



PHILIPPINE PEDIATRIC SOCIETY, INC.

MEDICAL HOME INITIATIVES (MHI)
KALUSUGAN NG KABATAAN ATING
KINABUKASAN (KKK)

PARENTS' MANUAL
3rd EDITION
2021

Philippine Pediatric Society, Inc.

OFFICERS, BOARD OF TRUSTEES, COUNCIL AND COMMITTEE MEMBERS

National Officers

Joselyn A. Eusebio, MD
President

Florentina U. Ty, MD
Vice President

Cesar M. Ong, MD
Secretary

Jacqueline O. Navarro, MD
Assistant Secretary

Wilfredo R. Santos, MD
Treasurer

Josefino A. Regalado, MD
Assistant Treasurer

+Salvacion R. Gatchalian, MD
Immediate Past President

Alexander O. Tuazon, MD
Past President

Board of Trustees

Dennis James E. Absin, MD
Annily A. Bergante, MD
Francis Xavier M. Dimalanta, MD
Joselyn A. Eusebio, MD
Eileen S. Navarroza, MD
Cesar M. Ong, MD

Anna Lisa T. Ong-Lim, MD
Michael M. Resurreccion, MD
Edwin V. Rodriguez, MD
Wilfredo R. Santos, MD
Florentina U. Ty, MD

Council on Community Services and Child Advocacy

<i>Directors</i>	Francis Xavier M. Dimalanta, MD	<i>Advisers</i>	Amelia R. Fernandez, MD
	Annily A. Bergante, MD		Xerxes R. Navarro, MD
	Michael M. Resurreccion, MD		

Committee on Family and Community Health Care Development

<i>Chairman</i>	Maria Eva I. Jopson, MD
<i>Co-Chairman</i>	Jasmin A. Castillo, MD
<i>Members</i>	Shiela Ann D. Masangkay, MD
	Maria Jocelyn N. Quidlat, MD
	Renee Joy P. Neri, MD
	Cesar Brence V. Labastida

MENSAHE

Sa digital na panahon, ang mga impormasyon sa internet ay napakadaling makamtan. Ngunit, hindi lahat ng mga impormasyon ay wasto / tama at naaayon sa pamilyang Pilipino. Ang mga magulang ay kailangan pa rin ng patnubay at tamang gabay mula sa mga eksperto. Sa panahon ng pandemya, may limitasyon at pangamba ang pagbisita sa mga duktor. Napapanahon ang paglathala ng aklat na ito na ang layunin ay matulungan ang mga magulang sa pag-aalaga ng kanilang mga anak.

Malaking pasasalamat sa mga miyembro ng Committee on Family and Community Health Care Development sa pagbuo ng ikatlong edisyon ng Medical Home Initiatives (MHI)-Kalusugan ng Kabataan ating Kinabukasan (KKK), Parents' Manual. Ang bawat bahagi ng aklat ay tunay na pinagtuunan ng pansin at tiniyak na angkop sa pangangailangan ng mga pamilya sa bagong panahon. Malaki ang tulong ng ikatlong edisyon (ng aklat) sa pagtataguyod ng bawat aspeto ng kalusugan ng kabataan. Ang mga praktikal na diskusyon na pangkalusugan, debelopment at lunas sa pangkaraniwang karamdaman ay tunay na mapapahalagahan ng mga magulang.

Malugod na pagbati at pasasalamat sa lahat ng mga nakiisa at nagbigay kaalaman sa pagbuo ng proyekto. Ito ay tunay na alinsunod sa mithiin ng Philippine Pediatric Society na itaguyod ang kalusugan ng bawat batang Pilipino.



Joselyn A. Eusebio, MD, FPPS
President
Philippine Pediatric Society

MENSAHE

Ang pagkilala sa pamilya bilang pangunahing tagapangalaga ng kalusugan ng mga bata ang pinakamahalangang bagay upang maging matagumpay ang mga programang pangkalusugan sa ating komunidad at sa pangkalahatan.

*Patuloy na layunin ng **Committee on Family and Community Health Care Development** ang higit pang mapabuti ang kalusugan ng ating mga kabataan at patuloy na magpunyagi upang mabuo ang ikatlong edisyon (3rd edition) ng **Medical Home Initiatives (MHI)-Kalusugan ng Kabataan ating Kinabukasan (KKK), Parents' Manual** para sa taong 2021. Ito ay kinonsepto para sa mga magulang upang magabayan sila tungkol sa wastong kaalaman sa pangangalaga ng kanilang mga anak. Ang mga nailathala dito ay sadyang kapaki-pakinabang sa mga magulang, upang ang kanilang mga anak ay lumaking masigla, malayo sa sakit, makaiwas sa aksidente at kaagad mapatingnan sa duktore sa tamang panahon.*

Ang pangatlong edisyon ng gabay na ito ay nabuo sa pagtutulong-tulong ng ibat-ibang mga tao na naggugol ng kanilang panahon at kaalaman. Maraming salamat sa suportang ibinigay ni Dr. Joselyn A. Eusebio, presidente ng Philippine Pediatric Society, Inc. (PPS), at sa mga miyembro ng komite. Maraming salamat rin kay Bb. Ryan Nicole R. Peralta sa oras at talentong ibinigay niya sa pag-guhit ng mga larawan sa gabay na ito, at kay Bb. Bernalene Jaenelle J. Bacio sa paglikha ng pahina ng pabalat.

*Muli nating isaisip at bigyan ng kahalagahan na sa **“Tahanan nagmumula ang Mabuting Kalusugan”**.*



Maria Eva I. Jopson, MD, FPPS

Chairman

Committee on Family and Community Health Care Development

PHILIPPINE PEDIATRIC SOCIETY, INC.

**Medical Home Initiatives (MHI)
Kalusugan ng Kabataan ating Kinabukasan (KKK)**

**PATNUBAY SA INA NA MAY
SANGGOL**

**PARENTS' MANUAL
Part 1**

PATNUBAY SA INA NA MAY SANGGOL

MGA PAALALA PARA SA KALUSUGAN NG INA

Sa mga ina na bagong panganak at may sanggol, panatilihin ang inyong kalusugan upang maalagaan ninyong mabuti ang inyong anak.

Hanggat maaari, sundin ang mga sumusunod:

1. Panatilihin ang kalinisan ng inyong sariling pangangatawan.
2. Siguraduhing tama ang oras ng pahinga, tulog at libangan.
3. Kumain lamang ng wasto at masusustansyang pagkain.
4. Uminom ng madalas ng malinis na tubig, lalo na kung mainit ang panahon at nagpapasuso.
5. Iwasan ang mga sumusunod:
 - a. Paninigarilyo
 - b. Pag-inom ng alak
 - c. Pag-gamit ng bawal na gamot
6. Iwasan ang sobrang pagkagalit, sama ng loob at pag-aalala.
7. Magpasuri sa inyong duktor kung may nararamdaman sa pangangatawan. Kinakailangan ring magpatingin sa duktor isang beses sa isang taon, kahit walang sakit o nararamdaman.

MGA PAKINABANG SA PAGPAPASUSO



Para sa Ina

1. Nagkakalapit ang puso't damdamin ng mag-ina.
2. Walang abala o mga preparasyong kailangan ang pagpapasuso, tulad ng pagpapakulo ng mga botelya at tubig.
3. Hindi kailangang gumastos ang pamilya upang mabigyan ng tamang gatas ang sanggol o para ipambili ng mga gamit sa pagpapasuso sa botelya.
4. Malaki ang natitipid ng pamilya dahil hindi na bibili ng gatas at bote, nababawasan ang bisita sa duktor o paggastos sa ospital dahil sa pangkaraniwang sipon, ubo o pagtatae.
5. Nakakabawas sa karagdagang basura sa lipunan na sanhi ng paggamit ng mga lata o karton ng gatas at mga plastik na botelya.

