



Ministero della Salute



CANDELARIA
DONNE IMMIGRATE - ONLUS

ANG MGA BATA NG MUNDO

GABAY PARA SA MGA FAMILYA

TAGALOG



SIN
SOCIETA' ITALIANA DI
NEONATOLOGIA



unicef



Società Italiana di Pediatría



NIHMP

fimpo Federazione italiana
Medici Pediatrici

Para kay Jociara

*Sa kanyang maganda at maaliwalas na paraan ng pakikibaka
Dahil ang gabay na ito ay kanya din*

Ipinanganak sa Brazil, siya ay nanirahan nang matagal sa Italya at dito niya ibinuho ng buong puso ang pagtulong sa mga migrateng kababaihan. Bilang kasapi at tagapayo ng Asosasyon Candelaria ng Migranteng Kababaihan, kasama niya kami sa kanyang pangarap at pag-asa na maisagawa ito. Ang libretong ito ay isa sa kanyang mga pangarap na natupad.

Ang pagtingin sa kasarian ay nakapaloob din sa wika. Ang mga salita ay mayroon ding kasarian, panlalaki para sa mga kalalakihan at pambabae para sa mga kababaihan. Sa pagsusulat nito at bilang paggalang sa pagkakaiba ng kasarian, ginamit namin katauhang pangkalahatan; nguni't may mga pagkakataon na ang tinutukoy "tiyak" gaya ng mga bata, kung minsan ay kinakailangang isulat ang "batang babae o batang lalaki, anak na lalaki o anak na babae", atbp."

Upang mabigyan ng laman ang mga teksto/salita, kung minsan ay hindi namin iginalang ang ganitong pamamaraan.



Ministero della Salute

Direzione Generale della
Prevenzione Sanitaria

Mahal na mga magulang,

Ang kalusugan ay karapatan ng bawat bata maging anuman ang kaniyang pinagmulan o lahi. Ang bawat magulang ay may tungkuling pangalagaan ang kalusugan ng kanilang sariling anak mula pa sa pagsilang nito. Samakatuwid, mahalagang malaman ang mga serbisyong ibinibigay ng ating teritoryo. Bukod pa dito, ang pangangalaga sa kalusugan ng mga maliliit na bata ay nangangahulugan hindi lamang ng kasiguruhan ng pagbibigay sa kanila ng pinakamaayos na pangangalaga kung hindi maging nang pag-iwas sa mga sakit at mga delikadong aksidente.

Ang aking nais ay matagpuan sana ng bawat ina sa gabay na ito ang mga mahahalagang impormasyon na kanilang kakailanganin upang lubos na mapangalagaan ang kanilang mga anak, at magamit ang kaalamang ito upang matimbang kung kailan dapat humingi ng tulong mula sa isang pedyatra o iba pang manggagawang pangkalusugan.

Maraming serbisyo ang nakalaan para sa mga bata, partikular na ay ang pagpili ng pediyatrisyan, family counseling, mga klinika at ospital na sadyang itinakda para sa mga ina at mga bata. Ang mga tanggapang ito ay matatagpuan sa iba't ibang bahagi ng bansa at may mahalagang tungkulin ukol sa pag-iingat at pangangalaga ng mga bata. Ang gabay na ito ay naglalayon ding samahan ang mga magulang ng iba't-ibang nasyonalidad na kasalukuyang nasa Italya, sa mga kapaki-pakinabang na payo sa pag-aalaga ng mga sanggol at mga bata hanggang sa isang taong gulang. Upang gawin ito ay isinalin ang gabay na ito sa 10 iba't-ibang wika, sa mga komunidad na higit na nakararami sa Italya.

Sa panahon ng pagbubuntis ang mga babaeng migrante ay nakararanas ng mas mataas na kahinaan. Malakas na nararamdaman sa mga panahong ito ang kakulangan ng suporta ng pamilya at ang nakakaramdam sa pagkaka-iba ng kanilang mga sistema ng edukasyon at pinagmulang kultura.

Ang pagiging isang ina sa ibang bansa (isang bansang hindi niya kinalakihan) ay isang malaking “hamon” na maaari ring gawing isang pagkakataon para palawigin ang kaalaman, paglago, at pakikisama o pakikihalubilo sa dinatnang komunidad.

*IL DIRETTORE GENERALE
Dott. Fabrizio OLEARI*

MGA NILALAMAN

PAUNANG SALITA	5
1. PAG-UWI SA BAHAY	11
Sa bahay naghihintay sa inyo ... mga sinundang kapatid na maliliit pa ...pati na ang alagang hayop.....	
2. KILALANIN ANG ATING SANGGOL	15
Bakit umiiyak? Pasipayer: oo o hindi? Bakit sinisinok ang sanggol? Karaniwan ba ang paglulungad o pagsusuka? Gaano katagal dapat ang pagtulog? At ang “kaunting pangangasim ng sikmura”?	
3. PAG-ARALAN NATIN ANG PAG-AALAGA SA KANILA	19
Higit na kalinisan para sa kanya Paggamot ng sariwang pusod Ang pagtuli sa kalalakihan Pagpapalit ng Lampin/Dayaper Pamumula Ang maayos na pagpapaligo	
4. ORAS NA NG PAGKAIN	27
Ang Pagpapasuso Papaano mapapanatili ang paglabas ng gatas? Gaano kalimit ang pagsuso sa isang araw? Pandagdag sa gatas ng ina Ang artipisyal na gatas Pag-awat o pagwawalay Mga ilang simpleng patakaran,	
ISANG PAGPAPALALIM: PAGPIGIL SA PAGBUBUNTIS HABANG NAGPAPASUSO	40
5. ANG MGA BAKUNA	41
Bakuna, nakakatulong nga ba? Aling mga bakuna Kailan Saan Magpabakuna ng sigurado Mga Kontraindikasyon	

6. LUMALAKI ANG MGA BATA 47

Ang timbang at taas ng sanggol

Ang pag-unlad

7. MGA UNANG KARAMDAMAN, MGA UNANG LUNAS, MGA UNANG GAMOT 53

MAY HANGIN ANG TIYAN O MAY KABAG

Ano ito at at paano ito nararamdaman?

Ano ang mga sanhi nito?

Ano ang maaaring gawin upang maiwasan o malunasan ito?

Gaano katagal ang ganitong karamdaman?

PAGTATAE AT PAGSUSUKA

Ano ang mga ito?

Kailan dapag mag-alaala?

Ano ang mga dapat gawin?

At upang maiwasang makahawa sa ibang tao?

Kailan dapat bigyan ng gamot?

Kailan dapat tumawag agad ng pediyarisan?

UBO

Ano ito?

Kailan ito lumalabas?

Ano ang dapat gawin?

Kailan dapat tumawag o kumunsulta sa pedyatrisyan?

LAGNAT

Ano ito?

Ano ang mga sanhi nito?

Ito ba ay mapanganib?

Kailangan bang pababain ang temperatura ng katawan?

Papaano sinusukat ang lagnat? Saan sinusukat ang lagnat?

Ano ang dapat gawin?

Makakatulong ba ang magpatingin sa pedyatrisyan?

Mga iba pang makakatulong na paghahanda

ANG MGA NGIPIN

Kailan nagsisimulang sumibol ang mga ito?

Ano ang mga “kabalisan” kaugnay ng pagsibol ng mga ngipin?

Kailangan bang alagaan ang mga unang ngipin?

ANG PEDIYATRISYAN

ISANG PAGPAPALALIM: SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME – SIDS 70

8. MALILIIT AT MAHIHINA: PAANO SILA MABIBIGYAN NG PROTEKSYON 75

SA LOOB NG BAHAY

paso, pagkahulog, Pasa o sugat, aksidente sa

pagkalulon, panganib na makalanghap ng tubig sa ilong

SA PAGLALAKBAY

Sa kotse, Iba pang paraan ng paglalakbay

9. KUNG ANG INA AY NAMIMIGHATI O MAY DEPRESYON 83

Mga ilang mahahalagang impormasyon para sa mga magiging ina

PARA SA PAGPAPALALIM - MGA IPINAPAYONG WEBSITES AT POLYETOS NA DAPAT BASAHIN 86

1. Pag-uwi sa bahay

Sa pag-uwi ng bahay kasama ng inyong sanggol, maaaring magkaroon kayo ng pag-aalinlangan sa mga dapat gawin o sa kaayusan ng bahay kung ito ba'y nararapat sa isang sanggol. Huwag mag-alala, ito ay madali lamang.

Mahalaga na ang lahat ng lagayan ng gamit ng sanggol ay malinis, kasama na dito ang sahig, dingding, lahat ng mapagpapatungang ibabaw at sulok ng bahay.

Kung maaari, ang temperatura ng bahay ay katamtaman, sa pag-itan ng 18°C hanggang 22°C.

Upang malaman kung ang sanggol ay nilalamig o naiinitan sa mga unang araw, makakabuti kung oobserbahan ang pagbabago ng kulay ng kanyang mukha, paa, kamay at dulo ng ilong. Kung ang sanggol ay mainit, ang mga kamay at paa nito ay mainit din, at ang mga pisngi ay mamula-mula. Kung siya ay nakakaranas naman ng panlalamig, ang mukha at labi nila ay kulay lila-abo. Pagkatapos ng mga unang linggo, bihisan ang sanggol ng nararapat na damit pambahay.

Sa loob ng tahanan, nararapat na:

- siguraduhing hindi masyadong mainit ang temperatura;
- madalas na pahanginan ang kapaligiran sa pamamagitan ng pagbukas ng mga bintana, pero bago gawin ito bigyan ng proteksiyon ang sanggol sa posibleng pagpapalit ng temperatura at sa hampas ng hangin;
- huwag manigarilyo at ilayo ang sanggol sa kusina tuwing may nagluluto. Ang usok ng langis na gamit sa pagpiprito ay maaaring magdulot ng pangangati ng lalamunan at dibdib na maaaring maging dahilan ng pagpasok ng bayrus o bakterya sa baga at maging sanhi ng karamdaman;
- huwag balutin ng sobra ang sanggol habang siya ay natutulog. Patulugin siya ng nakahiga (hindi nakadapa);
- huwag dalhin ang sanggol sa mga lugar na mausok at madaming alikabok (usok galing sa mga sasakyan).

Ang paglalantad ng **sanggol** sa **usok ng sigarilyo** ay maaaring



maging dahilan ng sakit sa ilong at lalamunan na nagiging sanhi ng pagsakit ng tainga at pagkakaroon ng hika. **Samakatuwid, mahigpit na iminumungkahi na hindi dapat naninigarilyo ang ina habang nagpapasuso ang sanggol at gayun na rin ang iba pang mga tao sa bahay.**

>> SA TAHANAN NAGHIHINTAY SA INYO ANG

... mga sinundang kapatid na maliliit pa.....

Pagkatapos ng ilang sandali ng kaguluhan at pag-uusisa na dala ng bagong dating na sanggol, ang mga maliliit pang kapatid ay makararamdam ng pagkabigo at selos, na may pagbabago na sa sitwasyon at kinakailangan nila ng ilang sakripisyo. Upang maiwasan ang ganitong paga-aalinlangan, ang maluwag na pagtanggap sa bagong sanggol ay dapat ipabatid sa mga kapatid lalung-lalo na sa

mga unang linggo nito, makakatulong na:

- huwag maging sobrang higpit sa mga nakatatandang kapatid kung hindi ito ipinaliliwanag ng maayos kung bakit (“hindi mo na maaaring gawin iyan”); “mag-ingat ka at, baka magising ang bata”; “maghintay ka muna, kailangan ko palitan ang lampin ang sanggol”, atbp.)
- turuan ang mga ito kung paano makakatulong sa pag-aalaga sa bagong kapatid upang maramdaman niya na siya ay mahalaga.

Sa mga unang linggo, kahit ang relasyon ay mukhang maganda, kailangang maging maingat sa ipinakikitang pagmamahal o pagka-inis sa sanggol ng mga nakatatandang kapatid. Ang ganitong pagpansin ay lalong pag-ibayuhin kung ang sanggol ay nag-uumpisa nang maglaro sa labas ng kuna. Mainam na bigyan ng pansin ang mga ikinikilos ng mga nakatatandang kapatid at ipaliwanag ng maayos kung ano ang mga dapat at hindi dapat gawin sa loob ng bahay upang maiwasan ang anuman panganib para sa sanggol.

BANGLADESH

Ang pangalan ng sanggol ay pinipili ayon sa lokal na kahulugan at sa katangiang dala nito sa paghahangad na kung gaano ang kabuuang pagkakakilanlan sa pagkatao nito, ang pangalan ay may positibong impluwensya sa buhay.

... pati na ang alagang hayop.....

Ang pagkakaroon ng **alagang hayop** sa loob ng tahanan ay nakakatulong sa paglaki at paglago ng mga bata, ngunit nangangailangan din ito ng matalas na pag-iingat para sa katiwasayan ng sanggol. Una sa lahat, kailangan mong:

- mag-ingat sa mga mikrobyo at parasito mula sa alagang hayop na maaaring lumipat sa sanggol sa pamamagitan ng paghuhugas ng kamay bago hawakan ang sanggol o ang pagkain nito.;
- siguraduhing hindi kayang abutin ng mga maliliit na bata ang mga pagkain ng alagang hayop o ang mga gamit para sa paglilinis dito;
- turuan ang mga alagang hayop na bigyan proteksiyon ang maliliit na bata laban sa mga panganib;
- huwag iiwanang mag-isa ang bata kasama ng alagang hayop.

