bitamina D para sa iyong sanggol.

Dapat bang may iba pang inumin ang aking anak maliban sa gatas ng ina o gatas na formula para sa sanggol sa kanyang unang taon?
Sa unang taon ng buhay ng isang bata, ang tanging inuming kailangan niya ay gatas ng ina o gatas (formula) para sa sanggol, at kaunting tubig kapag nasimulan na ang mga solidong pagkain. Ang mga sanggol na mas bata sa 12 buwan ay hindi nangangailangan ng anumang iba pang inumin at hindi dapat uminom ng katas (juice), mga gatas na may lasa, mga gatas ng paslit, mga gatas na plant-based/non-dairy, mga inuming may caffeine, pinatamis na inuming may mababang calorie (tulad ng “diet” o "light" na inumin), o mga inuming pinatamis ng asukal (tulad ng soda, mga inuming may katas ng prutas at inuming may lasa ng prutas, mga fruit-ade, mga inuming pang-isport, mga inuming pampalakas, pinatamis na tubig, kape at tsa).

Mula 6-12 buwang gulang, ang kabuuang daming 1/2 hanggang 1 tasa (4-8 onsa) bawat araw ng plain at may fluoride na inuming tubig ay maaaring ibigay sa bukas, may straw, o may sipsipang tasa sa oras ng pagkain. Ang inuming tubig na ito ay hindi nilalayon upang palitan ang anumang dami ng gatas ng ina o ng gatas na formula para sa sanggol. Sa praktikal na pagsasalita, malamang na hindi malunok ang malaking bahagi ng inuming tubig na ito dahil maraming mga sanggol na may edad na 6-12 buwan ang hindi pa gaanong sanay sa pag-inom sa tasa o baso. Iminungkahi ang pagsasanay na ito upang matulungan ang iyong sanggol na maging pamilyar sa lasa ng simple o walang halong tubig na inumin.

Para sa 0-12 buwang gulang, ang mga gatas ng hayop ay hindi dapat ibigay bilang kapalit ng gatas ng ina o ng formula para sa sanggol; o maging ang mga gatas ng halaman/non-dairy na inumin (hal., mga pangkomersiyal na ginawang formula o gatas para sa sanggol na mula sa soya) maliban na lamang kung inireseta ng iyong pediatrician para sa mga espesyal na pangangailangan sa pagkain tulad ng mga alerhiya. Ang mga gatas na ito ay hindi idinisenyo upang matugunan ang mga pangangailangan sa nutrisyon ng iyong anak sa parehong antas ng gatas ng ina o ng gatas na formula para sa sanggol. Higit pa rito, ang paggamit ng mga alternatibong inumin bilang pangunahing bahagi ng diyeta sa panahong ito ay naiuugnay sa malnutrisyon.

Nakakatulong ba sa mas mahusay na pagtulog ng sanggol ang pagdaragdag ng cereal sa isang bote (feeding bottle)?
Tanging gatas ng ina o gatas na formula para sa sanggol ang dapat ipasuso sa bote sa mga sanggol. Hindi inirerekomenda na paghaluin ang cereal sa gatas na formula o gatas ng ina sa isang ipinasusong bote. Walang katibayan na nakakatulong ito sa mga sanggol na matulog nang mas matagal at iniugnay ng ilang pananaliksik ang praktis na ito sa mas mataas na panganib ng labis na katabaan ng bata. Bilang karagdagan, ang paghahalo ng cereal sa gatas na formula para sa sanggol o sa gatas ng ina sa isang bote ay maaaring magdulot ng panganib na mabulunan, at maaari itong makagambala sa mahusay na absorpsyon ng sustansya gatas ng ina o gatas na formula para sa sanggol.

Isang dapat tandaan tungkol sa laki ng bote
Maging maingat tungkol sa dami ng gatas na formula o gatas ng ina na ibinibigay sa bawat pagpapasuso. Ipinakita ng mga pag-aaral na mahalaga ang laki ng bote. Kung mas malaki ang bote na ginagamit, mas malamang na ang sanggol ay kumonsumo nang higit sa kinakailangan.

May iba pa akong tanong!

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagpapasuso, tingnan ang:

- Mga Alituntunin sa Pagpapakain sa Mga Sanggol at Mga Batang Paslit: Isang Responsibong Diskarte sa Pagpapakain
- Impormasyon sa pagpapasuso mula sa American Academy of Pediatrics
- Mga Madalas Itanong tungkol sa pagpapasuso mula sa Centers for Disease Control and Prevention

Nauuhaw ka ba sa higit pang kaalaman?

Bisitahin ang healthydrinkshealthykids.org upang makahanap ng higit pang impormasyon tungkol sa iba pang inumin gaya ng:

- Tubig
- Katas (juice)
- Gatas
- Mula sa Halaman at Hindi Mula sa Hayop na Gatas
- Gatas na para sa Paslit (Toddler)
- Mga inuming pinatamis ng asukal

Healthy Eating Research

Ang mga rekomendasyong ito ay binuo ng mga eksperto sa Academy of Nutrition and Dietetics (AND), American Academy of Pediatrics (AAP), American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), at American Heart Association (AHA) sa ilalim ng pamumuno ng Healthy Eating Research (HER) na may pondong mula sa Robert Wood Johnson Foundation.