Para sa Sanggol

1. May binibigay na proteksyon ang gatas ng ina laban sa ibat-ibang mga sakit.
2. Magiging malapit siya sa kanyang ina.
3. Ito ay madaling tunawin at hindi magiging dahilan ng mga problema sa tiyan tulad ng pagtatae.
4. Ito ay malinis at may tamang temperatura. Ito ay laging sariwa at hindi napapanis sa loob ng dibdib.

MGA PAALALA SA WASTONG PAGPAPASUSO

1. Ugaliing laging maghugas ng kamay bago pasusuhin ang sanggol.
2. Kailangang kumportable at maayos ang posisyon ng inyong katawan, gayundin ang pagkakalapat ng bibig ng sanggol sa inyong suso.
3. Suportahan ang ulo at buong katawan ng sanggol habang nagpapasuso. Hayaang sumuso ang sanggol ng mga 15-30 minuto upang makakuha siya ng sapat na dami ng gatas.
4. Maaaring pasusuhin ang inyong sanggol kung kailan niya gusto, ngunit alalahanin na kadalasan, ang mga sanggol ay kailangang sumuso ng walo (8) o higit pang beses sa loob ng 24 oras.
5. Padighayin ang sanggol sa kalagitnaan o pagkatapos ng pagpapasuso. Kailangang umupo ng maayos ang ina at gawin ang pagpapadighay sa pamamagitan ng marahang pag-tapik sa likod habang ang sanggol ay hawak na nakaupo suportado ng binti ng ina o maaari ring kargahin na magkadikit ang dibdib ng sanggol at ng ina.
6. Ang pagtulog ng 1-2 oras ay palatandaan ng pagkabusog ng sanggol pagkatapos sumuso.
7. Maiging magpasuso **ng gatas ng ina lamang**, sa loob ng 6 na buwan.



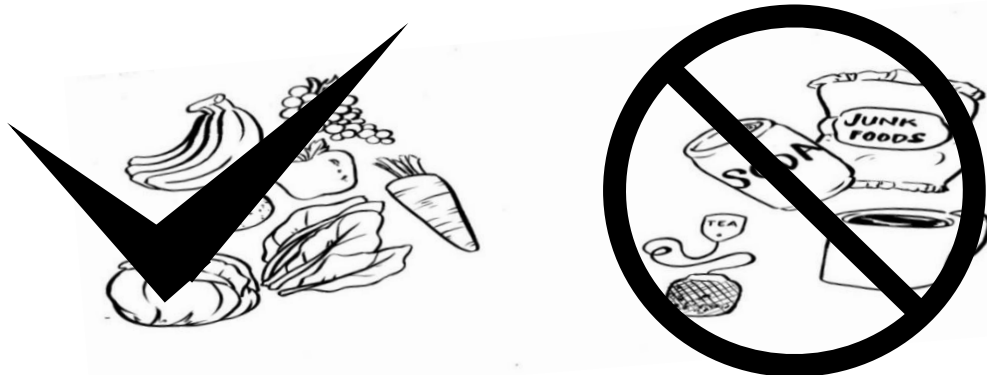
MGA DAHILAN NG PAG-UNTI O PAGKAWALA NG DALOY NG GATAS NG INA

Kapag hindi madalas ang pagpapasuso sa sanggol, nagiging dahilan ito ng hindi patuloy na paggawa ng gatas sa dibdib ng ina, kaya't halos walang dumadaloy. Tandaan rin, na kahit pagod ang ina o galing sa trabaho, ay maaaring magpapasuso, basta't nasa kundisyon ang pag-iisip at tiwala sa kanyang sarili. Makatitiyak na magiging sapat ang gatas ng ina kapag wasto ang kanyang pagkain at may tamang oras ng pahinga.

MGA PAYO SA TAMANG PAGKAIN NG INA NA NAGPAPASUSO

Ang mga pagkaing nababagay sa inang nagpapasuso ay kailangang mataas sa protina, bitamina at mineral tulad ng dilis, keso, munggo, mga madidilaw, maberde at madadahong gulay.

Dapat rin uminom ng maraming tubig, sabaw ng mga nilaga o gulay at katas ng prutas. Iwasan ang kape, tsaa, softdrinks at iba pang may "caffeine" na inumin dahil ito ay nakaka-apekto sa produksyon ng gatas. Ang "caffeine" ay isa sa mga dahilan kung bakit kumakaunti ang gatas ng ina, dahil ito ay nakapagpapatuyo.

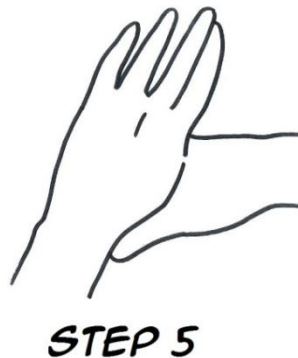


ANG TAMANG PAGHUGAS NG KAMAY (Ulitin ang mga hakbang ng 5 beses)

Maglagay ng sabon sa mga kamay.

1. Sabunan ang mga palad. Ikuskos ang kanang palad sa itaas ng kaliwang kamay.
2. Ikuskos naman ang kaliwang palad sa itaas ng kanang kamay. Ulitin sa kanang kamay.
3. Ikuskos ang palad sa palad at ilapat ang mga daliri.
4. Ikuskos ang mga daliri ng kanang kamay sa kaliwang palad. Ulitin sa kabila.
5. Paikot na kuskusin ang kanang hinlalaki gamit ang kabilang kamay. Gawin naman sa kaliwang hinlalaki.
6. Kuskusin ang dulo ng mga daliri ng kanang kamay sa kaliwang palad. Ulitin sa kabilang palad.

Anlawan ng sapat na tubig ang mga kamay.



MGA PAALALA SA PAG-ALAGA NG PUSOD NG SANGGOL

1. Ugaliing laging maghugas ng kamay kung kailangang hawakan ang pusod ng sanggol.
2. Huwag gumamit ng bigkis. Higit na mabilis matuyo ang pusod kung ito ay hindi tatakpan.
3. Ilagay ang itaas na bahagi ng lampin na mas mababa sa pusod upang hindi ito matakpan.
4. Ang pusod ay maaaring sabunin habang nagpapaligo at tuyuin lamang pagkatapos.

MGA PAALALA SA PAGPAPALIGO NG SANGGOL

1. Ang pinakamainam na oras para paliguan ang sanggol ay sa kalagitnaan ng umaga (10 AM).
2. Siguraduhing tama ang temperatura at hindi maginaw ang silid sa loob ng bahay kung saan paliliguan ang sanggol.
3. Kinakailangan na ang lahat na gamit para sa pagpaligo ng sanggol ay nakahanda na.
4. Laging maghugas ng kamay bago hawakan ang sanggol.
5. Suriin ang tamang init / lamig ng tubig pampaligo, gamit ang inyong siko o likuran ng kamay.