Maging ang mga alagang hayop ay maaring makaramdam ng pagbabago at selos dulot ng bagong dating na sanggol sapagkat maging ang atensyon para sa kanila ay maaaring magbago. Samakatuwid, sa mga unang linggo, kahit na ang alagang hayop ay matagal na ninyong kasama sa bahay, dapat ay bigyan pansin at maging maingat sa mga ikinikilos nito upang maiwas ang sanggol sa maaaring panganib.

2. Kilalanin ang ating sanggol

>> *Bakit siya umiiyak?*

Ang pag-iyak o pag-uhà ng isang sanggol ay isang uri ng komunikasyon; mahalagang pag-aralan ito at bigyang pansin. Sa mga unang linggo ng isang sanggol, ang pag-iyak niya ay maaaring magbigay ng pag-aalinlangan sa isang ina. Ito ay pangkaraniwan. Subukang bigyan mo siya ng gatas, palitan ang lampin o dayaper, laruin at ihele. Maaaring nais lamang nito na kargahin siya ng matagal. Siyam na buwan ang inilagi ng sanggol sa mahigpit na proteksyon sa sinapupunan at ngayon sa labas nito ay may kakaibang pakiramdam ito na nagiging dahilan ng kanyang pag-iyak.

PERU
Sa maraming bansa sa Amerika Latina ang mga anak ay ginagamit ang parehong apelyido ang mga magulang: ang isa ay ang unang apelyido sa ama at ang isa naman ay ang unang apelyido ng ina. Kung ang bata ay hindi kilalanin ng ama, kadalasan ang dalang apelyido ay ang dalawang apelyido ina.

Huwag mag-alinlangan at mabalisa sa mga ganitong pagkakataon. Sa halip, alalahanin na habang nasasanay siya sa kanyang kapaligiran, mababawasan din ang kanyang pag-iyak. May mga panahon na naiiba ang kanyang pag-iyak. Ang pagbabago ng pag-iyak ay maaaring palatandaan ng kapaguran at hindi magandang pakiramdam.

Kung inaakala mo na siya ay maysakit, huwag mag-atubiling kumunsulta sa pedyatrissan.

>> **PASIPAYER: OO O HINDI?**

Ang pasipayer ay maaring gamitin upang mapatahan ang umiiyak na sanggol, lalung-lalo na sa mga unang linggo nila, ngunit ito ay nakakasagabal rin sa pag-papasuso ng ina. Kung gagamit nito, maghintay ng hanggang may isang buwan gulang na ang sanggol. Sa mga panahong ito ang pagpapasuso ng ina ay maaaring nakasanayan na ng sanggol.

Ang pasipayer ay dapat na ibinibigay lamang kung patutulugin ang sanggol, at kailangan alisin ng dahan-dahan kung siya ay tulog na. Kung ayaw tanggapin ang pasipayer, huwag itong ipilit.

Huwag lalagyan ang pasipayer ng anumang matamis na bagay; lalo na ang pulot sa unang taon dahil maaaring itong maging dahilan ng pagkakaroon ng sanggol ng mapanganib na inpeksiyon. Ang pasipayer ay dapat laging malinis at palitan ng malimit.

Ang pagsipsip ng pasipayer (o ng sariling daliri) ay nakakapagbigay kasiyahan at katahimikan sa isang sanggol: ito ay maaaring gamitin ng paulit-ulit tuwing ang sanggol ay balisa, subalit ang matagal na paggamit nito ay maaaring maging dahilan ng hindi maayos na pagtubo ng gilagid.

Habang gatas lamang ng ina ang sinususo ng sanggol, o kaya naman ay gatas na nasa bote, dapat na pakuluan ang tsupon ng maraming beses sa isang araw. Ang mga ganitong pag-iingat ay hindi na kinakailangan habang lumalaki ang sanggol na kung kailan ay isinusubo nito sa bibig ang lahat ng bagay bilang paraan ng pagkilala sa mga ito.

>> **BAKIT SINISINOK ANG SANGGOL?**

Sa ikalawa hanggang ikatlong buwan gulang, ang sanggol ay madalas na **sinisinok** pagkatapos pakainin. Huwag mag-alaala. Ito ay istorbong kayang suportahan ng sanggol. Tumatagal lamang ito ng ilang minuto at kadalasang humihinto ito pagkatapos niyang dumighay. Kabilang sa mga sanhi ng sinok inaakala na ang katakawan o ang mahabang pamamahinga ng tiyan, na maaaring maiwasan

sa maayos na pagkakakapit ng bibig ng sanggol sa suso upang sa ganoon ang bibig ng sanggol ay nakasubo dito at hayaan siyang tumigil kung kinakailangan niya.

>> **KARANIWAN BA ANG PAGLULUNGAD O PAGESUSUKA?**

Ang pagsuka ng ilang kutsarang gatas ay pag-awas ng kalabisang gatas. Ito ay maliit na istorbo lamang at hindi nakasasama sa kalagayan ng kalusugan.

Kung maging madalas ito sa loob ng isang araw, kumunsulta sa pedyatrisyan at tanungin kung makaka-impluwensya ito sa paglaki ng sanggol (basahin ang Kabanata 7).

>> **GAANO KATAGAL DAPAT ANG PAGTULOG?**

Ang paghahalili ng pagtulog at paggising ay isa sa mga pangangailangan ng isang sanggol at maaaring maimpluwensyahan ito ng pang-araw-araw na gawi. Kahit na ang pagsuso ay hindi nakakapagod para sa bagong silang na sanggol, higit lalo osa mga unang linggo ng kanyang buhay, ay karaniwan lamang na sila ay makatulog pagkatapos nito. Sa mga unang araw ng sanggol, ang pagsuso niya ay maaaring hindi maging regular kung minsan. Pagkatapos niyang sumuso ng naaayon sa kaniyang pangangailangan ay muli siyang makakatulog, at dito naitatag ang gawi ng pagtulog at paggising ng sanggol.

Ang kalidad at tagal ng pagtulog ng isang sanggol ay hindi nakasalalay sa pagsuso lamang. Mahalaga rin na maayos ang kanyang paligid. Madaling makakatulog ang sanggol kung siya ay nabubusog sa gatas na ibinibigay, maayos ang temperatura, tahimik ang kapaligiran at kung siya ay nilalaro.

Sa halip, kung ang sanggol ay nakakasuso na ng maayos mula sa dibdib ng ina, ang madalas na pagpapasuso ay maaaring nakakasagabal din sa kanyang pagtulog at paggising. Ang pagsuso,

kahit nakapagbibigay ng kasiyahan sa sanggol, dahil na rin sa paglalapat ng katawan nilang mag-ina, ay gawaing nakakapagod rin at nangangailangan ng pahinga.

Kaya kung malimit itong ginagawa ng ina sa akalang gutom ang sanggol, nagiging sanhi rin ito ng kapaguran at nakakabawas sa oras ng pahinga ng sanggol... at ng ina na rin.

>> AT ANG “KAUNTING PANGANGASIM NG SIKMURA”?

Hangin sa sikmura: hanggang ikatlong buwan ng sanggol ay maaaring maging sanhi ng pag-iyak nito ang hangin na nasa loob ng tiyan. Makakatulong kung ang sanggol ay kakargahin ng padapa (basahin ang Kabanata 7).

3. Pag-aralan natin ang pag-aalaga sa kanila

Ang malusog na sanggol, babae man o lalaki, ay ipinanganak ng mayroong sariling pananggalang o mga panlaban (antibodies) sa karamdaman, at may balat na nagbibigay proteksyon laban sa mga mikrobyo na biglaang kumakapit sa balat, sa baga at sa bituka, na kadalasan ay hindi naman dahilan ng impeksiyon.

Sa kabila ng natural na kakayanan upang ipagtanggol ang kanyang sarili, kinakailangan pa rin niya ng iba pang proteksiyon laban sa mga nakahahawang mikrobyo na maaaring sumira sa kaniyang mabuting kalusugan at pagmulan ng nakahahawang sakit.

Ang sanggol ay nanganganib sa impeksiyon, lalo na sa baga, kung siya ay may kasamang ibang bata sa bahay na may edad na ilang buwan hanggang anim na taon gulang. Maaaring makaiwas sa mga impeksiyong ito kung ilalayo ang sanggol sa mga batang may karamdaman.

>> HIGIT NA KALINISAN PARA SA KANYA

Upang maiwasan ang pagkakaroon ng karamdaman, pinaka-importante ang kalinisan ng mga kamay. Ang mga kamay ay maaaring magdala ng mga mikrobyo na naipapasa rin sa pamamagitan ng paghinga.

Ugaliing **maghugas mabuti ng mga kamay** bago hawakan o buhatin ang sanggol, tuwing pakakainin, paliliguan, gagamutin ang pusod, papalitan ng lampin at iba pa..... Ang paggamit ng sabon at tubig ay sapat na upang maging malinis ang mga kamay ngunit gawin itong dahan-dahan at mabuti. Pagkatapos hugasan ang kamay, **tuyuin ang mga ito sa tuwalya na ginagamit lamang sa pag-aalaga ng sanggol.**

>> PAGGAMOT NG SARIWANG SUGAT NG PUSOD

Sa sandaling lumabas sa ospital kasama ang inyong bagong panganak na sanggol, nararapat na gamutin ang sariwang pusod hanggang ito’y matuyo. Ang pusod ay matutuyo at maninigas, at hihiwalay ito pagkatapos ng labing limang araw mula ng ipinanganak ang sanggol. Nararapat na habang inaalaagan ang sanggol ay gawin ang mga sumusunod:

- laging maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig kapag gagamutin ang pusod ng sanggol;
- siguraduhin na hindi nabababad sa ih o dumi ang gasa na nakabalot sa pusod;
- laging palitan ang isterilisdong gasa na nakabalot sa pusod dalawang beses sa isang araw, siguraduhing wala itong bahid ng dugo sapagkat ito'y maaaring pagmulan ng impeksyon, balutin ng gasa ang pusod na hindi natatakpan ng lampin para makasiguradong hindi ito mababasa;
- para hindi gumalaw ang gasa, gumamit ng nababanat na benda para sa tiyan at hindi plaster (band-aid o elastoplast);
- laging suriin ang pusod upang alamin kung nagkakaroon ng pamumula sa paligid nito o kaya kung mayroong berde/dilaw na lumalabas o may tuyong dugo o mabahong amoy. Kung mayroon nito, tawagan ang pedyatrisyan. Ang pusod, hanggang hindi tuluyang gumagaling, ay isa sa mga maaaring “pasukan” ng mikrobyo at pagmulan ng mga impeksyon ng mga bagong panganak na sanggol.

Tandaan: kung ang kurdon ng pusod ay hindi pa natatanggal, kahit pagkatapos ng labing-lima hanggang dalawangpung araw, o kaya’y may impeksyon sa paligid nito, kinakailangan itong gamutin ng isang dalubhasa sa kalusugan.

>> ANG PAGTULI SA KALALAKIHAN

Ang pagpapatuli ng lalaking sanggol: Sa ibang populasyon, relihiyon o tradisyon, may kaugalian na ang mga lalaki ay tinutulian. Ang balat sa dulo ng ari ng lalaki ay ginugupit.

Ang operasyong ito ay hindi isinasagawa ng libre ayon sa serbisyo ng Italian National Health System (Servizio Sanitario Nazionale) , at kinakailangang isinasagawa lamang sa loob ng isang ospital na may pamahalaang intra moena (kwalipikadong doktor na empleyado ng mga estrukturang pangkalusugan ng gobyerno na nagsasagawa nito ng may bayad) o gumagawa nito nang pribado. Ang operasyon ay hindi dapat isagawa ng hindi kwalipikadong maninistis (surgeon) at hindi sa mga lugar na hindi naayon sa usaping pangkalusugan. Pagkatapos nito, ang doktor o tauhan ng ospital ang magbibigay ng payo kung paano gagamutin ang maliit na tahi.

>> PAGPAPALIT NG LAMPIN/DAYAPER

Ang lampin o dayaper ay dapat laging palitan. Ang sanggol ay maaaring magdumi ng sampu hanggang dalawangpung beses sa

mga unang araw ng kaniyang buhay, at anim na beses kung siya ay lumalaki na. Ang pagpapalit ng lampin o dayaper ay isinasagawa kung basa o madumi na ito upang maiwasan ang pangangati o iritasyon ng balat (eritherma mula sa lampin).

Mahalaga na tuwing papalitan ang lampin o dayaper ay nakahanda na ang lahat ng gagamitin at abot ng kamay upang hindi na kailangan pang iwanan ang sanggol kahit ilang sandali lamang. Laging tandaan na ang sanggol ay nakagagalaw ng mabilis at pagminsang ay hindi inaasahan. **Kaya huwag siyang iiwan sa mesang pinagpapalitan.** Kung iiwanan mo siya, makakabuting ilagay ang sanggol sa malinis na banig na nakalatag sa sahi.

Tubig lamang ang gamitin sa paghuhugas ng maselang bahagi o ari at puwit ng sanggol. Upang hindi magkaroon ng mikrobyo ang ari ng sanggol na babae tuwing siya ay dudumi, hugasan muna ang ari pababa sa puwit patungong likod. Kung sa unang araw ng sanggol ay mayroon kang mapapansin na kakaibang lumalabas sa ari nito maliban sa ihi, na maaaring malarosang kulay, huwag mag-alala; ito’y maaaring sanhi ng hormon ng ina. Importante na huwag mong tatangkain na alisin ito sa loob ng ari ng sanggol.

Sa mga lalaking sanggol, hugasan ang paligid ng ari at mga bayag nang hindi ito mamumula. Ang balat ng bayag ng lalaking sanggol na bagong panganak ay maaaring banat ngunit ito’y luluwag habang siya ay lumalaki.

