



PHILIPPINE PEDIATRIC SOCIETY, INC.

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

PATNUBAY SA INA NA MAY SANGGOL

**PARENTS' MANUAL
Part 1**

MHI-KKK HOUSEHOLD PARENTS' MANUAL

Part 1

PATNUBAY SA INA NA MAY SANGGOL

MGA PAALALA PARA SA KALUSUGAN NG INA

Sa mga inang bagong panganak at may sanggol, panatiliin ang inyong kalusugan upang maalagaan ninyong mabuti ang inyong anak.

Hanggat maaari, sundin ang mga sumusunod:

1. Panatiliin 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

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 gaas 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 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 nya 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 pag-papadighay sa pamamagitan ng marahang pag-tapik sa likod habang ang sanggol ay hawak na nakaupo supportado 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.

MGA PAYO SA TAMANG PAGKAIN NG INANG 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.

MGA PAALALA SA PAG-ALAGA NG PUSOD NG SANGGOL

1. Ugaliing laging maghugas ng kamay bago 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 naliligo 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 naisaayos na.
4. Laging maghugas ng kamay bago hawakan ang sanggol.
5. Suriin nag 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 planggana habang inaanlawan ang ulo ng sangol. Tuyuin ang ulo gamit ang 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 “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. Iilagay ang sanggol sa higaan na nakatihaya.
6. Huwag iwanan ang sanggol na walang nagbabantay 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-regihistrong numero sa “screen” nito.
3. Iilagay sa pagitan ng kili-kili 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.

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

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

- a. Hepatitis B – bakuna laban sa Hepatitis B, isang sakit sa atay**
- b. BCG- bakuna laban sa sakit na Tuberculosis**

Maaring mag-pabakuna 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 ipinapakita o nakikita sa bata. Kadalasan ang mga sakit na ito ay nagiging dahilan ng “mental retardation”, anemia o pamumutla, hindi pag-laki ng husto at maagang pag-kamatay. Upang maiwasan ang mga epekto ng mga sakit na ito, ang sanggol ay dapat makunan ng dugo, 48 oras pagka-panganak, hanggat bago mag-dalawang linggo o kung hindi, ayon sa payo ng duktur sa mga spesyal na kaso. Ito ay pagsusuri para sa 5 sakit, kabilang na rin ang mga epekto nito kung hindi natuon at nalunasan nang maaga:

- a. Congenital Hypothyroidism – mabagal na paglaki, “malubhang mental retardation”
- b. Congenital Adrenal Hyperplasia – “dehydration” o pagkatuyo, maagang pagkamatay ng sanggol
- c. Phenylketonuria – malubhang “mental retardation”
- d. Galactosemia – katarata o kamatayan
- e. G6PD deficiency – malubhang “anemia” o pamumutla

Ang serbisyong ito ay matatagpuan sa pinakamalapit na ospital o health center sa inyong lugar. Magtanong sa inyong duktur upang magawan ng “Newborn Screening” ang inyong sanggol bago siya mag-isang buwang gulang.

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

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

MGA PALATANDAAN SA INYONG SANGGOL NA DAPAT IPASURI SA DUKTOR

1. Hindi pa naka-dumi makaraan ang 24 oras
2. Hindi pa naka-ihi makaraan ang 36 oras
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 o may 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 ng paghinga 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

UPANG MAPANATILING MAIGI 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. 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.