MGA HAKBANG SA PAGPALIGO NG SANGGOL

1. Maglagay ng malinis na sapin sa mesang gagamitin.
2. Ilagay ang sanggol sa mesa at balutin ng isa pang malinis na sapin ang katawan nito. Huwag din muna alisin ang kanyang kasoutan at diaper.
3. Linisin ang ilong at tainga ng sanggol gamit ang katamtamang binasang “cotton buds”.
4. Luwagan ang pang-itaas na kasuotan at balutin ng sapin ang katawan nito.
5. Linisan ang mukha ng sanggol gamit ang malinis at malambot na bimpo at tubig. Tuyuin.
6. Sabunan ang ulo nito gamit ang sabong banayad o pang-sanggol, at anlawan. Hayaang umagos ang tubig sa isang palanggana habang inaanlawan ang ulo ng sanggol. Tuyuin ang ulo gamit ang malinis na tuwalya.
7. Alisin ang saping balot sa sanggol, pangtaas na kasuotan at lampin. Sabunan ang braso, leeg, dibdib. Anlawan at tuyuin.
8. Sabunan ang tiyan, hita at paa. Anlawan, punasan at tuyuin. Balutin ang sanggol ng tuwalya para hindi lamigin.
9. Ihiga sa mesa o kama ang sanggol, at linisin ang bahagi na sinusuotan ng lampin o “diaper area”, gamit ang basang bulak. Tuyuin.
10. Damitan ng malinis na kasuotan at lampin ang sanggol. Piliin ang mga kasuotang gawa sa natural na tela tulad ng “cotton”.
11. Huwag gumamit ng pulbos at iba pang pamahid sa balat tulad ng lotion, langis, alcamporado at iba pa.

MGA PAALALA SA PAGTULOG NG SANGGOL

1. Kapag natutulog ang sanggol, proteksyonan siya sa mga matitingkad na ilaw at malamig na hangin.
2. Sanayin siyang natutulog sa kadalasang mga tunog sa bahay.
3. Huwag gumamit ng unan, sapin / kumot o maglagay ng mga laruan sa hinihigaan kapag natutulog ang sanggol.
4. Ang lugar na tinutulugan ng sanggol ay kailangang ligtas sa mga pangyayari / sakuna tulad ng pagkahulog.
5. Ilagay ang sanggol sa higaan na nakatihaya.
6. Huwag iwanan ang sanggol na walang nagbabantay kahit habang natutulog.



MGA PAYO SA PAG-IHI AT PAGDUMI NG SANGGOL

Ang isang sanggol ay umihi ng mga 6 hanggang 8 beses sa loob ng 24 oras. Ang pag-dumi naman nito ay isa sa bawat pag-suso o kung minsan ay makaraan pa ang ilang araw. Kung gatas ng ina ang sinususo ng sanggol, maaaring malambot at hindi buo ang dumi nito.

Para maiwasan ang “diaper rash” at impeksyon:

1. Ugaliing laging palitan ang lampin ng sanggol tuwing ito ay umihi o dumumi. Huwag hayaang mababad ang balat ng sanggol sa ihi at dumi na nasa lampin. Huwag ring ipang-punas ang lampin na may ihi o dumi na.
2. Gumamit ng malinis na bulak at malinis na tubig bilang panglinis. Ipunas ang basang bulak mula itaas pababa, at huwag na muling gamitin. Ulitin ang paglinis gamit ang bagong basang bulak hanggang malinis na ito.
3. Hayaang matuyo ng natural ang “diaper area” bago isara ang lampin.
4. Hindi kailangang gumamit ng pulbos o lotion matapos linisin ito.

MGA PAYO SA WASTONG PAGKUHA NG TEMPERATURA NG SANGGOL



Mga paalala sa paggamit ng “thermometer”:

1. Iwasang gumamit ng babasaging “thermometer”.
2. Kung “digital thermometer” ang gamit, siguraduhing may baterya at may naka-rehistrong numero sa “screen” nito.
3. Ilagay sa pagitan ng kilikili ang thermometer at hintaying tumunog ang “alarm” nito.
4. Alisin sa sanggol ang thermometer at linisin ng tuyong bulak bago basahin.
5. Linisan ang thermometer gamit ang bulak na may alkohol at itabi sa isang naayon na kalalagyan.
6. Ang normal na temperatura ay 36.1 - 37 °C.

MGA BAKUNA PARA SA INYONG SANGGOL (Bago mag-isang buwan)



May dalawang bakuna na dapat maibigay sa inyong sanggol, bago ito mag-isang buwan:

1. **Hepatitis B – bakuna laban sa Hepatitis B, isang sakit sa atay**
2. **BCG - bakuna laban sa sakit na Tuberkulosis**

Maaaring bakunahan ang sanggol laban sa dalawang sakit na ito sa malapit na health center, ospital o pang-pribadong duktor.

ANG “NEWBORN SCREENING”



Ang “Newborn Screening” ay isang pagsusuri na kailangan ng isang sanggol upang malaman kung mayroon siyang karamdaman na kailangang malunasan o magamot ng maaga, kahit wala pang sintomas na nakikita sa bata. Kadalasan ang mga sakit na ito ay nagiging dahilan ng “mental retardation”, anemia o pamumutla, hindi pag-laki ng bata at maagang pagkamatay. Upang maiwasan ang mga epekto ng mga sakit na ito, ang sanggol ay dapat makunan ng dugo, 24 oras pagkapanganak, o kung hindi nasuri, ayon sa payo ng duktore sa mga spesyal na kaso. Ito ay pagsusuri para sa anim (6) na sakit, kabilang na rin ang mga epekto nito kung hindi natuon at nalunasan nang maaga:

1. Congenital Hypothyroidism	mabagal na paglaki, malubhang “mental retardation”
2. Congenital Adrenal Hyperplasia	“dehydration” o pagkatuyo, maagang pagkamatay ng sanggol
3. Phenylketonuria	malubhang “mental retardation”
4. Galactosemia	katarata, maagang pagkamatay ng sanggol
5. G6PD Deficiency	malubhang “anemia” o pamumutla
6. Maple Syrup Urine Disease	maagang pagkamatay ng sanggol

Sa kasalukuyan, maaari na ring magpasuri ng “Expanded Newborn Screening” para sa 28 pang sakit, kasama na ang anim na nabanggit.

Ang serbisyong ito ay matatagpuan sa pinakamalapit na ospital, lying-in, o health center sa inyong lugar. Magtanong sa inyong duktore upang magawan kaagad ng “Newborn Screening” ang inyong bagong panganak na sanggol.

MGA PALATANDAAN SA INYONG SANGGOL NA DAPAT IPASURI SA DUKTOR



1. Hindi pa naka-dumi makaraan ang isang araw (24 oras)
2. Hindi pa naka-ihing makaraan ang isa't kalahating araw
3. Lagnat
4. Paninilaw ng mata o balat
5. Pamumutla
6. Pagsusuka o pagtatae
7. Mahinang pagsuso
8. Balisa o panay ang iyak na hindi matuon ang dahilan
9. Namumula, mabaho, may nana o impeksyon ang pusod
10. Pagmumuta ng mga mata
11. Maumbok na bumbunan
12. Mga kapansanan sa katawan mula pagkapanganak

MGA BABALA NA MAY SERYOSONG SAKIT ANG INYONG SANGGOL AT DAPAT DALHIN KAAGAD SA OSPITAL



1. Ayaw sumuso sa buong magdamag
2. Sinusuka ang lahat ng sinususo
3. Walang malay
4. Tulog ng tulog (kasama ang iba pang sintomas)
5. Kumbulsyon
6. Nahihirapan o maingay na pag-hinga
7. Pagtigil o sobrang bagal ng paghinga
8. Humihingal o mabilis na paghinga
9. Pangingitim ng labi o paligid ng bibig, mga kuko ng kamay at paa
10. Pamumutla
11. Pagdurugo ng pusod, pag-suka o pag-dumi ng dugo

UPANG MAPANATILING MAAYOS ANG KALUSUGAN NG SANGGOL, DALHIN SIYA SA HEALTH CENTER, OSPITAL O PRIBADONG DUKTOR PARA SA MGA SUMUSUNOD:



ARAW PAGKAPANGANAK	DAHILAN
3 araw	>Upang masuri muli and sanggol para sa anumang obserbasyon o problema. >Pakunan ng dugo ang sanggol para sa Newborn Screening kung hindi pa nagawa sa loob ng 24 oras. > Pabigyan ng BCG at Hepatitis B kung hindi pa nabigyan pagkapanganak.
2 linggo	>Upang masuri muli ang sanggol para sa anumang obserbasyon o problema. >Pakunan ng Newborn Screening kung hindi pa napagawa.
1 buwan	>Mabiyang pangalawang Hepatitis B at mapayuhan ng susunod pang mga bakuna.