Sa pagpapaligo ng sanggol, gumamit ng maligamgam na tubig at banayad na sabon o langis na extra virgin at bulak na pamunas o malinis na gasa. Hindi kinakailangan ng mamahalin na losyon o malinis na **serbilyeta. Mainam na huwag gumamit ng mga produktong may halong anumang pabango.**

Matapos paliguan, tuyuin at punasan ang balat. Maaaring i-masahe ang balat gamit ang langis ng oliba. Huwag lagayan ng pulbo ang buong katawan; ang maling paggamit ng pulbo ay makasasama sa sanggol (kung ito ay kanyang malalanghap, maaaring maging sanhi ng sakit sa baga o pulmonya).

NIGERIA

Sa ika-apatnapung araw pagkasilang ng sanggol, ang mga magulang ay naghahanda mga kakaning matamis at ipinamimigay sa mga kapitbahay bilang pagdiriwang ng pagtatapos ng kahinaan ng ina at ng kanyang sanggol; panahong makahulugan na nagpapahiwatig ng pangalawang pagsilang ng bata na tinatawag na panlipunan.

Ang mga istante ng mga supermarket at botika ay puno ng mga sabon panlaba, panligo, losyon, shampoo, langis pangmasahe at iba pa. Ang lahat na ito'y mayroong sustansyang kimiko at pabango na makakaapekto sa balat ng sanggol at makasasama sa kanyang pang-amoy. Upang mapanatiling malusog ang balat, igalang ang natural na pisolohiya nito: ang balok (sa balat) ay kailangang manatili at ang agresibong paglilinis ay makasisira dito. Para sa kalinisan ng katawan, ang maligamgam na tubig at neyutral na sabon tulad ng Marsilya at sabaw mula sa bigas (o ang tubig na pinagpakuluan ng bigas) ay sapat na. Para sa proteksyon ng balat, ang langis ng oliba ay maaaring gamitin (langis na ginagamit sa paggawa ng ensalada!) sapagkat ito'y nakalilinis at hindi nakatutuyo ng balat. Ang langis ng oliba ay ipinapahid kung ang sanggol ay nagbabalat. Ipahid ang langis sa ulo gamit ang bulak at hayaan manatili ng ilang sandali; pagkatapos ay hugasan ng tubig at alisin ang natatanggal na balat gamit

ang malambot na suklay. Ang pagmasahe ng buong katawan ng langis ng oliba ay nakaaalis ng panunuyo sa balat.

Sa supermarket, makahahapan ka ng lampin o dayaper na “ekolohikal” na nangangahulugang maari itong gamiting muli at makakatulong sa kalinisan ng kapaligiran (ang mga itinatapong dayaper ay galing sa mga sella ng punong-kahoy at nagiging basura na kinakailangang itapon). **Kailangan tandaan na ang pagsasanay sa bata sa paggamit ng banyo ay maaari lamang gawin kung siya ay lumalaki na at naglalampin pa, dahil hindi na siya nakararamdaman ng pagkabasa.**



Pamumula.

Kung may pamumula ng balat (eritema) ay maaari kang gumamit ng krema na inirekomenda ng pedyatrisyan o parmasista. Kung ang pamumula ay mananatili ikonsulta sa pedyatrisyan at baka ito'y singaw na nangangailangan ng riseta. Ugaliing maghugas ng kamay pagkatapos palitan ang lampin o dayaper.

LAMPIN/DAYAPER: maraming uri nito na mabibili sa supermarket. Ang mahalaga ay laging palitan ang sanggol upang ang ihi at kakulangan ng hangin ay hindi maka-irita ng kanyang balat. Ang batang babae o lalaki ay maka-uubos ng 4,500 na dayaper sa unang tatlong taon niya, na katumbas ng dalawangpung puno, at halos isang toneladang basura na nangangailangan ng 500 taon upang mabulok. Isang dagok sa kapaligiran na nasa panganib na. Ang isang solusyon ay gumamit ng ekolohikal na lampin; ito'y nalalabhan sa makinang panlaba. Ang mga ito ay gawa sa hindi pinaputing bulak at 100% na organiko; kasing hugis ng naitatapong dayaper at mayroong pangsarang naididikit. Ang panty ay gawa sa maliliit na himaymay ng polyester at poliyuethane na kung saan ay nakapapasok ang kaunting hangin ngunit hindi makalalampas ang ihi. Sa pagitan ng puwit at dayaper ay mayroong manipis na tela na maaaring gamitin upang maitapon ang dumi sa inodoro. Ang dayaper na ito'y maaaring labhan at gamiting muli, at maaaring isaayos ayon sa laki ng sanggol. Ito ay may presyong abot-kaya at tumatagal hanggang maturuan ang bata na gumamit ng arinola (nagagamit ng batang may timbang na 4-15 kilo). Maaaring itabi ito at gamitin sa susunod na sanggol. Sa mga hindi makaiwas sa paggamit ng naitatapong dayaper, tandaan na mayroong mga tatak na hindi ginamitan ng kloro, may mga gawa sa harina ng mais at trigo na nabubulok at hindi gaanong nakalalason at nakapipinsala sa kapaligiran dahil ang mga ito ay nagagamit ng paulit-ulit.

>> ANG MAAYOS NA PAGPAPALIGO

Ang paliligo ng bata ay isang ritwal na wari'y mahirap gawin sa simula. Walang oras na nakatalaga sa paliligo ng sanggol. Higit na mainam kung hindi paliliguan ang sanggol kung siya ay gutom o katatapos lamang kumain. Maaaring gamitin ang oras ng paliligo sa paglalaro. Sa mga unang linggo ng sanggol, makabubuti kung hindi sila ilulublob sa tubig lalo na kung ang kurdon ng pusod ay hindi pa natatanggal. Punasan siya gamit ang esponghang pampaligo sa kanya. Ganoon din kung katutuli pa lamang ng sanggol at hindi pa tuyo ang sugat. Hindi kinakailangan paliguan ang sanggol araw-araw. Kung siya ay

laging nalilinis pagkatapos kumain at palitan ng dayaper, ang dalawa hanggang tatlong beses na paliligo sa isang linggo ay sapat na.

Para sa maraming sanggol ang paliligo ay isang nakalilibang na gawain, ngunit para sa iba ay hindi lalo na kung sila ay hindi nahahawakan ng maayos. Nagiging sanhi ito ng “Moro reflex” (paglapad ng parehong braso) na ikinatatakot ng sanggol. Matagal bago makasanayan ng sanggol ang paliligo ngunit habang siya ay lumalaki, nag-iiba na ang kanyang reaksyon. Kung mapapansin mong matatakot siya sa paliligo, punasan muna siya ng basang espongha at saka na lang

ilubog sa tubig kung siya ay lumalaki na.

Hindi mabuting ilagay ang sanggol sa malaking banyera kung siya ay anim na buwan pa lamang, ngunit maaaring gumamit ng palanggana na may 5-8 cm na tubig at siguraduhing nakapatong ito ng maayos upang hindi ito bumaligtad. Ang tubig ay dapat maligamgam: may temperatura na 32°C hanggang 35°C. Ilagay ang siko sa tubig o gamitan ng termometro para sa tubig upang makasiguro na ito ay may tamang temperatura,.

Kung ang sanggol ay malapit sa gripo ng mainit na tubig, siguraduhin na hindi ito mabubuksan: ang mainit na tubig galing sa gripo ay nakakasunog ng balat at isa sa madalas na pagmulan ng aksidente sa mga isinusugod sa ospital dahil sa pagkapaso ng mga batang wala pang 4 na taon. Upang maiwasan ito, ilagay ang termostat ng initan ng tubig sa 60°C. Ito ang tamang temperatura para sa mainit na tubig upang hindi makasunog ng balat.



Bago hubaran ng damit ang sanggol, siguraduhing mainit ang temperatura ng silid sapagkat ang katawan ng sanggol ay madaling mawalan ang init. Habang pinapaliguan ang sanggol, hawakan siya sa ulo at leeg gamit ang isang kamay, at ang kabilang kamay ang gamitin sa pagpapaligo sa kanya. Turuan ang ama na tumulong sa paliligo ng sanggol kung siya ay nasa bahay. Ito ay nakakatulong sa relasyon ninyong tatlo. Ang ama ay may mas malawak na kamay na makatutulong sa paghawak ng maayos sa sanggol.

Ipinapayo na huwag linisin ang loob ng tainga ng koton buds,

ngunit maaaring linisin ang labas ng tainga gamit ang koton na tela o dulo ng tuwalya. Huwag din gamitan ng koton buds ang paglilinis ng ilong ng sanggol. Sa normal na kondisyon, ang loob ng tainga at ilong ay hindi kinakailangan ng anumang paglilinis.

Pagkatapos paliguan ang sanggol ay magandang putulan siya ng kuko dahil ang mga ito’y lumambot sanhi ng pagbabad sa tubig. Gamitin ang maliit na gunting na angkop lamang sa sanggol.

Maraming tao ang nasanay na maligo araw-araw. Maraming ina na taga-Italya at Europa na nakasanayan ito. Sa ganitong sitwasyon at panahon ng tag-lamig, mahalaga na ang silid ay mainit, sarado ang mga bintana at kontrolado ang temperatura kung paliliguan ang sanggol. Ugaliing damitang malinis na damit at kalapit ang mga ito kung pinaliliguan ang sanggol. Pagkatapos ay bigyan ng masahe ang bata sapagkat ito’y makabubuti para sa kanya.



SA ITALYA, ANG PAGPINSALA NG PAG-AARI NG SANGGOL NA BABAE

kahit bahagya lamang ay mahigpit na ipinagbabawal ng batas at maaaring makulong ng apat hanggang labing-dalawang taon ang nagsagawa nito pati na rin ang mga magulang.

Para sa mga doktor na gumagawa ng pagtutuli sa babaeng sanggol ay may parusa na sampung taong suspensiyon sa Alituntunin ng Panggagamot.

4. Oras na ng pagkain

>> *ANG PAGPAPASUSO O PAGPAPADEDE*

Ang pagpapasuso ng gatas ng ina ay napakahalaga. Ang gatas ng ina ay natatangi, walang katulad, naaangkop sa inyong mga sanggol, at nagtataglay ng lahat ng kinakailangang nutrisyon para sa paglaki nito. Ito ay mayaman sa mga protina at bitamina na may positibong epekto: nakakatulong sa pagtunaw ng pagkain at nakapagpapalakas ng resistensya laban sa sakit; nakakatulong din ito sa pagbubuo ng mga ugat ng utak at iba pang parte ng katawan. Maging ang unang patak ng gatas sa unang araw ng pagpapasuso ay mayaman sa mga sangkap para sa pagpapatibay ng antibodies na panlaban sa mga sakit sanggol habang naghihintay sa tuluyang paglabas ng gatas ng ina. Kolostrum ang tawag dito at may madilaw na kulay.

Hindi rin dapat kalimutan na ang gatas ng ina ay laging nakahanda kahit anumang oras, may tamang temperatura at laging malinis.

Sadyang napakaraming kabutihan ang maidudulot sa iyong sanggol galing sa gatas ng ina. Ang batang pinasuso ng gatas ng ina ay mas protektado laban sa maraming sakit, hindi nangangailangan ng maraming medikal na pangangalaga at hindi laging naospital kung ihahambing sa batang pinadede ng gatas na artipisyal.

Ang proteksyong dulot ng gatas ng ina ay pangmatagalan at hindi lang sa panglaban sa sakit (sa panghinga at sa pagtatae) kundi ito'y panglaban din sa alerhiya, labis na katabaan, at ilang tumor. Ang pagpapasuso ng gatas ng ina ay nakatutulong sa pag-unlad ng talino at tamang balanse ng resistensya ng katawan laban sa sakit.

Ang pagpapasuso ay may benepisyo din para sa ina. Ang mga ina na nagpapasuso ay:

- nakatitipid sa gastusin
- pagpigil sa pagkakaroon ng kanser sa suso
- nakapagpapalakas ng buto at maka-iiwas ng pagkarupok nito pagdating ng katandaan



- mabilis na pagbalik ng dating timbang ng katawan bago nagbuntis, lalung-lalo kung ang pagpapasuso ay tatagal ng mahigit pa sa isang buwan.

>> PAPAANO MAPAPANATILI ANG PAGLABAS NG GATAS?

Ang mga paraan ng pagpapasuso ay ginagawa na ng mga unang tao sa mundo. Ang isang ina ay likas na nakakapagbigay ng gatas galing sa kanyang suso. Pagkatapos ng 2 - 3 araw pagkapanganak, ang maraming gatas ng ina ay lumalabas ng natural at pinapalitan ang mga unang patak ng mayamang gatas na tinatawag na colostrum.

Sa mga unang araw ng pagpapasuso, mas mainam kung ang

sanggol ay nakakasip-sip ng maayos, sapagkat ito ay higit na nakapagpaparami ng hormon na gumagawa ng gatas.

Mahalagang malaman na lahat ng babae ay maaaring magpasuso, maliban kung sila ay may matinding karamdaman. Makaaapekto rin sa dami ng gatas kung ang ina ay pagod, may sakit na nararamdaman, o nag-aalinlangan sa kanyang kakayahan na makapagpasuso sapagkat ito ay makakapigil sa pagdami ng hormon na gumagawa ng gatas ng ina.

Ang kaunting pagpapahinga, kaunting lambing, at tiwala sa sarili ay nakakatulong sa pagpapasuso. Dapat malaman ng lahat ng ina na ang gatas niya ang pinakamabuting pagkain ng kanyang sanggol. Kapag ang sanggol ay nakasisipsip, nakapagpaparami ito ng gatas sa pamamagitan ng pagdami ng prolaktin. Ang prolaktin ay isang hormon na inilalabas ng glandula ng pitiyuwitari (bahaging nasa gitna ng utak), na tuwing sususo ang sanggol sa ina, ang hormon na ito ang nagpaparami ng gatas. Higit na malakas na pagsuso ng sanggol ay higit na nagpapadami ng gatas.

