



PHILIPPINE PEDIATRIC SOCIETY, INC.

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

**PATNUBAY SA MAGULANG NA MAY ANAK
1-12 BUWAN GULANG**

**PARENTS' MANUAL
Part 2**

	1 BUWAN
BAKUNA	Hepatitis B 2
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina Hanggat gusto ng bata, kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras
BITAMINA A	-
IRON	-
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. Iilagay 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.
MGA OBSERBASYON SA INYONG ANAK	

	2 BUWAN
BAKUNA	DPT 1, OPV 1, HIB 1*
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina Hanggat gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras
BITAMINA A	-
IRON	-
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 nyo ang sanggol.
MGA OBSERBASYON SA INYONG ANAK	

* HIB kung mayroon sa Health Center / pribadong klinika

	3 BUWAN
BAKUNA	DPT 2, OPV 2, HIB 2 *
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina Hanggat gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras
BITAMINA A	-
IRON	-
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 nyo ang bata.
MGA OBSERBASYON SA INYONG ANAK	

* HIB kung mayroon sa Health Center / pribadong klinika

	4 BUWAN
BAKUNA	DPT 3, OPV 3, HIB 3 *
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina Hanggat gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras
BITAMINA A	-
IRON	-
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 nyo ang bata.
MGA OBSERBASYON SA INYONG ANAK	

* HIB kung mayroon sa Health Center / pribadong klinika

	5 BUWAN
BAKUNA	-
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina Hanggat gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras
BITAMINA A	-
IRON	-
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 nyo ang bata.
MGA OBSERBASYON SA INYONG ANAK	

	6 BUWAN
BAKUNA	Hepatitis B 3
WASTONG PAGKAIN	<p>Gatas ng ina, hanggat gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras</p> <p>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</p> <p style="padding-left: 40px;">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-observe 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. 4. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat nyo ang bata. 5. Huwag gumamit ng “walker”.
MGA	

OBSERBASYON SA INYONG ANAK	
BAKUNA	7 BUWAN -
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina, hanggat 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 nabigyan nung 6 na buwan
IRON	Ituloy ang Ferrous Sulfate Drops, 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. 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. Huwag gumamit ng “walker”.
MGA OBSERBASYON	

SA INYONG ANAK

	8 BUWAN
BAKUNA	-
WASTONG PAGKAIN	<p>Gatas ng ina, hanggat gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras</p> <p>Maaari nang bigyan ng mga pagkain liban sa gatas ng ina:</p> <ul style="list-style-type: none">3 beses sa isang araw, kapag sumususo sa ina5 beses sa isang araw, kapag sa botelya sumususo <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	<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 siya sa may hagdan.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. 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.
MGA OBSERBASYON SA INYONG ANAK	

9 BUWAN	
BAKUNA	Measles o laban sa tigdas
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina, hanggat 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	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	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 hagdan.

	<p>3. Ilayo ang bata sa tabi ng mga kalan, lutuan o initan ng tubig.</p> <p>4. Huwag manigarilyo o humawak ng maiinit na inumin kapag buhat nyo ang bata.</p> <p>5. Huwag gumamit ng “walker”.</p> <p>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.</p> <p>7. Huwag mag-iwan ng mabibigat na bagay o maiinit na likido sa mesang may mantel na maaaring hilain ng bata.</p>
<p>MGA OBSERBASYON SA INYONG ANAK</p>	

10-11 BUWAN	
BAKUNA	Measles o laban sa tigdás (kung hindi pa nabakunahan nung 9 na buwan)
WASTONG PAGKAIN	<p>Gatas ng ina, hanggat gusto ng bata kadalasan higit pa sa 8 beses sa loob ng 24 oras</p> <p>Maaari nang bigyan ng mga pagkain liban sa gatas ng ina:</p> <p>3 beses sa isang araw, kapag sumususo sa ina</p> <p>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 9 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 hagdan. 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. 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.
MGA OBSERBASYON SA INYONG ANAK	

12 BUWAN / 1 TAON	
BAKUNA	Measles o MMR * (kung hindi pa nabakunahan laban sa tigdas noong 9-11 buwan)
WASTONG PAGKAIN	Gatas ng ina, hanggat 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	Ituloy ang Ferrous Sulfate Drops o 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.
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. 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. 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. 8. Siguraduhing ligtas at may bantay ang bata kapag umaakyat at bumababa ng hagdanan.
MGA OBSERBASYON NYO SA INYONG ANAK	

MMR* kung mayroon sa health center / pribadong klinika

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	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”

MGA PAALALA PAGKATAPOS MABAKUNAHAN ANG INYONG ANAK

1. Maghintay ng mga 30 minuto sa klinika o health center upang ma-obsorbahan ang sanggol kung may reaksiyon sa pag-bakuna.
2. Maaaring paliguan ang sanggol matapos mabakunahan.
3. Sundan ang mga paalala ng duktor 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 duktor.

MGA PAALALA SA INA TUNGKOL SA PAGPAPAINOM NG GAMOT SA BAHAY

1. Itanong sa duktore 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 duktore o nars upang ipakita kung tama ang ginawa.
4. Sundin ang payo ng duktore 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 laban sa 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. Bigyan ng Oral Rehydrating Solution (ORS) ang bata, na naaayon sa edad ito:

Edad ng Bata	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

4. Ipainom ang ORS gamit ang malinis na tasa.
5. Kapag isunuka ng bata ang ORS, maghintay ng 10 minuto at ipagpatuloy ang pagpainom ngunit dahan-dahan lamang.
6. Magpaturo ng pagtimpla ng ORS kung saan kayo kumunsulta.
7. Kung patuloy ang pagsusuka at pagtatae, ayaw inumin ang ORS at mukhang natutuyuan na ang bata, dalhin kaagad sa duktur upang masuri siyang mabuti.

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

UBO / SIPON	- Ayaw sumuso o kumain sa buong magdamag	- Mabilis na pag-hinga - Nahihirapan huminga
PAGTATAE O PAGESUSUKA	- Sinusuka ang bawat iniinom o kinakain - Kinumbulsyon	- May dugo sa dumi - Malalim ang mga mata - Malalamig na kamay at paa
LAGNAT	- Tulog ng tulog o mahirap gisingin	- Masakit ang tiyan - Pagdurugo ng ilong o gilagid - Dugo o maitim na sinuka o dinumi - Malalamig na kamay at paa

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

GULANG NG BATA	ANG MAGAGAWA NG MAGULANG
6-12 buwan	<ul style="list-style-type: none"> • Sundan ang pahiwatig ng bata kung gusto pa niya o ayaw na niyang basahin 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 basahin ng aklat • Hayaang hawakan ng bata ang aklat • Maging komportable sa maikling atensyon ng bata sa pagbabasa • Hagang 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, Inc.