PHILIPPINE PEDIATRIC SOCIETY, INC.

**Medical Home Initiatives (MHI)
Kalusugan ng Kabataan ating Kinabukasan (KKK)**

**PATNUBAY SA MAGULANG
NA MAY ANAK NA ISANG BUWAN
HANGGANG
2 TAONG GULANG AT PATAAS**

**PARENTS' MANUAL
Part 2**

	ISANG (1) BUWAN
BAKUNA	Hepatitis B 2
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina hangga't gusto ng bata, kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag gumamit ng unan, sapin / kumot o maglagay ng mga laruan sa hinihigaan kapag natutulog ang sanggol. 2. Ang lugar na tinutulugan ng sanggol ay kailangang ligtas sa mga pangyayari / sakuna tulad ng pagkahulog. 3. Ilagay ang sanggol sa higaan ng nakatihaya at hindi nakatagilid o nakadapa kapag natutulog. 4. Huwag iwanan ang sanggol na walang nakabantay habang natutulog. 5. Huwag maglagay ng mga maliliit na laruan sa kinalulugaran ng sanggol. 6. Laging suriin ang temperatura ng tubig bago paliguan ang sanggol. 7. Huwag manigarilyo sa loob ng bahay.
PAG-ALAGA SA BATA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kausapin lagi ang inyong anak dahil ang inyong boses ay nakakapagpakalma sa kanya. 2. Ugaliing basahan ng aklat isang beses isang araw ang inyong anak dahil ito ay makakatulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata. 3. Kantahan ang inyong anak o kaya ay magparinig ng banayad na musika.

	DALAWANG (2) BUWAN
BAKUNA	DPT 1, HIB 1, OPV 1, o IPV 1
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina hangga't gusto ng bata, kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag gumamit ng unan, sapin / kumot o maglagay ng mga laruan sa hinihigaan kapag natutulog ang sanggol. 2. Ang lugar na tinutulugan ng sanggol at kailangang ligtas sa mga pangyayari / sakuna tulad ng pagkahulog. 3. Ilagay ang sanggol sa higaan ng nakatihaya at hindi nakatagilid o nakadapa kapag natutulog. 4. Huwag iwanan ang sanggol na walang nakabantay habang natutulog. 5. Kapag nagpapasuso, ayusin ang posisyon ng bata na medyo mataas ng kaunti ang ulo at katawan. 6. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat ninyo ang sanggol.
PAG-ALAGA SA BATA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kausapin lagi ang inyong anak dahil ang inyong boses ay nakakapagpakalma sa kanya. 2. Ugaliing basahan ng aklat isang beses isang araw ang inyong anak dahil ito ay makakatulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata. 3. Kantahan ang inyong anak o kaya ay magparinig ng banayad na musika.

* Ang Penta HiB ay bakunang may DPT, HIB at Hepatitis B

	TATLONG (3) BUWAN
BAKUNA	DPT 2, HIB 2, OPV 2, o IPV 2
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina hangga't gusto ng bata, kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag gumamit ng unan, sapin / kumot o maglagay ng mga laruan sa hinihigaan kapag natutulog ang sanggol. 2. Ang lugar na tinutulugan ng sanggol ay kailangang ligtas sa mga pangyayari / sakuna tulad ng pagkahulog. 3. Ilagay ang sanggol sa higaan ng nakatihaya at hindi nakatagilid o nakadapa kapag natutulog. 4. Huwag iwanan ang sanggol na walang nakabantay habang natutulog. 5. Kapag nagpapasuso, ayusin ang posisyon ng sanggol na medyo mataas ng kaunti ang ulo at katawan. 6. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat ninyo ang bata.
PAG-ALAGA SA BATA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kausapin lagi ang inyong anak dahil ang inyong boses ay nakakapagpakalma sa kanya. 2. Ugaliing basahan ng aklat isang beses isang araw ang inyong anak dahil ito ay makakatulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata. 3. Kantahan ang inyong anak o kaya ay magparinig ng banayad na musika.

	APAT (4) NA BUWAN
BAKUNA	DPT 3, HIB 3, OPV 3, o IPV 3
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina hangga't gusto ng bata, kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag maglagay ng mga laruan sa kinalalagyan ng bata. 2. Ang lugar na tinutulugan ng bata ay kailangang ligtas sa mga pangyayari / sakuna tulad ng pagkahulog. 3. Huwag iwanan ang bata na walang nakabantay. 4. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat ninyo ang bata.
PAG-ALAGA SA BATA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kausapin lagi ang inyong anak dahil ang inyong boses ay nakakapagpakalma sa kanya. 2. Ugaliing basahan ng aklat isang beses isang araw ang inyong anak dahil ito ay makatutulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata 3. Kantahan ang inyong anak o kaya ay magparinig ng banayad na musika.

	LIMANG (5) BUWAN
BAKUNA	-
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina hangga't gusto ng bata, kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag maglagay ng mga laruan sa kinalalagyan ng bata. 2. Ang lugar na tinutulugan ng bata ay kailangang ligtas sa mga pangyayari / sakuna tulad ng pagkahulog. 3. Huwag iwanan ang bata na walang nakabantay. 4. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat ninyo ang bata.
PAG-ALAGA SA BATA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kausapin lagi ang inyong anak dahil ang inyong boses ay nakakapagpakalma sa kanya. 2. Ugaliing basahan ng aklat isang beses isang araw ang inyong anak dahil ito ay makakatulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata 3. Kantahan ang inyong anak o kaya ay magparinig ng banayad na musika.

ANIM (6) NA BUWAN	
BAKUNA	Hepatitis B 3
WASTONG PAGKAIN	<p>Gatas ng ina hangga't gusto ng bata, kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras. Maaari nang bigyan ng mga pagkain liban sa gatas ng ina:</p> <p style="padding-left: 40px;">3 beses sa isang araw, kapag sumususo sa ina 5 beses sa isang araw, kapag sumususo sa botelya</p> <p>Lugaw, pinakuluan at minasang gulay, tokwa, manok, giniling na karne, pula ng itlog at prutas tulad ng saging. Isang klaseng pagkain muna ang ibigay sa loob ng isang linggo, upang ma-obsorbahan kung may reaksiyon dito bago, bigyan ng panibagong pagkain.</p>
BITAMINA A	Pabigyan ng Bitamina A. Magtanong sa inyong duktor.
IRON	Maaari ng bigyan ng "Ferrous Sulfate Drops" ang bata. Magtanong sa inyong duktor.
PAG-ALAGA SA NGIPIN	<p>Linisin ang ngipin gamit ang malinis at malambot na tela o sepilyo na binasa sa kaunting tubig pang-inom.</p> <p>Bigyan na lamang ng tubig sa gabi kapag patulog na ang bata.</p>
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag maglagay ng mga laruan sa kinalalagyan ng bata na maari niyang isubo, o mga "plastic bags" na maaaring isuot sa ulo. 2. Huwag iwanan ang bata na walang nakabantay. Ilayo ang bata sa tabi ng mga kalan, lutuan o initan ng tubig. 3. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat ninyo ang bata. 4. Huwag gumamit ng "walker".
PAG-ALAGA SA BATA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ugaliing basahan ng aklat isang beses o higit pa sa isang araw ang inyong anak dahil ito ay makakatulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata. 2. Buhatin at yakapin ang inyong anak upang madama niya na siya ay minamahal mo.