Karamihan sa mga sanggol ay marunong sumipsip ng gatas ng ina, at ang tagal ng pagsuso ay nakadepende sa gutom na nararamdaman at sa pangangailangan ng sanggol (**pagpapasuso ayon sa pangangailangan**). Ang iba naman ay natutulog ng higit na matagal kahit sila ay malusog; at kapag siya ay nagising, ay kailangan tulungan upang sumuso, lalung-lalo na sa mga unang araw ng kanyang kapanganakan at unang yugto ng pagpapasuso. Kung ang sanggol ay bibigyan ng ibang likido (mansanilya, tisanes, matatamis na likido, tubig at asukal) maliban sa gatas ng ina, ito ay makahihina ng pagsuso sa ina at magiging sanhi ng pag-unti ng paglabas ng gatas dahil hindi nabibigyan sigla ang glandula ng mamari (susos).

Isa sa mga tanong ng mga ina ay kung ang pagpapasuso mula sa dibdib lamang ay sapat upang maayos na mapakain ang kanyang sanggol. Ang ilang mga senyales ay: ang sapat na dami ng ihi sa loob ng 24 na oras (6 o higit pang dayaper na koton, 4 o higit na dayaper na itinatapon pagkagamit); 3-8 na pagdumi o pagate sa loob ng 24 na oras sa unang buwan nito (at nababawan din naman ang dalas); ang kasiglahan; ang pagkakaroon ng malusog na kalamnan; ang magandang na kulay ng balat; ang napapansing paglago sa pamamagitan ng mga damit na kailangang palitan

habang siya aylumalaki.

Gaano kalimit ang pagsuso sa isang araw?

Kadalasan ay 8 beses sa isang araw na maaaring mag-iba-iba kung minsan (kahit hanggang 12 beses o labis pa). Ngunit ang karamihan ay sumususo ng 8 beses

isang araw hanggang sa ikaanim na buwang gulang niya. Maaari rin na mas madalas depende sa pangangailangan ng sanggol o maging ng ina.

May mga pagkakataon na nag-iiba ang ritmo ng sanggol sa pagsuso. Makabubuting alamin ang dahilan nito at kumunsulta o humingi ng payo sa mga taong mas nakakaalam tungkol dito.

Hayaang sumuso ang sanggol sa kanyang ina hanggang gusto niya upang masipsip ang gatas na may taba. Nakukuha ito sa huling bahagi ng pagsuso at magbibigay kabusugan sa sanggol. Kung minsan ay sapat na kung ang sanggol ay sususo sa isang suso lamang o kaya ay ilipat din sa kabilang dibdib kung gusto pa niya.

May mga ina na napapagod pagkatapos magpasuso kaya't siya ay nangangailangan ng tulong at pagpapalakas ng loob ng pamilya. Kung hindi

tama ang pagsuso ng sanggol sa dibdib ng ina at magiging sanhi ng pag-unti ng patak ng gatas, ito'y maaaring maging sanhi ng pamamaga, pamumula o pagkasugat ng balat ng suso at ng utong.

REPUBLIKA DEMOKRATIKA NG CONGO

Sa Kasai, sa pagdilim ng gabi ang batang kalalaglag lang ng ngipin ay sinasamahan sa labas ng bahay ng pinakamatandang kapatid nito o ng isang nakatatanda. Kaugalian ito na nakikita o pinaniniwalaan na ang ngipin at kapisang uling ay dapat hawakan ng bata ng mahigpit; at habang nakatingala sa buwan ay itatapon ng paitaas sa hangin ang ngipin at hihilingin na dalhan siya ng kapalit na ngipin sa pagbabalik ng buwan sa susunod na araw. Pagkatapos, patalikod na itatapon ang uling bilang tanda ng pagkawala ng paghihirap habang sinasabi na umalis na ito at huwag nang babalik pang muli.

Samakatuwid makabubuti kung ang ina ay maayos ang posisyon, nakapahinga ang mga muskulo habang hawak ang sanggol at kung maaari nakataas ng bahagya ang mga paa. Upang makasigurado na tama ang pagsuso ng sanggol at hindi magiging sanhi ng pamamaga nito, makatutulong:

- ang tamang pahawak ng ina sa katawan ng sanggol (magkadikit ang tiyan nilang dalawa);
- ang ulo, katawan at binti ay nakatuwid;
- ang utong ng ina ay buong nakapaloob sa bibig ng sanggol; at ang ibabang labi ay nakababa.

Hindi tama kung: ang dulo ng suso lamang ang nasa loob ng bibig ng sanggol, gamit lamang ang ibabang labi sa pagsipsip, naka-nguso o labas ang dila habang sumisipsip; ang lahat ng ito ay makapagpipigil ng tamang pagsuso ng sanggol.

Maraming alintunin ang naisaayos sa tinagal-tagal ng panahon para sa mga ina na nagpapasuso at ngayon ay ating sinusunod. Ang mga kalakarang ito ay naging pangunahing batayan upang maging malinis ang kundisyon, at maging ang buhay ng ina; ngunit ngayon ay wala ng kahulugan at makikita natin kung bakit.

PAALALA:

Maraming lumang paniniwala na dapat iwaksi.

- Ang babaing nagpapasuso ay maaaring kumain ng lahat niyang dating kinakain. Kung mapapansin ng ina na ang kanyang kinakain ay makasasama sa sanggol, maaaring alisin niya ito sa kanyang diyeta. Kung ang ina ay gulay lamang ang kinakain (vegetarian), ang kaniyang gatas ay maaaring magkulang sa bitamina B12. Sa ganitong kaso, maaari siyang uminom ng mga bitamina bilang suplemento.
- Walang pagsusuri o babasahin na nagsasaad na ang pag-inom ng maraming tubig o likido (tubig, sopas, at iba pa) ay nakapagpaparami ng patak ng gatas. Ito ay isang paniniwala na maaaring sundin kung ang ina ay nasa mainit na klima at nakararanas ng matinding pagkapawis. Sa ganitong kaso, ang pagka-uhaw ng ina ang magbibigay ng dahilan upang siya ay uminom ng maraming tubig o likido ng walang alinlangan. Kung nasa malamig na klima, ang pagpatak ng gatas ay dumarami sa tulong ng tamang pagsuso ng sanggol at ayon sa kanyang

pangangailangan.

- Ang paliligo araw-araw ng buong katawan ay sapat na upang hindi magkasakit o makaroon ng impeksyon ang sanggol na walang iba pang kailangan ritwal na paglilinis.
- Ang ina ay maaaring magpasuso kahit siya ay may impluwensa o iba pang uri ng impeksyon.
- Ang ina ay makapaglalaro ng anumang isport sapagkat ito ay nakakarami ng gatas ng ina.
- Ang ina ay maaaring magpa-eksamen (katulad ng x-ray) o magpa-ineksyon (sa dentista halimbawa) o uminom ng gamot kung kinakailangan, kung nasuri na ang mga ito ay hindi makasasama sa pagpapasuso.

► PAALALA:

maraming kaugalian na dapat iwasan sapagkat ito ay maaaring makasagabal sa pagpapasuso.

- Ang paninigarilyo ay nakakahina ng produksyon ng gatas at makasasama sa ina o kahit na sinuman na kalapit niya. Maaaring maging sanhi ito ng sakit sa baga o biglang pagkamatay ng sanggol sa kuna (basahin ang Kabanata 1 at 8)
- Ang alak ay dapat iwasan o kaya ay uminom ng katamtaman lamang sapagkat ang alkohol ay sumasama sa gatas ng ina. Ang mga pagkaing may alak ay dapat iwasan sapagkat ito ay nakasasama sa dugo at kung makainom ng marami ay magiging sanhi ng mahabang pagtulog ng ina na makakasagabal sa pagsuso ng sanggol.

Mahalaga na pagpapasuso lamang ang gawin, ibig sabihin, walang ibang likido (atipisyal na gatas, tsaa, mansanilya) o anumang pagkain, malabnaw man o matigas (prutas, malambot na pagkain at sopas) ang ibibigay sa sanggol.

Kung maiwasan ang pagkain na artipisyal at ang pagpapasuso ay magagawa ng mas matagal, ito ay maaaring makapagbigay ng maraming benepisyo.

Kung normal ang paglaki ang sanggol, ang pagpapasuso ay maitutuloy hanggang anim na buwan. Ang gatas ng ina ay may mga sangkap na kinakailangan ng sanggol sa panahong ito. Kung sa palagay mo ay nakukulangan ka sa gatas at sa iyong tingin ay kailangan pa niya ng ibang pagkain, bilangin mo kung hanggang

ilang beses siyang umihi sa loob ng dalawampu't apat na oras. Kung siya ay umihi ng apat hanggang limang beses, ang gatas ng ina ay sapat na.

Ang pagbibigay ng ibang pagkain maliban sa gatas ng ina ng walang tamang dahilan ay walang ibang idudulot na kabutihan.

Sa panahon ng pagpapasuso may mga problema na maaaring idulot sa suso. Karamihan dito ay ang pamamaga ng utong, pagbara ng gatas, pamamaga ng suso kasama ang killi-killi na maaaring maging sanhi ng impeksyon, o ang kakulangan ng gatas. Ang lahat ng ito ay maaaring maiwasan kung tama ang pagsipsip ng sanggol sa suso ng ina at hahayaan siyang sumuso hanggang gusto niya. Kung bumabara ang gatas sa suso, patungan ito ng mainit-init na tuwalya (o maligo ng maligamgam na tubig) at pigain ito malapit ng kamay.

Kung namamaga ang suso, tingnan kung ito ay sanhi ng hindi maayos na pagsipsip ng sanggol sa gatas ng ina. Kung ito ang dahilan, ito ay maisasaayos. Ang paggamit ng losyon, ointment o anumang pangpahid ay walang maitutulong. Ang paglalagay ng manipis na balot sa balat ng utong ay hindi ipinapayo; at kung kailangan sa ibang paraan, ito ay pansamantalang solusyon lamang sa problema ng pamamaga; ang paraang ito ay dapat ihinto kung ang pamamaga ay humupa na.

Kapag ang bilang ng pagsuso ng sanggol ay nabawasan, maaaring pigain ito sa suso ng ina gamit ang anuman pangsipsip upang maiwasan mapuno ng gatas ang suso at ang pamamaga nito.

>> PANDAGDAG SA GATAS NG INA

Pagkatapos ng anim na buwan, panahon na upang bigyan ng iba pang pagkain maliban sa gatas ang sanggol na dapat ay mayaman sa ayron (iron) katulad ng karne, isda o siryal (cereal).

Ang gatas ng ina ay maaaring gamitin hanggang dalawang taong gulang o mahigit pa.

Ang ina ay maaaring gumamit ng artipisyal na gatas kung kaunti na ang pumapatak na gatas sa kanyang suso sapagkat maaaring ang ina ay kailangan ng bumalik sa kayang trabaho at ang pagpapasuso

ay maaring makahadlang dito.

Dati'y maraming hadlang sa pagpapasuso ngunit hindi na ito totoo ngayon. **Ang totoong mga hadlang ay kaunti lamang**; kung ang ina ay positibo sa HIV at maging AIDS na ito, ang mga gamot at kemikal na ginagamit sa sakit na ito ay makasasama sa sanggol. Sa kasong ito, ang artipisyal na gatas na payo ng pedyatrisyan ang dapat gamitin sa sanggol. (Ang gatas sa unang anim na buwan at sa mga susunod pang buwan ay tinatawag na pampatuloy na gatas).

Paghahanda sa artipisyal na gatas



1. Ibuhos ang pinakuluang tubig sa malinis na bote.
2. Sukatin ang dami upang hindi magkamali ng timpla.
3. Gumamit ng tamang panukat upang maiwasan na maging matapang ang gatas at maiwasan na hindi matunawan ang sanggol.
4. Ilagay ang tamang sukat ng gatas (isang sukat sa bawat 30 ml ng tubig).
5. Takpan ng tsupon, pihitin at isarang mabuti.
6. Kaluging mabuti bago ipagamit.
7. Tingnan ang temperatura sa balat ng pulso.
8. Hugasan at banlawang mabuti ang bote at tsupon.

Ang gatas ng baka at kambing ay iniwasan sa unang taon ng sanggol sapagkat ang mga sangkap nito ay hindi sapat sa mga pangangailangan nila. At sapagkat ito rin ay kulang sa ayron (iron) na kailangan ng sanggol.

Ang paggamit ng espesyal na gatas (soya, sabaw ng bigas, gatas laban sa sakit ng tiyan, at laban sa alerhiya) ay dapat na payo at may patnubay ng pedyatrisyan.

Ang artipisyal na gatas ay maaaring likido (handang gamitin) o

pulbos; sa ganitong kaso, ito'y inihahalo sa tubig na pinakuluhan ng 20 minuto. Kung bukas na ang lalagyan, dapat tandaan na ito ay lagyan ng takip pagkatapos mabuksan upang bigyang proteksyon ang gatas na pulbos at/o ilagay sa reprigeraytor pagkatapos buksan.

Maghugas ng kamay bago maghanda ng gatas at tingnan kung ang bote ay may tamang temperatura bago ito ibigay sa sanggol.

Kung hindi maubos ng sanggol ang gatas ay hindi na ito maaaring ipainom muli at dapat nang itapon.

Kahit sa pagpapasuso ng gatas sa bote, katulad ng sa suso ng ina, kinakailangan ng tamang agwat at bilang ng bawat pagpapakain. Mahalaga na bigyan pansin ang pangangailangan ng sanggol. Ang tamang bilang ng pagpapaiinom ng artipisyal na gatas na nabibili sa mga tindahan ay mababasa sa lalagyan ng gatas bilang patnubay sa inyo.

