

# **Patnubay para sa mga Lokal na Departamento ng Viginia na Kalusugan ng Kagawaran ng Kalusugan**

Mayo 16, 2022

Ano ang Gagawin kung Hindi Ka Makahanap ng Pormulang na Pansanggol

Naging mahirap makahanap ng pormulang na pansanggol (gatas ng sanggol) nitong nakaraang buwan. Ang dahilan ay ang pansamantalang pagpapasara ng FDA sa planta na nagmamanupaktura ng humigit-kumulang sa kalahati ng suplay ng Estados Unidos. Sinusubukan ng FDA na muling mabuksan ang planta, ngunit hanggang sa nangyari iyon, magiging mas kaunti kaysa sa karaniwan ang mga suplay ng pormula. Nilalayon ng dokumentong ito na tulungan ang mga magulang at tagapag-alaga ng sanggol na wala pang isang taong gulang na pamahalaan ang kakulangan, habang tinitiyak ang pinakamahusay na maaaring nutrisyon para sa kanilang mga sanggol. Ang kasunod ay isang listahan ng mga Dapat at Hindi Dapat Gawin, kapag nahihirapan kang makahanap ng pormulang na pansanggol.

**KUNG MAHIRAP MAKAHANAP NG PORMULA:**

**MGA GAWIN:**

- 1) Kumunsulta sa doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ng iyong sanggol kung may anumang mga tanong, lalo na kung ang iyong sanggol ay pinaghihigpitan na diyeta o may anumang mga medikal na kondisyon.
- 2) Tawagan muna ang mga kalapit na tindahan upang alamin kung sino sa kanila ang may pormula bago ka bumiyaha.
- 3) Tingnan ang mga maliliit na tindahan at parmasya kung wala na sa mga malalaking tindahan at supermarket.
- 4) Isalang-alang ang pagbili online ng pormula kung abot-kaya ito sa iyo. Bumili lamang mula sa mga mahusay na mga distributor at parmasya.
- 5) Bumili lamang ng suplay na pang-10 hanggang pang-14 na araw kada beses. Malabong maubos ang suplay, at ang pag-iimbak ay mas masahol lamang ng mga kakulangan.
- 6) Bumili ng alternatibo o brand sa tindahan na mga pormula kung hindi naman pinaghihigpitan na diyeta at walang anumang matinding problema sa kalusugan ng iyong sanggol.

- 7) Magtanung sa mga grupo sa social media sa paghahanap ng mga nagtitinda ng pormula, at siguruhin ito sa tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ng iyong sanggol bago bumili.
- 8) Makipag-ugnay sa iyong lokal na departamento ng kalusugan o opisina ng WIC para sa kanilang mga rekomendasyon para sa inyong komunidad. Pumunta sa [Mga Lokal na Distrito ng Kasulugan](#) at i-click ang bahagi ng mapa kung naroroon ang iyong lokasyon, o tumawag sa mga lokal na numero.

#### MGA HINDI DAPAT GAWIN:

- 1) Huwag bumili ng pormula sa online mula sa mga pribadong nagtitinda o subastahan. Hindi mo malalaman kung ano talaga ang makukuha mo, at kakaunti o wala talagang kontrol sa pagpepresyo.
- 2) Huwag bumili ng mga pormula mula sa mga lokasyong banyaga o sa ibang bansa. Ang mga produktong ito ay hindi malinis ng FDA, at maaaring naglalaman ng mga nakakakontamina o mga sangkap na hindi angkop para sa iyong sanggol.
- 3) Huwag ipainom ang pormulang gawa sa bahay mula sa isang resipi. Kahit na mga ligtas na sangkap lang ang gamit, hindi makakapagbigay ang mga pormulang ito ng sapat na nutrisyon.
- 4) Huwag tubigan o gawing malabnaw ang iyong kasalukuyang pormula dahil hindi makukuha ang anak mo ng sapat na nutrisyon.
- 5) Huwag ipainom sa iyong sanggol ang anumang mga gatas na gawa sa mga halamang sangkap dahil kulang sila ng maraming sustansya.

#### MGA ESPESYAL NA SITWASYON:

- 1) Kung ang iyong sanggol ay nasa 6 hanggang 12 buwan na edad at walang problema sa kalusugan o sa diyeta, [maaari mong painumin ng gatas ng batang baka nang maiikling panahon hanggang sa makakuha ka ng angkop na pormula](#). Ang rekomendasyong ito ay para lang sa mga madaliang sitwasyon at hindi dapat gawin nang pangmatagalan.
- 2) Kung ikay ay buntis pa pero manganganak na sa lalong madaling panahon, mangyaring dumagdag na pagsasaalang-alang ang pagpapasuso. Karamihan sa mga babae ay kayang magpapasuso, at malamang na maiiwasan mo pati ang problema sa kakulangan ng pormula. Para sa higit na impormasyon, tingnan ang [Pagpapasuso](#) o [Mga Madalas na Itanong tungkol sa Pagpapasuso sa CDC](#) o [Virginia Breastfeeding Coalition](#).

TANDAAN: kausapin ang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ng iyong sanggol kung may anumang tanong.

IBA PANG MGA KAPAKI-PAKINABANG NA SITE:

[Ang Fact Sheet: Ay Tinutulungan ang mga Pamilya na Makahanap ng Pormula sa Panahon ng Kakulangan ng Pormulang na Pansanggol | HHS.gov](#)

[Sa kakulangan sa pormulang na pansanggol, ano ang dapat kong gawin kung wala akong mahanap nito? - HealthyChildren.org](#)