PITONG (7) BUWAN	
BAKUNA	-
WASTONG PAGKAIN	<p>Gatas ng ina hangga't gusto ng bata, kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras. Maaari nang bigyan ng mga pagkain liban sa gatas ng ina:</p> <p style="padding-left: 40px;">3 beses sa isang araw, kapag sumususo sa ina 5 beses sa isang araw, kapag sa botelya sumususo</p> <p>Lugaw, pinakuluan at minasang gulay, tokwa, manok, giniling na karne, pula ng itlog at prutas tulad ng saging</p>
BITAMINA A	Bitamina A kung hindi nabigyan nung 6 na buwan
IRON	Ituloy ang Ferrous Sulfate Drops, ayon sa payo ng duktor.
PAG-ALAGA SA NGIPIN	<p>Linisin ang ngipin gamit ang malinis at malambot na tela o sepilyo na binasa sa kaunting tubig pang-inom.</p> <p>Bigyan na lamang ng tubig sa gabi kapag patulog na ang bata.</p>
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag maglagay ng mga laruan sa kinalalagyan ng bata na maari niyang isubo, o mga "plastic bags" na maaaring isuot sa ulo. 2. Huwag iwanan ang bata na walang nakabantay. 3. Ilayo ang bata sa tabi ng mga kalan, lutuan o initan ng tubig. 4. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat ninyo ang bata. 5. Huwag gumamit ng "walker".
PAG-ALAGA SA BATA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ugaliing basahan ng aklat isang beses o higit pa, araw-araw ang inyong anak dahil ito ay makakatulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata. 2. Buhatin at yakapin ang inyong anak upang madama niya na siya ay minamahal mo.

WALONG (8) BUWAN	
BAKUNA	-
WASTONG PAGKAIN	<p>Gatas ng ina, hangga't gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras. Maaari nang bigyan ng mga pagkain liban sa gatas ng ina:</p> <p style="padding-left: 40px;">3 beses sa isang araw, kapag sumususo sa ina 5 beses sa isang araw, kapag sa botelya sumususo</p> <p>Lugaw, pinakuluan at minasang gulay, tokwa, manok, giniling na karne, pula ng itlog at prutas tulad ng saging</p>
BITAMINA A	Bitamina A kung hindi pa nabigyan nung 6 hanggang 7 na buwan
IRON	Ituloy ang Ferrous Sulfate Drops o ayon sa payo ng duktor.
PAG-ALAGA SA NGIPIN	Linisin ang ngipin gamit ang malinis at malambot na tela o sepilyo na binasa sa kaunting tubig pang-inom. Bigyan na lamang ng tubig sa gabi kapag patulog na ang bata.
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag maglagay ng mga laruan sa kinalalagyan ng bata na maari niyang isubo, o mga "plastic bags" na maaaring isuot sa ulo. 2. Huwag iwanan ang bata na walang nakabantay. Ilayo siya sa may hagdanan 3. Ilayo ang bata sa tabi ng mga kalan, lutuan o initan ng tubig. 4. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat ninyo ang bata. 5. Huwag gumamit ng "walker". 6. Ilayo ang bata sa mga lugar na may mga gamot o kemikal na panlinis ng bahay na maaaring maabot, makain o mainom at makalason. Ikandado ang kinalalagyan ng mga ito.
PAG-ALAGA SA BATA	Ugaliing basahan ng aklat isang beses o higit pa, araw-araw ang inyong anak dahil ito ay makakatulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata.

SIYAM (9) NA BUWAN	
BAKUNA	Measles (laban sa tigdas)
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina, hangga't gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras Maaari nang bigyan ng mga pagkain liban sa gatas ng ina: 3 beses sa isang araw, kapag sumususo sa ina 5 beses sa isang araw, kapag sa botelya sumususo Lugaw, pinakuluan at minasang gulay, tokwa, manok, giniling na karne, pula ng itlog at prutas tulad ng saging
BITAMINA A	Bitamina A kung hindi pa nabigyan nung 6 hanggang 8 na buwan
IRON	Ayon sa payo ng duktor
PAG-ALAGA SA NGIPIN	Linisin ang ngipin gamit ang malinis at malambot na tela o sepilyo na binasa sa kaunting tubig pang-inom. Bigyan na lamang ng tubig sa gabi kapag patulog na ang bata.
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag maglagay ng mga laruan sa kinalalagyan ng bata na maari niyang isubo, o mga "plastic bags" na maaaring isuot sa ulo. 2. Huwag iwanan ang bata na walang nakabantay. Ilayo siya sa may hagdanan. 3. Ilayo ang bata sa tabi ng mga kalan, lutuan o initan ng tubig. 4. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat ninyo ang bata. 5. Huwag gumamit ng "walker". 6. Ilayo ang bata sa mga lugar na may mga gamot o kemikal na panlinis ng bahay na maaaring maabot, makain o mainom at makalason. Ikandado ang kinalalagyan ng mga ito. 7. Huwag mag-iwan ng mabibigat na bagay o maiinit na likido sa mesang may mantel na maaaring hilain ng bata.
PAG-ALAGA SA BATA	Ugaliing basahan ng aklat isang beses o higit pa, araw-araw ang inyong anak dahil ito ay makakatulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata.

SAMPU HANGGANG LABING-ISANG (10-11) BUWAN	
BAKUNA	Measles (kung hindi pa nabakunahan nung 9 na buwan)
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina, hangga't gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras Maaari nang bigyan ng mga pagkain liban sa gatas ng ina: 3 beses sa isang araw, kapag sumususo sa ina 5 beses sa isang araw, kapag sa botelya sumususo Lugaw, pinakuluan at minasang gulay, tokwa, manok, giniling na karne, pula ng itlog at prutas tulad ng saging
BITAMINA A	Bitamina A kung hindi pa nabigyan nung 6 hanggang 9 na buwan
IRON	Ayon sa payo ng duktor
PAG-ALAGA SA NGIPIN	Linisin ang ngipin gamit ang malinis at malambot na tela o sepilyo na binasa sa kaunting tubig pang-inom. Bigyan na lamang ng tubig sa gabi kapag patulog na ang bata.
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag maglagay ng mga laruan sa kinalalagyan ng bata na maari niyang isubo, o mga "plastic bags" na maaaring isuot sa ulo. 2. Huwag iwanan ang bata na walang nakabantay. Ilayo siya sa may hagdanan. 3. Ilayo ang bata sa tabi ng mga kalan, lutuan o initan ng tubig. 4. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat ninyo ang bata. 5. Huwag gumamit ng "walker". 6. Ilayo ang bata sa mga lugar na may mga gamot o kemikal na panlinis ng bahay na maaaring niyang maabot, makain o mainom at makalason. Ikandado ang kinalalagyan ng mga ito. 7. Huwag mag-iwan ng mabibigat na bagay o maiinit na likido sa mesang may mantel na maaarin hilain ng bata.
PAG-ALAGA SA BATA	Ugaliing basahan ng aklat isang beses o higit pa, araw-araw ang inyong anak dahil ito ay makakatulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata.