>> **PAGSISIMULA NG KARAGDAGANG PAGKAIN: ANG "PAGWAWALAY"**

Pagkatapos ng anim na buwan, ang pag-awat ay maaari ng simulan. Ibig sabihin nito, maaari nang bigyan ng iba pang solido o matigas na pagkain ang sanggol (biskwit, prutas, sopas at iba pa) kasama ng gatas (gatas ng ina o gatas na pormula sa bote sa unang 3 buwan).

Sa gulang na ito ng sanggol, handa na ang sanggol (pang-sikilohiya, pang-motor at pang-tunaw) sa iba pang mga uri ng pagkain bukod sa gatas, na **maibibigay gamit ang kutsarita** at maaari na ring subuan ng malapot na mga pagkain.

Ang pagpapasuso ng ina o maging sa bote, ay paraan upang mabigyan ng sustansya at panatag na kalooban ang sanggol; samakatuwid, ito'y paraan upang siya'y matuto nang magsarili. Kung nais ng ina, ang pagpapasuso ay maaaring ipagpatuloy hanggang ikalawang anim na buwan ng sanggol o mahigit pa, ayon sa payo ng World Health Organization. Ang sanggol na pinapasuso ng ina hanggang ikalawang taon gulang ay hindi itinuturing na batang "laki sa layaw" at hindi dapat isipin ng ina na pinipigilan niya ang paglago o pagsasarili ng sanggol. Ang totoo ay ang kabaligtaran nito, ayon

sa mga opinyon ng dalubhasa na pinatutunayan ng pagsusuri ng siyensya.

Maliban sa mga sustansyang pangangailangan ng sanggol, ang pag-awat ay isang delikado at importanteng sandali na nagsisimula kasabay ng pagkakaroon ng ugali at asal sa isipan ng sanggol hanggang makaranas matikman ang pagkain gamit ang kutsara, at iba pa.

Mga ilang simpleng patakaran.

Ang pagpapakilala ng pagkain na solido o semi-solido ay ginagawa sa panahon ng pag-awat. Ang pagpapakilala ng solidong pagkain ay hindi kinakailangang kaagad-agad at maaaring magbago dahil sa kagustuhan ng sanggol o kultura sa pagkain na sinusunod ng pamilya o kaya ay ayon sa payo ng pedyatrisyan.

Hindi kinakailangang pigilan ang pagbigay ng tinapay o pasta (parehong may halong gluten). Subalit, ang rekomendasyon ngayon **ay huwag magpakain ng maaalat na pagkain, at may mataas na protina** sa panahon ng pag-awat. Madalas na pagkakamali sa mga panahong ito ay ang pagbibigay ng pagkain na keso, prosesong keso at karne sa sanggol na maituturing na mahirap matunaw sa kanilang tiyan. Ito'y maaaring maging sanhi ng kanyang pagkagusto sa mga pagkain na hindi masustansya sapagkat ang mga ito ay maalat at mataas sa protina.

Kung ang sanggol ay binibigyan ng artipisyal na gatas, nararapat lamang na hindi siya bigyan ng biskwit, krema o anumang pagkain maliban sa gatas sa unang buwan niya. Kailangang maghintay ng hanggang apat o anim na buwan bago magsimula ang pag-awat, pagkatapos ay sundin ang mga patakaran na ibinibigay sa sanggol na sumususo sa ina.

Ano ang mga unang pagkain?

Maliban sa gatas, ang mga unang pagkain na maaaring ibigay, na naaayon sa kagustuhan ng ina o ng kultura at ang pagtanggap ng sanggol, ay ang mga sumusunod:

- luto at dinurog na gulay gaya ng patatas at karote.
- ginadgad na saging o peras o mansanas

- malambot na kanin na isinama sa gatas at kasunod
- karbohaydrayt katulad ng kanin, mais, tsamporado, balinghoy, at yuka
- protina (huwag dadamihan): karne ng kambing, manok, baka, isda, baboy, at karning tupa.

>> ANO ANG MGA PAGKAIN NA DAPAT IWASAN?

Lahat ng pagkaing nabanggit sa itaas ay hindi dapat hahaluan ng asukal (makasasama sa ngipin), asin (mayroon ng lahod na pampalat ang mga pagkain), pulot (huwag gamitin sa wala pang isang taon gulang sapagkat maaaring may mikrobyong ang tawag ay botulin). Makabubuti kung iiwasan ang mga pagkain na binawasan na ng taba, katulad ng ibang uri ng gatas at yogurt. Ang taba ay mahalaga sa isang lumalaking organismo, lalung-lalo na sa utak. Ang sanggol ay kakain ng matigas o malambot na pagkain kung siya ay dahan-dahang magbibitiw sa pag-inom ng gatas (galing sa ina o artipisyal). Sa kasalukuyan, ang pagpapasuso ay ipinapayo na ipagpatuloy kahit na ang sanggol ay nakakakain na ng matigas na pagkain na makakabuti sa kanya.

Sa ibang mga kaso at kundisyon ayon sa payo ng pedyatrisyan, maaaring makatulong na dagdagan ng ilang bitamina ang pagkain nila.

Mga huling mungkahì

Sa mga unang taon ng pagpapakain sa sanggol ay maaaring gumawa ng simpleng pagpa-plano, kahit na ang gatas ng ina lamang ang inaakalang tamang pagkain para sa kanya.

TANDAAN NA:

1. Ang gatas ng ina ay sapat na pagkain sa sanggol na anim na buwan gulang lamang.
2. Bilang pamalit o karagdagang pagkain sa gatas ng ina ay ang artipisyal na gatas na ibinibigay sa unang buwan ng sanggol na tinatawag na "pagpapatuloy na gatas".
3. Ang mga espesyal na gatas katulad ng soya o gatas laban sa alerhiya ay ibinibigay lamang sa espesyal na kadahilanan o naaayon sa kundisyon ng bawa't sanggol.
4. Ang pag-awat ay nagsisimula sa ika-anim na buwang gulang ng sanggol ngunit patuloy ang kanyang pagsuso sa ina o pag-inom ng artipisyal na gatas.
5. Ang pagpapasuso kasabay ng pagkaing matitigas ay maaaring gawin hanggang dalawang taon gulang ang sanggol o mahigit pa ayon sa paghuhusga ng ina.
6. Kapag ang pag-awat/pagwawalay ay nagsimula na, ang mga pagkain mayaman sa ayron (iron) ay dapat ibigay kaagad. Huwag magmadaling magbigay ng pagkaing mayaman sa protina.
7. Sa mga normal na sanggol, ang pasta at tinapay ay maaaring ibigay.
8. Sa unang taon ng sanggol, kinakailangang bigyan siya ng bitamina D kung pagsuso lamang sa ina ang natatanging pagkain, kung nararapat at ayon sa payo ng pedyatrissan.

IBA PANG MGA MABUTING MUNGKAHI PARA SA BUONG PAMILYA

- Sa ibang kundisyon, maaaring gumamit ng pambatang pagkain na nabibili at nakahanda na, ngunit huwag pabayaang ipalit ito sa pagkain na lutong-bahay. Kung ito ay gagamitin, laging tingnan ang petsa kung kailan ang pagkapanis (expiration date) nito at siguraduhing ito ay selyado at maayos ang pagkakasara.
- Siguraduhin na ang pagluluto ng pagkain ay sa malinis na paraan. Hugasan ang kamay gamit ang sabon at tubig bago maghanda ng pagkain ng sanggol.
- Ugaliin na malinis ang mga ibabaw ng lalagyan ng pagkain at huwag hayaan ang mga alagang hayop na pumasok sa kusina.
- Ang pagkain na natira ng sanggol ay hindi na dapat painitin ng mahigit sa isang beses.
- Huwag bigyan ng hilaw na itlog ang sanggol sapagkat maaaring ito'y kontaminado ng salmonelya. Iwasan ding bigyan ang mga bata ng pagkaing matatamis na may halong hilaw na itlog.
- Thiwalay ang lutô sa hilaw na pagkain. Ang hilaw na pagkain, lalung-lalo na ang karne at manok ay maaaring may mikrobiyo na napahalo sa mga ito habang inihahanda pa lamang o sa pagkakatago sa reprigeraytor.
- Itabi ang mga pagkain sa tamang temperatura. Ang mga mikrobiyo ay mabilis na dumadami kung ang pagkain ay nasa temperatura ng silid. Ang pagdami ng mikrobiyo ay naiiwasan kung ang pagkain ay nasa temperaturang mababa pa sa 5°C o mas mataas sa 70°C.
- Huwag iwanan ang lutong pagkain sa temperatura ng kapaligiran ng higit sa dalawang oras.
- Siguraduhin na ilagay ang mga lutong pagkain o pagkaing madaling mapanis sa temperaturang mababa sa 5°C.
- Lutuing mabuti ang mga pagkain, lalo ang karne, manok, itlog, at isda; pakuluin lagi ang mga pagkaing may sabaw bago ipakain.
- Kung magpapa-init ng pagkain, dapat ay painitin ito ng husto: hindi sapat ang maligamgam lamang.



ISANG PAGPAPALALIM

PAGPIGIL SA PAGBUBUNTIS HABANG NAGPAPASUSO

Habang nagpapasuso, ang hormon na prolaktin na bahala sa paggawa ng gatas, ay nakapagpipigil ng obulasyon sang-ayon sa dami ng produksyon ng dami ng gatas. Ang dami ng prolaktin ay nakasalalay sa pagsuso ng sanggol at kung gaano kadalas ito ginagawa. Samakatuwid, walang tamang sukat o antas ang pagdami ng prolaktin habang ang ina ay nagpapasuso. Kaya hindi ito nakakasiguro na kumpletong makapagpipigil ng obulasyon. Ito ang katwiran kung bakit kailangan humanap ng ibang paraan kung paano mapipigilan ang pagbubuntis.

May dalawang posibilidad habang nagpapasuso:

- isang hadlang: gumamit ng kondom
- hormonal: gumamit ng tabletas na mayroong progesteron na ipapayo ng doktor ayon sa personal na kasaysayan ng ina (ito lang ang hormon na makapipigil sa pagbubuntis na maaaring gamitin habang nagpapasuso).

5. Ang mga bakuna

>> BAKUNA, NAKAKATULONG NGA BA?

Ang bakuna ay simpleng paraan ng paghadlang, ngunit ito rin ay nakatatakot: ginagaya nito ang natural na paggawa ng mga panglaban sa sakit nang hindi nagpapagaling sa karamdaman! Kung ang bakuna ay ibinibigay ng isang beses o ng maraming beses sa kabuuang buhay, ito ay nakapagbibigay ng matagalang proteksyon laban sa sakit at nakapundar sa memorya ng katawan, kung minsan ay nakawawasak sa sakit.

Dapat tandaan na katulad ng malinis na tubig, ang epektibo at di-mapanganib na bakuna ay nakakatulong sa pagkakaroon ng mabuting kalusugan ng buong populasyon.

Tunay na ang bakuna ay panlaban sa matitindi at mapanganib na sakit na hindi nagagamot, at kahit mayroon mang gamot ang karamdamang ito, hindi siguradong epektibo, at maaaring maging ugat ng matinding komplikasyon.

>> ALING MGA BAKUNA?

Sa Italya, ang lahat ng bagong panganak na sanggol ay kinakailangang bakunahan laban sa tetanus, dipterya, poliometitis, at bayral na hepataytis B. Ang mga bakuna sa tigdás, beke, rubella o German na tigdás (bakunang MMR-na tigdás, beke, rubella) matinding ubo at hemopilus na trangkaso (Hib) ay inirerekomenda rin. May iba pang mga bakuna na kapaki-pakinabang para sa pagpigil ng ilang sakit tulad ng trangkaso, pneumococcus, meningaytis C, bulutong, at ipinapayo din para sa mga bata sa ilang pagkakataon.

>> KAILAN?

Ang bakuna ay ibinibigay sa sanggol pagkatapos ng ikalawang buwang gulang. Ngunit ang pinaka-unang bakuna at ang mga kasunod nito ay nag-iiba at na-aayon sa klase ng bakuna, maging kinakailangan man o imi-numungkahi.

SAAN

Upang makakakuha ng tamang impormasyon kung “kailan dapat ibinigay ang bakuna”, magtanong sa iyong pedyatrisyan o sa sentro sa bakuna na malapit sa iyong tirahan.

Ang mga sentro sa bakuna kung saan mo maaaring dalhin ang iyong sanggol ay matatagpuan sa buong Italya. Ang lahat ng ASL ay mayroong sariling organisasyon, ngunit isa lamang sa bawat sona.

Ang mga sentro ay nagbibigay ng kinakailangang bakuna na nakasaad sa pambansang kalendaryo, samantalang ang ibang Rehiyon ay mayroon ding listahan ng inirerekomendang bakuna. Ang pagbabakuna ay maaaring isagawa sa mga senter ng ASL (ospital, pedyatrisyan ng sentrong pangkalusugan, pribadong pedyatrisyan).

Ang lahat ng pagbabakuna ay maaaring isagawa ng pedyatrisyan. Ang pedyatrisyan ay dapat magbigay ng katibayang na nagsasad ng uri ng bakuna, numero, at katunayan na dapat ipalista sa isang opisyal na sentro ng bakuna.

Kung ang sanggol ay ipinanganak o tumira sa mga unang taon niya sa ibang bansa at hindi sa Italya, at kahit na sigurado mo na mayroon na siyang bakuna, kailangan pa rin siyang dalhin sa Sentro ng mga Bakuna upang malaman kung ang mga ito ay nararapat at may tamang dosis na naaayon sa alituntunin ng Italya, at upang maiayos ang programa ng anumang dagdag at kung may takdang pag-ulit ng bakuna.