LABING DALAWANG BUWAN (12 MONTHS)	
BAKUNA	Measles o MMR (kung hindi pa nabakunahan laban sa tigdas noong 9 -11 buwan)
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina, hangga't gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras Bigyan ng mga pagkain liban sa gatas ng ina, 5 beses sa isang araw: Kanin, kamote, patatas, munggo, tokwa, manok, giniling na karne, itlog, madidilaw at maberdeng gulay (malunggay, kalabasa) at prutas (saging, papaya).
BITAMINA A	Bitamina A kung hindi pa nabigyan nung 6 hanggang 11 na buwan
IRON	Ayon sa payo ng duktor.
PAG-ALAGA SA NGIPIN	Sepilyuhan ang ngipin gamit ang tubig pang-inom, 2 beses sa isang araw. Bigyan na lamang ng tubig sa gabi kapag patulog na ang bata. Unti-unti nang alisin ang paggamit ng botelya kung sakaling nakagamit nito.
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag maglagay ng mga laruan sa kinalalagyan ng bata na maari niyang isubo. 2. Huwag iwanan ang bata na walang nakabantay. Ilayo siya sa may hagdanan. 3. Ilayo ang bata sa tabi ng mga kalan, lutuan o initan ng tubig. 4. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat nyo ang bata. 5. Ilayo ang bata sa mga lugar na may mga gamot o kemikal na panlinis ng bahay na maaaring niyang maabot, makain o mainom at makalason. Ikandado ang kinalalagyan ng mga ito. 6. Huwag mag-iwan ng mabibigat na bagay o maiinit na likido sa mesang may mantel na maaarin hilain ng bata.
PAG-ALAGA SA BATA	Ugaliing basahan ng aklat isang beses o higit pa, araw-araw ang inyong anak dahil ito ay makakatulong na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga ang bata.

	HIGIT ISA HANGGANG DALAWANG TAON (>1- 2) TAON
BAKUNA	Magtanong sa inyong duktor tungkol sa iba pang mga bakuna na kailangan ng bata.
WASTONG PAGKAIN	Bigyan ng mga pagkain liban sa gatas ng ina, 5 beses sa isang araw Ugaliing isara ang TV kapag kumakain ang bata
PAG-ALAGA SA NGIPIN	Sepilyuhan ang ngipin gamit ang tubig pang-inom, 2 beses sa isang araw. Bigyan na lamang ng tubig sa gabi kapag patulog na ang bata. Unti-unti nang alisin ang paggamit ng botelya kung sakaling nakagamit nito. Dalhin sa dentista and bata para ma “check-up” ang kanyang mga ngipin.
PROTEKSYON LABAN SA AKSIDENTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huwag maglagay ng mga laruan sa kinalalagyan ng bata na maari niyang isubo. 2. Huwag iwanan ang bata na walang nakabantay lalo na kapag umaakyat at bumababa ng hagdanan. 3. Ilayo ang bata sa tabi ng mga kalan, lutuan o initan ng tubig. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin o pagkain kapag katabi o buhat ninyo ang bata. 4. Huwag ilagay sa bote ng “mineral water” ang anumang kemikal na gamit sa bahay. Ikandado ang kinalalagyan ng mga kemikal na ito. Iilagay sa mataas na lugar ang anumang mga gamot upang hindi niya maabot.
PAG-ALAGA SA BATA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mabuting matulog ang bata sa hapon kahit isang oras lang. Mainam din na basahan ng aklat ang inyong anak bago siya matulog sa hapon at sa gabi. 2. Ugaliing pinatutulog na ang bata ng alas siyete (7PM) o alas-otso (8PM) ng gabi. 3. Iwasan na gamitin ang pagpanood ng bata ng telebisyon o pag-laro ng mga gadyets bilang kapalit ng oras at atensyon mo na dapat ibigay sa kanya.

MGA BAKUNA PARA SA 1-12 BUWAN GULANG

Pangalan ng Bakuna	Laman ng Bakuna	Mga sakit na iniwasan nito
Hep B	Hepatitis B	Hepatitis B, isang sakit sa atay
DTP	Diphtheria, Tetanus, Pertussis	Dipterya, Tetano, Tuspirina
OPV o IPV	Oral Polio Vaccine	Poliomyelitis
HIB	Hemophilus Influenza B	Pulmonya at “meningitis” sanhi ng HIB
Measles	Measles	Tigdas
MMR	Measles, Mumps, Rubella	Tigdas, beke at “German Measles”

PAALALA:

Maaaring magtanong sa duktur tungkol sa iba pang mga bakuna na naayon sa edad ng inyong anak.



MGA PAALALA PAGKATAPOS MABAKUNAHAN ANG INYONG ANAK

1. Maghintay ng mga 30 minuto sa klinika o health center upang ma-observe ang sanggol kung may reaksiyon sa pag-bakuna.
2. Maaaring paliguan ang bata matapos mabakunahan.
3. Sundin ang mga paalala ng doktor kung magkaroon ng lagnat ang sanggol matapos mabakunahan.

MGA MAAARING GAWIN KUNG MAY LAGNAT ANG INYONG ANAK

1. Kung ang temperatura ng bata ay 38°C pataas, punasan siya gamit ang bimpo at maligamgam na tubig.
2. Punasang isa-isa ang iba't-ibang bahagi ng katawan – mukha at noo, leeg, dibdib, braso, binti, kamay at paa, hanggang mapababa ang temperatura niya. Punasan kaagad ng tuyong tuwalya ang bawat basang bahagi ng katawan. Kumutan ang bata pagkatapos.
3. Huwag punasan ng malamig na tubig o tubig na may yelo sa dahilang baka lalong ginawin ang bata.
4. Huwag gumamit ng “rubbing alcohol” dahil ito ay pumapasok sa katawan mula sa balat at maaaring makasama pa sa kundisyon ng bata.
5. Kunan muna ng temperatura ang bata bago painumin ng gamot para sa lagnat.
6. Painumin ng gamot sa lagnat ang bata ayon sa payo ng doktor.



MGA PAALALA SA INA TUNGKOL SA PAGPAPAINOM NG GAMOT SA BAHAY

1. Itanong sa duktor kung para saan ang mga iniresetang gamot.
2. Magpaturo kung papaano sukatin ng tama ang gamot na ipapainom. Gumamit lamang ng tamang sukatan para sa gamot.
3. Maaaring ulitin ang pagsukat ng gamot sa harap ng duktor o nars upang ipakita kung tama ang ginawa.
4. Sundin ang payo ng duktor kung ilang beses at ilang araw ipapainom ang nasabing gamot.

MGA PAALALA KUNG PAANO MAIWASAN ANG PAGTATAE

1. Mainam na magpasuso ng bata.
2. Maghugas ng kamay bago at pagkatapos gumamit ng palikuran, bago at pagkatapos magpalit ng lampin ng sanggol.
3. Maging malinis sa paghanda at pagluto ng pagkain.
4. Takpan ang mga pagkain at proteksyonan ito sa pagdapo ng langaw, insekto tulad ng ipis at langgam, at mga daga.
5. Uminom lamang ng malinis na tubig pang-inom.
6. Panatiliing malinis ang palikuran.



MGA DAPAT GAWIN KUNG NAGTATAE ANG BATA



1. Ituloy ang pagpapasuso.
2. Painumin ng karagdagang malinis na tubig ang bata, liban sa gatas ng ina. Maaari rin siyang bigyan ng sabaw o am.
3. Kung patuloy ang pagsusuka at pagtatae, dalhin kaagad sa duktora upang masuri mabuti ang bata.
4. Magpaturo ng pagtimpla ng Oral Rehydrating Soution (ORS) kung saan kayo kumunsulta.
5. Ang pagbigay ng ORS sa bata, ay naaayon sa edad nito:

Edad ng Bata	Sukat / Dami ng ORS na Ipapainom
1 buwan hanggang 2 taong gulang	50-100 ml bawat basang dumi
Higit sa 2 taong gulang pataas	100-200 ml bawat basang dumi

6. Ipainom ang ORS gamit ang malinis na tasa.
7. Kapag isinuka ng bata ang ORS, maghintay ng 10 minuto at ipagpatuloy ang pagpainom ngunit dahan-dahan lamang. Maari rin gumamit ng “dropper” upang maiwasang maisuka ang ORS.