>> MAGPABAKUNA NG SIGURADO

Ang mga bakuna ngayon ay inihahanda sa makabagong pamamaraan. Samakatuwid ang mga bakuna ay walang panganib at kakaunti na ang masamang epekto. Malimit na ang mga bakuna ay halo-halo, ang ibig sabihin ay maaaring dalawa o mas marami sa isang turukan. Sa ganitong paraan, mas makakatipid ng oras at nakakabawas ng alalahanin para sa sanggol at sa iyo.

Mga kontra-indikasyon

Kahit na ang mga bakuna ay walang panganib sa mga nakararaming sanggol, may mga sitwasyong pansamantalang nagbibigay ng mga kontra-indikasyon ng mga ito.

Ang mga pansamantalang kontra-indikasyon kung saan ay hindi pinahihintulutang maibigay a ng bakun ay kung may mga panandaliang

pangyayari o karamdaman ang sanggol.

Kailangang ipagpaliban ang bakuna kung:

- mayroong mataas na lagnat ang sanggol;
- ang sanggol ay binibigyan ng gamot katulad ng mataas na dosis ng kortison na inaatake ang resistensya ng katawan.

Kung mayroong maselang kontra-indikasyon, makabubuting ipagpaliban ang bakuna kung ang sanggol ay:

nagkaroon ng masamang epekto sa mga naunang bakuna;

may neyorolohika na sakit (sa ulo);

may alerhiya sa mga antibayotiko tulad ng streptomaysin at neyomaysin (kung sangkap ito ng antibayotiko).

Kung ang sanggol ay mayroon sakit na leukemia, tumor, at AIDS, ang kasong ito ay sinusuri muna bago siya bigyan ng bakuna.

May mga sitwasyon na wala naman kontra-indikasyon, ngunit dapat humingi ng payo ukol sa **pangangalaga. Dapat mong sabihin sa pedyatrisyan:**

- kung ang sanggol ay may mataas na lagnat pagkatapos ng naunang bakuna;
- kung ang sanggol ay nag-iiyak ng matindi at hindi mapatahan;
- kung ang sanggol ay nagko-kombulsyon tuwing mayroong lagnat;
- Kung may immunoglobulins na naunang naibigay.

Katulad ng lahat ng gamot, ang mga bakuna ay maaari ding magdulot ng masamang epekto sa katawan, ngunit ang karamihan dito ay pansamantala lamang at hindi mahalaga. Kadalasan ay nagdudulot ito ng pagtaas ng temperatura ng katawan, at pamamaga ng balat na binakunahan. Ang mga epektong ito ay inaasahan at maaaring lunasan ng gamot laban sa pamamaga at sa lagnat.

Ang matinding epekto sa katawan ay madalang na nangyayari: isang kaso sa bawat isang libo o sa ilang milyon sa naibigay na dosis.

Sa ilang mga bansa, lalung-lalo na sa mahihirap o umaangat na bansa, ay maaaring may mga nakahahawang sakit, na dito sa Italya ay matagal ng wala.

Ang lahat ng bakunang ibinigay sa sanggol ay nakasulat sa maliit na talaan o kaya ay may sertipiko o kard. Itabi ito sa isang lugar sapagkat ito'y mahalagang dokumento. Dalhin ang dokumentong ito kapag bumibisita sa pedyatrisyan o ispesyalista, sa istasyon ng Unang Lunas (Emergency) o sa ospital, o kaya ay kung maglalakbay sa ibang bansa, o babalik sa sariling bansa.



Bago magtungo sa mga bansang ito, makabubuting komunsulta sa pedyatrisyan (isang buwan bago umalis) kung makabubuting pabakunahan muli ang sanggol, at humingi ng impormasyon kung paano makakaiwas sa sakit kapag kayo ay maglalakbay upang mapanatag ang kalooban ng ina, at upang makaiwas sa pagkakasakit ang buong pamilya.

Sa bawat Rehiyon sa Italya, mayroong mga sentro para sa mga maglalakbay sa ibang bansa upang makapagpabakuna at humingi ng payo.

KALENDARYO NG MGA BAKUNA

BAKUNA	2 buwan	4 buwan	10 buwan	12 buwan	5-6 taon	11 taon	15 taon	Tuwing 10 taon
DIPTERYA TETANUS, MATINDING UBO	✓	✓		✓	✓		✓	✓
POLYOMELITIS	✓	✓		✓	✓			
HEPATITIS B	✓	✓		✓				
HAEMOPILUS NA TRANGKASO B	✓	✓		✓				
TIGDAS BEKE RUBELLA				✓	✓			
PAPILLOMAVIORUS (sa mga batang babae)						✓✓✓		
PNEUMOCOCCUS*	✓	✓	✓					
MENINGOCOCCUS C*	✓	✓	✓					
BULUTONG						✓✓		
ROTAVIRUS	Dalawa o tatlong dosis pagkalipas ng 6 na linggo pagkapanganak							

Ang mga bakuna laban sa Dipterya, Tetanus, Matinding Ubo, Poliomeilitis, Hepatitis B and Haemofilus ay magkakasama sa isang bakuna.

Ang mga bakuna na naka-kulay asul ay libre sa ilang Rehiyon ng ASL, sa ibang Rehiyon ito ay nakalaan lamang sa mga sanggol na "nasa panganib"; ang iba ay maaaring magpabakuna ng may bayad.

Ang mga bakuna na naka kulay rosas ay ibinibigay lamang ng may bayad.

* Para sa mga bakuna laban sa pneumococcus at laban sa meningococcus, humingi ng impormasyon mula sa inyong pedyatrisyan o sa Sentro ng Bakuna ukol sa posibilidad na kaligtasan sa sakit sa iba't-ibang pagkakataon at kung kailangan bawasan ang dosis.

Mula sa "Especyal tungkol sa mga Bakuna: mahabang buhay para sa mga bakuna" ni Maria Edoarda Trillo sa UPPA Ang Pedyatrisyan Bilang Kaibigan, taon 8, bilang. 3 – Mayo-Hunyo 2008.



6. Lumalaki ang mga bata

Ang pagtaas ng timbang, ng pangangatawan, ng sukat ng ulo ng sanggol ay maituturing na mabuting tanda ng kalusugan. Ihahambing ng pedyatrisyan ang mga sukat at timbang ng sanggol sa sukatan upang malaman kung ang paglaki nito ay normal.

Kung ang timbang, ang haba at kabilugan ng bungo ng ulo ng sanggol ay hindi sumasang-ayon sa mga pangkaraniwang sukat, kailangang alamin ang mga dahilan nito lalung-lalo na kung ang sanggol ay nasa panahon ng normal na paglaki. Ito ay mahalaga sa mga unang buwan ng buhay ng sanggol kung kailan siya'y lumalaki ng mabilis; isipin na lang na sa ika-apat at ika-limang buwan, ang kaniyang timbang ay nagiging doble mula sa timbang niya noong siya ay kapapanganak pa lamang. Ang paglaki ay nagmumula sa pagdami ng selula sa kanyang katawan at utak. Ito ang dahilan kung bakit kailangan malaman at subaybayan ang paglaki ng sukat ng bilog ng kanyang ulo sa mga unang taon ng kanyang buhay. Ito ang panahon ng pagbubuo ng mga mahalagang parte ng utak, ang paghubog ng pundasyon sa pagkakaroon ng talino at memorya

BULGARIA

Kapag ang bata ay nag-umpisa nang humakbang, ginagawa ang isang ritwal na tinatawag na Prostapalnik, mahalaga upang pagpasiyahan ang kinabukasan at propesyon ng bata. Ang mga kababaihan sa pamilya ay naglalalatag ng puting kumot sa lupa kung saan ay inilalagay sa ibabaw ang iba't-ibang gamit gaya ng lapis, martilyo, telefono, pera, birador, pabango, atbp., ang bawat isa ay kumakatawan bilang palatandaan ng isang propesyon. Kasabay nito, ang ina ay naghahanda ng isang tinapay at ito ay pinagugulong sa kumot at pinasusundan ito sa bata hanggang maabot nya ang bagay na kalapit nito; ang unang bagay na mahawakan ng bata, sa paki-usap ng mga kamag-anak, ang magpapahiwatig ng propesyon ng bata para sa kanyang kinabukasan. Ang ritwal ay matatapos sa pagbibigay ng tinapay na may kasamang pulot at keso sa mga bisita, pagkatapos maubos ng bata ang unang piraso nito.

hanggang sa pagiging malaya at pagkakaroon ng sariling pagkatao. **Mahalaga rin na ang pagsusuri ng paglaki ng iyong sanggol ay hindi ihahambing sa ibang mga bata. Siya ay dapat ihambing lamang sa kaniyang sarili.**

Ang timbang at taas ng sanggol ay sinusuri batay sa taas at timbang ng kaniyang mga kapamilya. Ang mga ito ay namamana, nakasalalay sa uri ng pagkain, pagpapasigla at paraan ng pamumuhay.

Samakatuwid, sa pagsuri at pagsukat ng timbang at taas ng sanggol, kailangang tandaan:

- ang mga katangian ng mga magulang at mga kapatid;
- ang mga katangian ng buhay at kapaligiran;
- ang paglago ng kurba, na naaayon sa sukatan ng pamilya ng sanggol at ng pinagmulan nito.

Hinihikayat ng pedyatrisyan ang pamilya na pagtuunan ng pansin ang paglaki ng kurba ng sanggol, ngunit hindi ito dapat maging dahilan ng pag-aalala. Hindi kinakailangang timbangin at sukatin ang taas ng sanggol araw-araw. Sundan ang paglaki ng sanggol at dumalaw sa pedyatrisyan kung mapapansin na mabagal ang paglaki nito.

Ang pedyatrisyan ay magsasagawa ng pagsubaybay sa kalusugan ng sanggol: ito ang panahon upang malaman ang kanilang paglaki at ang anumang problema sa nutrisyon, pag-uugali o pagkilos at paglaki ng sanggol. Ang kalendaryo para sa pagbisita sa pedyatrisyan ay upang suriin ang paglaki at upang mabakunahan siya, na siyang gumagarantiya ng maayos na kalusugan ng sanggol sa unang taon ng kanilang buhay. Ang mga pamantayan ng sukat ng bata ay maaaring magbago ng kaunti depende din kung saang rehiyon sila nakatira. Ngunit ang kanilang kaibahan ay hindi binabago ang kahusayan ng libreng programa sa pagpapahalaga ng kalusugan ng mga bata.

Bago umuwi sa bahay ang kapapanganak na sanggol, susuriin ng neyonatologist ang kaniyang kalusugan at magbibigay ng impormasyon sa mga magulang kung ang sanggol ay may normal na timbang at haba, walang problema sa tainga at mata, walang problema sa paggalaw ng katawan, o anumang sakit na maaaring magkaroon ang sanggol sa mga araw na iyon.

Ang mga sumusunod na impormasyon ay magbibigay-tulong kung paano masusuri ang paglaki ng sanggol sa unang labing-dalawa hanggang labing-limang buwan niya.

Huwag mag-alala kung ang paglaki ng sanggol ay hindi umaayon sa kaniyang edad. Ang paglaki ay maaaring maaga

o mabagal, ngunit ito ay maituturing pa ring pangkaraniwan.

Kung may anumang alinlangan o pagkabalisa, ang pedyatrisyan na sumusubaybay mula sa kapanganakan ng sanggol, kasama ang mga magulang, ang magpapasya sa dalas ng pagsususri, at magmumungkahi ng pagbabago ukol sa pangangalaga ng bata, at kung kinakailangan ay magpapayo ng lunas.

“IPINANGANAK PARA MAGBASA” AT “IPINANGANAK PARA SA MUSIKA”

Pinatutunayan na ang mga kamakailan lamang na mga siyentipikong pananaliksik na ang mga maagang pampasigla gaya ng pagbabasa ng malakas at ang pagkanta o ang pakikinig sa musika, ang paglalaro sa mga bagay na may tunog na kasama ang mga sanggol ay may mga positibong impluwensiya sa pananaw na pang-damdamin (pagkakataon ng pagkakaugnay ng sanggol at mga magulang) at sa pagbibigay-malay (pag-usbong ng pag-unawa sa wika, sa kakayahang magbasa at sa potensyal ng pagpapahayag – pang-musika ng sanggol).

Ang Ipinanganak para Magbasa ay isang proyekto para sa pagtataguyod ng pagbabasa sa mga sanggol mula sa unang taon ng kanilang buhay (ang ilan sa mga libro para sa dito ay nakasulat sa ibang wika): www.natiperleggere.it

Ang Ipinanganak para sa Musika naman ay nagmumungkahi na ilapit ang sanggol sa musika bago pa man siya ipanganak: www.natiperlamusica.it

MGA PANGUNAHING YUGTO NG PAGLAKI

BUWANANG EDAD	Pag-unlad ng paggalaw	Pag-unlad ng kamalayan
2-3	Nakatihaya, itaas ang tiyan, ang ulo ay tuwid at naililingon sa magkabilang tabi. Makikita ang mga kamay at pinagmamasdan ang mga ito ng matagal.	Nakakatingin sa mukha ng ina (o ng matiyagang tagapag-alaga) at nakakasunod ng tingin kahit sandali. Nakakahawak kahit nakatikom ang mga daliri sa anumang bagay kung ito ay ilalagay sa palad. Tumatawa at tumatauli sa ingay ng kapaligiran.
4	Madaling naitataas at naililingon ang ulo kahit siya ay nakadapa. Sinusubukang tumagilid habang ito ay nakahiga, sinusubukang humawak ng bagay, at kung nasa maayos na posisyon, isusubo ang anumang bagay na hawakan bilang pagkilalala sa mga ito.	Nagsisimulang makakilala ng mga tunog at lalo na ang boses ng ina. Nagpaparinig ng boses at ngumingiti sa bawat taong kumakausap sa kanya. Pinagmamasdan ang mukha ng taong kaharap at anumang bagay na mahawakan.
6	Nakadadapa mag-isa at naitataas ang katawan gamit ang mga braso o siko. Naitataas ang ulo at dibdib at nakakagulong ng nakahilata hanggang makadapa. Matagal na nakahahawak ng bagay at naipapasa sa kabilang kamay.	Nakakakilala ng pamilyar na ingay kahit ito ay malayo at sinusubukang tularan ito ng paulit-ulit. Sa harap ng salamin, ginagaya ang kaniyang galaw at mga paulit-ulit na salita (lumalaguklok, mamama, bababa). Tumitili at lumilikot kung nakakakita ng pagkain at tinatanggap ang bawat laman ng kutsarang isusubo.
9	Nakakaupo sa istroler ng matagal, naigagalaw ng maluwag ang mga kamay at paa. Nagsisimula ng gumapang (ang iba ay sa tiyan, at ang iba ay sinusubukan magpadausdos habang nakaupo). Nakahahawak gamit ang dalawang daliri.	Nakakikilala ng mga bagay na laging ibinibigay sa kanya. Nakasusunod sa mga simpleng utos at nagsisimula ng makaintindi ng ibig sabihin ng “hindi”. Nakakapagsalita ng unang tunog at lumilingon kapag tinatawag ang pangalan. Gusto ang lusaw na pagkain at isinusubo ang pagkain gamit ang kamay at kamakain tuwing sinusubuan.
10-12	Nakakatayo kung siya ay tutulungan at nakahahakbang ng patagilid. Pagkatapos, nagsisimula ng lumakad kung aakayin o kahit mag-isa.	Sumusunod sa mga bagay na gusto niya, nakaiintindi ng mga salita lalung-lalo na kung ang salita ay pamilyar. Nagsasalita ng “mama” at “dada” at iba pa. Naglalaro ng kanyang kasuotan at kung may pagkakataon, hinuhubad ang medyas. Nag-uumpisang kumain ng mag-isa gamit ang kutsara.

7. Mga unang karamdaman, mga unang lunas, mga unang gamot

Ang lahat ng bata ay maaaring magkaroon ng karamdaman, mayroong katamtaman lamang at may ilan namang malulubha. Ngunit alam naman natin na ang bawat bata ay nakakaranas ng sakit sa tiyan, ubo, o sinat! Sa ganitong pagkakataon, ang ina ay hindi dapat umaktong “maging” doktor. Nararapat lamang na maunawaan ng isang ina ang mga palatandaan at mga pagbabagong nararamdaman ng bata bago ito tuluyang tumawag ng doktor at maipaliwanag ang nangyayari. Ang mga sumusunod na mahahalagang impormasyon ay maaaring makatulong sa isang ina kung sakaling hindi niya sigurado ang nararamdaman ng isang bata. At kung hindi na kayang bigyan lunas ang karamdaman, tumawag palagi ng pedyatrisyan.

>> *MAY HANGIN SA TIYAN O MAY KABAG*

Ano ito at paano ito nararamdaman?

Ito ay madalas nangyayari at malimit ay sa mga sanggol na kulang pa ng tatlong buwan gulang.

Ang pag-atake ng sakit na dulot ng hangin sa tiyan o kabag ay biglaan, at madalas mangyari sa hapon o gabi, may malakas na pag-iyak ng sanggol at halos hindi mapatahan. Ang kanilang tiyan ay malaki at ang mga binti at tuhod ay tumitiklop patungo sa tiyan. Ang mukha ay nagkukulay lila, ang mga paa ay nanlalamig at nakatikom ang mga kamay.

Ano ang mga sanhi nito?

Ang pananakit ng tiyan ay maaaring magsimula sa mabilis na pamamaga ng mga gilid ng bituka dahil sa pagdaloy ng hangin. Walang maibibigay na paliwanag kung bakit nangyayari ito. Ito ay maaring magmula sa pangamba o pag-aalala ng mga magulang, ang pagkain na mayaman sa carbohydrates (mga pagkaing mayaman sa



harina); pwede ring sanhi ng alerhiya o hindi nakakatunaw ng gatas ang tiyan ng sanggol, o di kaya'y iba pang pagkain na kinain ng ina; maaari ring sanhi ng maling pagpapasuso ng ina o nakalanghap ang sanggol nang higit na maraming hangin dahilan sa tindi ng gutom.

Ano ang maaaring gawin upang maiwasan o malunasan ito?

Dahil ang mga sanhi ay maaaring iba't-iba at pwedeng mangyari ng madalas, iba't-iba rin ang paraan sa paglunas dito.

Ang pagdumi at pag-utot ng isang sanggol ay maaaring magbigay ng panandaliang ginhawa.

Ang pagduduyan at paghehele sa braso ng nakadapa habang minamasaha ang tiyan ay maaaring makatulong.

Ang pagkakaroon ng isang masayang pamilya, maaliwalas na kapaligiran at walang mga anumang pagkabalisa o pag-aalinlangan ng mga magulang lalung-lalo na ng ina ay mababawasan sa pagkakaroon ng sakit ng tiyan ng bata.

Ang tamang pagsuso at pag-alis sa anumang hangin tuwing gumagamit ng bote ay makakatulong.

Dapat tandaan na ang pagkain ng labis o kulang ay pwedeng maging sanhi ng pagsakit ng tiyan.

Kung minsan, ang paglalagay ng supositori na may gliserin ay makakatulong din sa pagdumi at pag-utot at makapagbibigay nang ginhawa sa sanggol.

Subalit, tanging ang pedyatrisyan

ROMANIA

Sa Transilvania, ang unang 40 araw pagkasilang ng sanggol ay itinuturing na panahon na nauugnay sa kanya at ganoon din sa ina; ang pansamantalang kahalagahan ito, higit sa lahat ay dahil sa kahinaan nilang dalawa. Samakatuwid, ang isang babae na kapapanganak lamang ay hindi dapat lumabas ng bahay ng hindi muna nagbibigkas ng partikular na dasal; ito ay naglilinis at nagtatanggol sa lahat ng masama na maaaring naghihintay sa kanya sa labas ng bahay.

Nguni't ang mga ipinababawal na kaugalian ay hindi nauukol lamang sa bagong ina. Kahit ang sanggol ay hindi maaaring ilabas ng bahay pagkalubog ng araw o bistahin ng mga hindi kilalang tao dahil mahina pa ito at tinatalaban pa ng inggit, ng pagkamaramot at ng mga kasamaan ng mga matatanda, ng pagkamuhi at lahat ng uri ng mga negatibong enerhiya at mga saloobin.

lamang ang maaaring makapagbigay ng nararapat na gamot na tama ang timpla at wastong pagkain na angkop sa isang sanggol.

Gaano katagal ang ganitong karamdaman?

Ang mga ganitong uri ng karamdaman ay mahirap nang mangyari kapag umabot na ng ikatlong-buwang gulang ng sanggol. Nararapat lamang na alam ng mga magulang na kung may mga nakaka-alarmanang palatandaan, ito ay pangyayari na dumadating at lumilipas din.

>> PAGTATAE AT PAGSUSUKA

Ano ang mga ito?

Ang pagtatae ay nangyayari kung ang isang bata ay dumudumi ng tubig o malambot na matubig-tubig. Ang pagsusuka ay paglabas sa bibig ng mga kinaing hindi natunaw o mga nilalaman ng bituka o tiyan. Madalas na ito ay may kasamang pagsakit ng tiyan, irritable o pagkakaroon ng lagnat. Ang pagtatae at pagsusuka ay sanhi ng isang impeksyon mula sa mikrobiyo (bayrus, bakterya, bulate) na maaaring naisubo o napasama sa pagkain.

Kailan dapat mag-alaala?

Kung anumang naging dahilan ng pagtatae at pagsusuka, ang nawawalang tubig sa katawan ang dapat na unang alalahanin. Ang pinakamahalagang bagay na dapat gawin ay tingnan kung bumaba ang timbang nito. Samakatuwid, dapat lamang na timbangin bawat araw ang sanggol na nagtatae at nagsusuka at i-konsulta ito sa pedyatrisyan kung may pagbaba nga ng timbang. Ang pagkakaroon ng tuyong labi at ang kaunting pag-ihi ay isang palatandaang hindi na mabuti ang kalagayan ng sanggol.

Ano ang mga dapat gawin?

Makakabuti kung ang sanggol ay mapainom ng marami sa unang 4 hanggang 6 na oras: higit na makakabuti kung ito ay papainumin sa bibig, at kung sakaling hindi pa malunasan, bigyan ng glucose-saline (asukal-asin) solusyon (na mabibili sa botika) upang mapalitan ang anumang mineral na may asin na nawala sa katawan ng sanggol dahil sa pagtatae at pagsusuka. Ang mga likido gaya ng tsaa, mansanilya, tubig, tisanes, at katas ng prutas ay pinaniniwalaang hindi

makapagbibigay ng lunas sapagkat iba't-iba o kulang ang kanilang mga sangkap. Ang mga ito ay maaaring ibigay kung sakaling hindi matindi ang sakit at ayaw tanggapin o inumin ng sanggol ang solusyong may glucose-saline.

Kung isinusuka pa rin ang mga ipinaiinom, maaaring ibigay ang mga nabanggit sa katamtamang lamig at dahan-dahan itong ipa-sipsip.

Ang pagsuso ng gatas ng ina ay hindi dapat itigil. Kung ang sanggol ay sa bote umiinom ng gatas, dapat ay normal na oras pa rin ang pagbibigay nito kung hindi magugustuhan ang lasa ng glucose-saline. Ang pedyatrisyan ang tanging makapagbibigay ng payo upang malunasan ang sakit na ito.

At upang maiwasang makahawa sa ibang tao?

Ang pagtatae ay tunay na nakakahawa: ang pagsalin nito ay kadalasang nangyayari sa pamamagitan ng mga kamay kung may tae na mapapasubo sa bibig.

Upang maiwasang makahawa, makakatulong na:

- pagkatapos magpalit ng lampin o dayaper ng bata, maghugas ng kamay sa wastong pamamaraan gamit ang sabon at tubig
- maghanda ng pamunas na gagamitin para lamang sa sanggol at palitan ito ng madalas
- linising mabuti ang inodoro at bidet gamit ang pampaputi
- laging maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig kung magluluto o kakain
- balutin ang dayaper at itapon kaagad kung ito ay may dumi o may tae.
- kung gumagamit ng lampin, palitan ito ng madalas kung madumi na at labhan sa mainit na tubig

Kailan dapat bigyan ng gamot?

Bigyan lamang ng gamot na payo o isimulat ng pedyatrisyan.

Tandaan na:

- kung sakaling madalas ang pagtatae, ang pagpapainom ng glucose-saline solusyon (ito ay mayroong mineral at asukal na kailangan ng katawan) ay mainam na lunas.
- kung madalas ang pagsusuka, maaaring bigyan ng gamot sa pagsusuka ayon sa payo ng pedyatrisyan
- kung ang puwit ng sanggol ay namumula, malimit na palitan ang lampin o dayaper at lagyan ng pamahid na mayroon zinc oxide:

madalas na ang pamumula ng puwit ay nagtatagal kung nagtatae ang sanggol.

Kailan dapat tumawag agad ng pedyatrisyan?

Kung:

- ang sanggol ay wala pang tatlong buwang gulang
- madalas nagsusuka at hindi na dumede o umiinom ng gatas
- ang sanggol ay pawang kulang na sa tubig (nabawasan ang timbang, kaunti lamang kung umihi, tuyo ang bibig, at matamlay)
- patuloy ang pagtatae ng tubig, masakit ang tiyan at hindi makainom ng gatas o hindi makalulon ng pagkain at gamot.
- kinakabahan ka na sa kalusugan ng inyong anak

>> UBO

Ano ito?

Ang ubo ay isang natural na reaksyon ng isang organismo at ginagamit ito upang mapalabas kaagad ang hangin na pumasok sa ilong, lalamunan o baga. Ito ay isang pamamaraan upang matanggal ang anumang nakasasamang bagay na pumasok sa ilong, lalamunan o mga tubong daluyan ng hangin patungo sa baga. Ang ubo ay maaaring tuyo o may kasamang plema; maaari ring sunod-sunod; ito ay malubha o malala na kung sunud-sunod at kung tumagal na nang mahigit sa tatlong linggo.

Kailan ito lumalabas?

Ang ubo ay sintomas na karaniwang nararanasan ng mga sanggol, at sa karamihang kaso, ito ang malimit na sanhi ng pagkonsulta sa doktor. Ang ubo ay karaniwang nararanasan kung mayroong bumara o pumasok na anumang bagay sa lalamunan. Ito ay maaaring plema o dumi, pagkain, tubig o alikabok; ang ubo ay may layuning paginhawain ang ating lalamunan at protektahan ang ating baga sa pagkakaroon ng impeksyon o pamamaga.

Madalas ang ubo ay sanhi ng impeksyon mula sa bayrus sa ating lalamunan na nagiging paringgaytis, laringgaytis, brongkitis o pagsikip ng tubo ng baga. Ang mga bata na nag-aaral sa paaralan ng mga bata (kinder o nursery) ang madalas nakakaranas ng ubo.

Iba pang sanhi ng pagkakaroon ng ubo o mga maaaring

pinanggagalingan nito ay:

- paglanghap ng usok mula sa paninigarilyo ng ibang tao
- maruming kapaligiran
- pagkalahap ng isang bagay na nagbibigay ng alerhiya
- hindi wastong paghugas ng kamay bago at pagkatapos alagaan ang sanggol

Ano ang dapat gawin?