DALHIN KAAGAD ANG BATA SA DUKTOR / OSPITAL KUNG MAY ALINMAN SA MGA SUMUSUNOD:

- 1** Ayaw sumuso o kumain sa buong magdamag
- 2** Sinusuka ang bawat iniinom o kinakain
- 3** Kinumbulsyon
- 4** Tulog ng tulog o mahirap gisingin



UBO / SIPON	na ...	<ul style="list-style-type: none"> - Mabilis ang pag-hinga - Nahihirapan huminga
NAGTATAE O NAGSUSUKA	na...	<ul style="list-style-type: none"> - May dugo sa dumi - Malalim ang mga mata - Malalamig na kamay at paa - Hindi umiihi
LAGNAT	na...	<ul style="list-style-type: none"> - Masakit ang tiyan - May pagdurugo ng ilong o gilagid - May dugo o maitim na sinuka o dinumi - Malalamig na kamay at paa - May pula-pula sa balat o “rashes”



ANG MGA SUMUSUNOD AY MAAARING GAWIN NG MAGULANG UPANG ANG BATA AY MAGKAROON NG KARUNUNGANG BUMASA AT SUMULAT NANG MAAGA

GULANG NG BATA	ANG MAGAGAWA NG MAGULANG
1-11 buwan	<ul style="list-style-type: none"> • Sundan ang pahiwatig ng bata kung gusto pa niya o ayaw na niyang basahan siya ng aklat • Ituro at pangalanan ang mga larawan sa aklat
1 taon -1½ taon	<ul style="list-style-type: none"> • Tugunan ang pahiwatig ng bata kung gusto siyang basahan ng aklat • Hayaang hawakan ng bata ang aklat • Maging komportable sa maikling atensyon ng bata sa pagbabasa • Habang nagbabasa, tanungin ng “Nasaan ang...?” at hayaang ituro ito ng bata
Higit 1½ taon-2 taon	<ul style="list-style-type: none"> • Iugnay ang mga kuwento sa aklat sa mga karanasan ng bata • Gamitin ang aklat sa pang araw-araw na gawain, tulad ng bago matulog • Habang nagbabasa, magtanong ng “Ano iyon...?” at bigyan ng pagkakataon na sumagot ang bata • Huminto sa pagbabasa at hayaan ang bata ang magtapos ng pangungusap sa kuwento

**Hango sa “Developmental Milestones of Early Literacy” ng REACH OUT AND READ NATIONAL CENTER, Boston, USA at isinalin sa tagalog ng Philippine Ambulatory Pediatric Association (PAPA), Inc.*

MGA POSITIBONG PAMAMARAAN SA PAGPAPALAKI NG ANAK

MGA PAYO SA MAGULANG PARA SA :

A. Pag-alaga ng Anak na Sanggol :

1. Kausapin lagi ang inyong anak habang gising siya dahil ang inyong boses ay nakakapagpakalma sa kanya.
2. Ugaliing basahan ng aklat isang beses isang araw ang inyong anak simula ilang lingo pa lang pagkapanganak at pataas. Napatunayan sa mga pag-aaral na ang gawaing ito ay makakatulong sa bata na matutong magsalita at makapagbasa nang maaga.
3. Kantahan ang inyong anak o kaya ay magparinig ng banayad na musika kahit na siya ay sanggol pa lamang. Ito ay makakatulong sa maiging paglinang ng kanyang utak.
4. Bigyan ng sapat na atensyon at tugunan ang mga pangangailangan ng inyong sanggol.
5. Buhatin at yakapin ang inyong anak upang madama niya na siya ay minamahal mo.
6. Huwag yugyugin ang inyong anak! Ito ay maaaring magdulot ng permanenteng pinsala sa kanyang utak at dahil ang leeg ng isang sanggol ay malambot at maselan pa.

B. Pag-alaga ng batang edad isang taong gulang pataas:

1. Basahin at alamin ang normal na paglinang o “development” ng bata na ayon sa kanilang edad upang maihanda ang sarili at ang kapaligiran na maiwasan ang mga aksidente.
 - Ang mga batang nasa edad isa hanggang apat (1-4) na taong gulang ay sadyang malikot at takbo nang takbo, dahil ito ang paraan nila para matutunan ang kanilang kapaligiran. Ito ang dahilan kung bakit mahalaga na may laging nakasubaybay na magulang o responsableng bantay para sa bata.
2. Maging mabuting halimbawa sa inyong anak dahil ito ay kanyang tutularan. Sabihin at ipakita lagi kung ano ang tama at ang dapat niyang gagawin.
3. Purihin ang inyong anak kung may nagawa siyang mabuti o magandang asal.
 - Mas bigyan ng pansin ang ginawa (halimbawa, paggawa ng mahusay na proyekto, kaysa sa mga bagay na hindi na niya mababago, katulad halimbawa ng pagiging matalino).
4. Huwag bigyan ng atensyon kapag ang bata ay nag-aalboroto. Turuan siya ng mas magandang paraan na maipakita ang kanyang galit, inis o sama ng loob.
5. Turuan ang inyong anak na laging magbigay ng respeto sa ibang tao. Pag-payuhan siya na tumulong sa ibang taong nangangailangan. Kausapin siya kung anong dapat gawin kung ang ibang tao ay bastos o hindi mabuti ang pakikitungo sa kapwa.
6. Turuan ang inyong anak na maging responsible at mapapagkatiwalaan sa mga simpleng gawaing bahay.

7. Gawing malinaw ang mga panuntunan ng pamilya sa tahanan at siguraduhing ito'y laging nasusunod (tulad halimbawa ng kung gaano katagal maaaring manood ng TV, o anong oras dapat matulog sa gabi).
8. Maglaan ng sapat na panahon para sa inyong anak at sa kanyang mga aktibidad o imbitasyon sa inyo sa kanyang eskwelahan.
9. Ugaliin na laging alamin kung nasaan ang inyong anak at kung sino ang mga kasama nito. Payagan lamang kung may kasama siyang responsableng nakatatanda. Pagplanuhan ninyo ng inyong anak kung kailan ka dapat niyang tawagan, saan mo siya hahanapin at kung anong oras siya dapat nasa bahay na.

MGA GABAY SA TAMANG PAG-DIDISIPLINA NG INYONG ANAK

1. Gamitin ang disiplina bilang paggabay at pagbigay proteksyon sa inyong anak sa halip na parusahan siya at maramdaman niya na siya ay masama.
 - Kausapin nang mabuti ang inyong anak kung anong mali sa kanyang nagawa at sundan ito ng kung ano ang DAPAT niyang ginawa.
2. Gawing malinaw, huwag pabago-bago, at ipaliwanag nang maayos ang dahilan ng pagdidisiplina sa inyong anak. Ipaalam sa bata ang wastong asal at ugali na inaasahan mo sa kanya. Kapag may sinabi kang “huwag” or “NO”, it ay dapat sundan lagi.

3. Kung kailangang disiplinahin ang bata, gawin ito sa pamamagitan ng mga positibong pamamaraan:
- Kausapin nang mahinahon ang inyong anak kung may nagawang mali
 - Kung ang bata ay may nagawang mali, huwag siyang paluin, kurutin o hampasin dahil ito ay magkakaroon ng masamang epekto sa kanya.
 - Iwasan ang paggamit ng masasakit na salita tulad ng “tanga, pangit, bobo” kahit na ito ay pabiro lamang dahil ito ay tumatanim sa kanilang isipan at maaaring makaapekto sa pagtingin sa kanilang sarili. Sa halip, sabihan ang inyong anak na mahal nyo siya at mahalaga siya sa inyo.
 - Gumamit ng “time-out” kapag ang bata ay may maling ginawa

Ano ang “time-out”?

Ang “time-out” ay pag-alis sa bata sa lugar kung saan nangyari ang maling ginawa. Habang nasa “time-out” ang bata, wala siya dapat makuhang atensyon o kasayahan, mag-laro ng kahit ano at hindi rin siya pwedeng makipag-usap sa kahit kanino. Ito ay para baguhin ang kanilang maling nagawa, ugali o asal.

Paano ginagawa ang “time-out”?

1. Magbigay muna ng babala sa bata na ikaw ay magbibigay ng time-out kung siya ay hindi susunod. Halimbawa, inutusan mo ang inyong anak na magligpit ng kanyang mga laruan. Maghintay ng 5 segundo, kung hindi siya sumunod, ituloy ang time-out.
2. Ipaliwanag sa inyong anak nang mahinahon ngunit seryoso at hindi pasigaw o pagalit kung bakit ka nag-timeout. Gawin ang pagpapaliwanag pagkatapos ng time-out.
3. Paupuin ang inyong anak habang naka-time out. Kung siya ay tumanggi, dalhin siya sa isang lugar na may upuan at hindi maaring umalis doon hangga’t hindi mo sinasabi na puwede na siyang tumayo.
4. Tapusin ang time out na kadalasan ay maaring magtagal ng mga 2 hanggang 5 minuto. Maari ring gamitin ang bilang ng oras ng time out ayon sa edad ng bata, halimbawa:

Edad ng bata	Tagal ng Time-out
2 taon	2 minuto
4 taon	4 minuto
5 taon	5 minuto

5. Purihin naman ang susunod na mabuting gawain ng inyong anak.



Reference: CDC Positive Parenting (<http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting>)

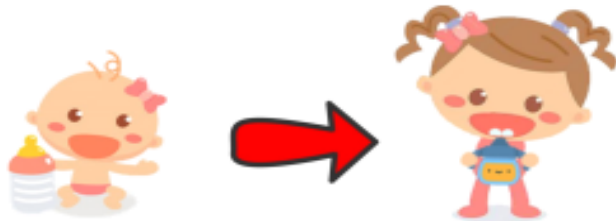
MGA GABAY UPANG MAPANGALAGAAN ANG KAPAKANAN NG INYONG ANAK

1. Turuan ang anak na wala siya dapat itagong sikreto sa inyo at sabihan siya na maging malaya at komportable magkuwento tungkol sa kahit anong bagay o pangyayari, ito man ay mabuti o masama, masaya o malungkot, at madali o mahirap.
2. Ang mga batang wala pang dalawang (2) taong gulang ay hindi dapat gumagamit ng mga gadyet (computer, cell phone, tablet).
3. Subaybayan ninyo ang inyong anak habang siya ay nanonood ng telebisyon, gumagamit ng “internet”, “facebook”, “chat” at iba pang mga pamamaraan ng “social media”, kung saan maaari siyang makaisip gumawa ng hindi maganda o kaya’y makahalubilo niya ang mga mapagsamantalang mga tao na naghihikayat sa mga bata ng gumawa ng masamang bagay o akto.
4. Mag-ingat sa mga taong nagbibigay ng regalo or pera sa inyong anak; mag-ingat rin sa mga taong gustong hiramín o isama ang iyong anak sa mga pagkakataong hindi kayo kasama o makakasama.
5. Hindi dapat paliguan or bihisán ang bata sa publiko.
6. Siguraduhin na palaging may tamang saplot sa katawan ang bata at hindi dapat lumalabas ng kuwarto at bahay ng nakahubad.
7. Ituro sa bata ang wastong pangalan ng mga maseselang bahagi ng katawan nya.
8. Turuan ang bata kung ano ang “good touch at bad touch” sa maseselang bahagi ng kanyang katawan. Ituro din na ang maaari lang humawak sa maseselang bahagi ng kanyang katawan ay ang kanyang nanay o ang pinagkakatiwalaang tagapag-alaga na babae, lalo na kung ang bata ay babae.
9. Pagsabihan ang bata na kapag may humawak sa mga maseselang bahagi ng kanyang katawan na ibang tao, magsabi ng “HUWAG!”, tumakbo at magsumbong kaagad sa inyo.

Reference: American Academy of Pediatrics, 2007; Wurtele & Miller-Perrin, 1992.

ORAL HEALTH TIPS

Transition from bottle to cup by age of 1 year old



Avoid leaving bottle or breastfeeding once baby is asleep

Use the correct amount of toothpaste for your child and check for the Fluoride content in your toothpaste



Under 3 years old
1000 ppm

3-6 years old
1000 to 1450 ppm

7+ years old
1450 ppm



Sugar-away diet until 2 years old

Brush at least 2x a day for 2 mins and refrain from rinsing after brushing










































First dental visit should be on or before the age of 1.

References: American Association of Pediatric Dentistry, and Philippine Dental Association

Source: Pediatric Dentistry Division, Philippine Children's Medical Center, 2021

Core Developmental Milestones of Filipino Children

	MOTOR	SELF-HELP	LANGUAGE	COGNITIVE	SOCIO-EMOTIONAL
60 months 5 years	 Throws ball overhead with direction	 Bathes unassisted	 Recounts recent experiences in order of occurrence using past tense	 Matches upper and lower case letters	 Uses cultural gestures or greeting without prompts (e.g. mano, bless, kiss)
48 months 4 years	 Draws a human figure or house	 Uses toilet with occasional accidents	 Asks "WHAT", "WHO", and "WHY" questions	 Arranges objects according to size from smallest to biggest	 Plays organized group games fairly
36 months 3 years	 Runs without tripping	 Pulls down gartered shorts	 Speaks grammatically correct 2-3 word sentence	 Matches objects and pictures	 Imitates adult activities (e.g. cooking, washing)
24 months 2 years	 Holds crayon with palmar grasp; Scribbles spontaneously	 Drinks from cup with spillage	 Names objects in pictures	 Exhibits simple pretend play (e.g. feed, put doll to sleep)	 Rolls ball interactively with caregiver
18 months 1 year & 6 months	 Walks alone, rarely falls	 Feeds self using spoon with spillage	 Combines single words and gestures to make wants known (e.g., "out")	 Searches for completely concealed object	 Friendly with strangers but initially shows anxiety or shyness
12 months 1 year	 Stands with minimum support	 Feeds self with fingers (biscuits, bread)	 Uses meaningful sounds to refer to specific objects or persons (e.g., "mama", "dada")	 Looks at direction of fallen object	 Cries when caregiver leaves
8 months	 Sits alone steadily	 Begins to take solid foods	 Turns head when called by name, makes eye contact	 Explores objects by biting or holding	 Enjoys friendly handling
4 months	 Holds head steadily	 Sucks and swallows liquid	 Turns head toward sound	 Gazes slowly at moving objects	 Smiles and lifts arms to greet caregiver

Ensure the best possible start in your child's life. Monitor your child's development

Any child with an identified problem should immediately see the health worker or visit the health center nearest you.

Source: ECCD Checklist, DSWD, 2005