Ang ubo ay isang uri ng proteksyon ng katawan at hindi dapat iwasan ng sapilitan. Dahil ito’y mayroong iba’t-ibang sanhi, ito rin ay mayroong iba’t-ibang lunas. Kung sakaling ang ubo ay naging madalas at nakakagising sa pagtulog ng bata o nagiging sanhi ng pagsusuka, komunsulta sa pedyatrishan upang mabigyan ito ng pinakamainam na lunas.

Kailan dapat tumawag o komunsulta sa pedyatrishan?

Kung:

- ang sanggol ay wala pang isang buwan gulang at madalas ang pag-ubo
- nahihirapang huminga at may kasamang tunog o sipol kahit malinis na ang ilong
- mabilis ang paghinga at parang hinahapo kahit wala siyang ubo
- hindi maayos ang paglanghap ng hangin at dumadaan sa hindi tamang daluyan
- nawalan ng malay pagkatapos ubuhin ng matindi
- ang mga labi ay nagkukulay asul habang umuubo
- may dugo sa uhog ng sanggol
- sa palagay mo ay may nasinghot na bagay na bumabara sa kanyang ilong o lalamunan (maaaring laruan o pagkain): kung ubuhin ito, ang bata ay sumisinghap
- ang sanggol ay parang nahihirapan
- may lagnat na tumatagal ng tatlong araw
- ang ubo ay tumatagal ng mahigit sa 2 linggo
- ang sanggol ay wala pang tatlong buwang gulang at inuubo na ng 2 hanggang 3 araw
- may suspetsa ka na may alerhiya (halimbawa pulbos mula sa bulaklak)
- ang ubo ay nagiging sanhi ng hindi maayos na pagtulog ng sanggol o nagiging sanhi ng kanyang pagsusuka

Kung:

- ikaw ay nag-aalala

Alam ng iyong pedyatrishan kung anong payo at hakbang ang dapat mong gawin, at inaakala mong kailangan siyang bisitahing muli.

Habang hinihintay mo ang payo niya, gawin mo ang mga sumusunod:

- Painumin ang sanggol upang hindi siya matuyuan
- Maingat na linisin ng solusyon ang ilong ng maraming beses (kahit man lang 1 ml bawat butas ng ilong) at gamitan ng panipsip (aspirator) pagkatapos
- Iwasang mapalapit sa naninigarilyo: ang usok ng sigarilyo ay may masamang epekto sa baga na nagiging sanhi ng pag-ubo. Huwag payagang may taong naninigarilyo ng malapit sa sanggol. Iwasan din na makalahap ng usok mula sa kusina ang mga sanggol: ang usok ng pagluluto ay maaari ring magdulot ng pagkati
- Huwag piliting kumain o uminom ng gatas ang sanggol kung ayaw nito; kung ito ay mapasuka dahil sa pag-ubo, bigyan siya ng paunti-unting pagkain pagkatapos palipasin ang ilang sandali
- Gumamit lamang ng gamot na ipinapatak o sirup na pampa-kalma para sa ubo na payo ng pedyatrishan.

>> LAGNAT

Ano ito?

Ito ay ang pagtaas ng temperatura ng katawan na humihigit sa pangkaraniwang halaga. Para sa mga bata ang temperatura ng katawan ay bahagyang nagbabago pagkatapos nitong umiyak o pagkatapos kumain. Ang lagnat ay nagaganap kung ang temperatura ng katawan ay mahigit pa sa 38° C kung sa puwit o 37.5°C naman kung sa kilikili ito sinusukat.

Ano ang mga sanhi nito?

Ang lagnat ay hindi isang karamdaman. Ang pagtaas ng temperatura ay sanhi ng mga sustansyang inilalabas habang gumagawa ang katawan ng mga natural na proteksyon, at ang pagtaas ng temperatura ay isang proseso kung saan ay ipinagtatanggol ng sanggol ang kanyang

sarili laban sa mga panlabas na bayrus o bakteryang nagpapababa ng lagnat. Ang pagtaas ng temperatura ng katawan ay nakakatulong din upang mabigyan ng proteksyon at mapaglabanan ng bata ang anumang impeksyong sanhi ng bayrus o bakteryang.

Ito ba ay mapanganib?

Ang lagnat ay maaaring sanhi ng mga simpleng karamdaman (pinakakaraniwan), o ng isang malubhang karamdaman (pinaka-madalang). Walang tiyak na kaugnayan ang taas ng temperatura ng katawan at ang kabigatan ng isang karamdaman: kaya ang pagtaas ng temperatura ng katawan ay maaaring hindi sanhi ng malubhang karamdaman. Ang init ng katawan ay nakapagbibigay ng pagkabalisa sa isang sanggol, ngunit hindi ito nangangahulugan na malubha ang pinagmulan nito.

Kailangan bang pababain ang temperatura ng katawan?

Ang lagnat ay hindi isang kaaway na dapat paglabanan. Samakatuwid, hindi kinakailangang bigyan kaagad ng gamot ang isang sanggol tuwing tumataas ang temperatura ng katawan.

Ang pagpapababa ng temperatura ng katawan ay hindi nakakatulong sa madaliang paggaling ng sanggol.

Kung ang sanggol ay nagiging balisa at hindi mapakali, o nahihirapan, bigyan kaagad ng lunas at pababain ang lagnat. Ang sanggol na madalas na lagnatin ay maaaring magkaroon ng kumbulsiyon o panandaliang pangiginig ng katawan na mabilis ding mawala, at hindi kinakailangang bigyan ng gamot para sa epilepsiya. Ang mga batang nakaranas ng kumbulsiyon na may temperatura ng katawan na mas mababa sa 38°C ay maaaring bigyan ng gamot laban sa lagnat.

Paano sinusukat ang lagnat?

Upang masukat ang lagnat kailangan gumamit ng termometro.

Hindi tama na asahan mo ang iyong damdamin upang masabi na ang sanggol ay mainit o hindi.

Maraming klase ng termometro. Ang mga sumusunod ay higit na mabisa at makapagkakatiwalaan:

>> Digital (elektroniko na mayroong likidong kristal)

Ito ay mabilis, tiyak (kung tama ang posisyon), sigurado at matibay kahit malaglag. Ang temperatura ay mababasa kaagad pagkatapos ng isang huni.

>> Bubog (pambata)

Ang bubog na termometro ay hindi na nabibili. Ngunit, kung mayroon sa bahay, maari pa rin itong gamitin. Kung ito ay gawa sa bubog at pahaba ang hugis, ito ay meron merkuryo. Ito rin ay tiyak at mabilis; ngunit ang pagbabasa ay hindi madali at maaaring mabasag. May ibang klase na mayroong nakabalot na plastik malapit sa bulbo at silindro. Ang plastik ang nagbibigay proteksyon kung sakaling ito ay mabali at maaaring magbigay ng pinsala sa sanggol.

Maaari ring makabili ng mga sumusunod na uri:

- **Auricular o sa pamamagitan ng tainga (infrared)**
- **Cutaneous o sa balat (infrared)**
- **Reaktibong strips (likidong kristal)**

Ang mga ito ay may kamahalan at hindi madaling gamitin.

Ipinapayo namin ang paggamit ng digital na termometro, o kung mayroon na kayo, kahit babasaging termometro para sa mga bata.

Saan sinusukat ang lagnat?

Kung ang gamit mo ay digital o merkuryong termometro, ang temperatura ng katawan ay maaaring masukat kung ilalagay ito ng tamang posisyon sa puwit o sa kili-kili. Sa mga maliliit na sanggol, higit na madali kung ilalagay ito sa puwit.

Kung ang gamit mo ay merkuryong termometro, alalahanin na dapat tanggalin ang hangin sa loob nito, hawakan ito ng hinlalaki at hintuturo upang ang merkuryo ay ibaba patungo sa bulbo.

Kung ang gamit mo ay digital na termometro, kailangan ay buksan o pindutin ito upang mag-umpisang gumana.

Para masukat ang temperatura ng katawan sa puwit ng bata, kinakailangang lagyan ng pampadulas ang bulbo ng termometro gaya

ng langis o tubig. Kinakailangan din na ang bata ay nakatagilid o nakadapa bago ipasok ang termometro sa puwit hanggang 2cm lamang at hawakan ang sanggol habang ito ay nasa loob ng puwit.

Pagkalipas ng ilang minuto, mababasa na ang temperatura ng katawan. Kung ito ay sa kilikili sinukat, basahin ang temperatura, pagkatapos ay bawasan ng kalahating grado. Kung ang temperatura ay 38°C sa puwit, ang temperatura sa kilikili ay 37.5°C.

Ano ang dapat gawin?

- Kung ang sanggol ay wala pang tatlong buwang gulang, higit na makakabuting hingin ang payo ng pedyatrisyan sa lalong madaling panahon.
- Kung ang sanggol ay mahigit ng tatlong buwan gulang, tandaan na ang antas ng temperatura (katamtaman o mataas na lagnat) ay hindi sapat upang malaman kung ang karamdaman ay bahagya o malala.

Mahalagang maunawaan na kailangang bantayan ang sanggol kaysa sa gamitan ang termometro para magpasya kung kailangang hingin kaagad ang payo ng pedyatrisyan, o kung kailangang maging mahinahon muna at hintayin ang pagbabago ng karamdaman (ang lagnat ay madalas na tumagal ng 2 hanggang 4 na araw).

Sapagkat ikaw ang higit na nakakikilala sa iyong sanggol, maaari kang magpasya sa pamamagitan ng pagbibigay-pansin sa lahat ng ikinikilos nito at sa iba pang mga palatandaan na makakatulong upang malaman kung siya nga ba ay may sakit.

Tandaan ang mga palatandaang ito (ang kanyang anyo, ang paggalaw, kung hindi makatulog ng mahimbing, o kaya'y nahihirapang huminga) at

ROMANIA

Sa Bucovina ay isinasagawa ang isang ritwal ng panggagamot ng mga sanggol na maysakit. Itinatawid ng ina ang sanggol sa bintana kasama ang isang kandila at ipinagkakatiwala ito sa isang nakatatanda; na ibinabalik din naman nito ang sanggol sa ina nang ipinadaan sa pintuan ng bahay kasama ang kandila. Ayon sa kultura, sa sandaling ito ay bagong pangalan ang itinalaga sa sanggol, samakatuwid panibagong pagkakakilanlan, at hindi na makikilala ng sakit ang sanggol.

isangguni sa pedyatrisyan. Ito ay makakatulong upang malaman kung ang problema ay malubha o hindi, at higit sa lahat, maikukundisyon mo ang iyong sarili kung kailan mo dapat puntahan ang pedyatrisyan. Samakatuwid:

Unang-una, laging pagmasdan ang pagkilos o asal ng sanggol:

- tahimik ba o balisa?
- nahihirapan ba?

Alamin kung meron pang ibang problema:

- nagsusuka?
- nagtatae?
- umiiyak ba na parang mayroong masakit?
- inuubo?
- may mga pasa ba sa katawan?
- nahihirapan bang huminga?

Kung ang sanggol ay may sakit o balisa, bigyan ng gamot upang bumaba ang lagnat (antipirina).

Ang karaniwang ginagamit na gamot ay ang Paracetamol at Ibuprofen na maaaring mabili sa botika.

Sa dalawang gamot na nabanggit, kinakailangan ay hindi tataas sa 30mg bawat kilogramo ng timbang (kalimitan 10 mg bawat Kg na timbang bawat dosis, at hindi hihigit sa tatlong beses sa isang araw) ang maaaring ibigay.

Mas mainam kung ibibigay ang gamot sa pamamagitan ng pag-inom upang makasigurado na makapagbibigay ito ng lunas. Kung ang gamot ay ipapasok sa puwit, hindi nakakasiguradong ito ay magiging epektibo.

Para sa iba pang mga payo, makabubuting sumangguni sa pedyatrisyan.

Pagkatapos ng 60-90 minuto na maibigay ang gamot, alamin kung:

- ang lagnat ba ay bumaba at ang sanggol ay hindi na nahihirapan?
- ang sanggol ba ay tahimik at hindi na umiiyak?
- umiiyak ba ng panandalian o bahagya lamang at tumatahan kung sila ay binubuhay?
- ang kulay ba ay normal?
- nakikipaglaro ba kapag nilaro, ngumingiti ba?

Kung ang lahat na nabanggit ay positibo sa sanggol, samakatuwid,

wala na siyang sakit. Ang lagnat ay maaaring sanhi ng isang hindi malubhang karamdaman. Kung ang sanggol ay wala pang tatlong buwan gulang at nagkaroon ng lagnat, maaaring maghintay ng isang araw bago humingi ng payo sa pedyatrissan. **Habang naghihintay sa unang araw ng pagkakaroon ng lagnat, bigyan ang sanggol ng tubig o gatas ang kung hindi ito mapalagay at balisa. Huwag balutin ng sobra ang sanggol at kung maaari ay bigyan ng gamot na antipirina.**

Kung ang lagnat ay may sukat na 39°-40°C at hindi ito bumababa pagkatapos mabigyan ng gamut, at mukhang nahhirapan sa kanyang karamdaman, kaagad humingi ng payo sa pedyatrissan.

SABIHIN SA PEDYATRISYAN:

>> Ano ang iba pang nangyayari

- kung nagtatae, nagsusuka, nahhirapan huminga, may mga pasa sa katawan, at iba pa.
- kung nag-iiyak ang bata at paano ito umiiyak,
- kung ito ay masigla o anong ginagawa tuwing walang karamdaman,
- kung balisa o sinisinok: **ALARMA**
- kung nanghihina o sumisigaw: **ALARMA**
- sumisigaw ng panandalian lamang at pagkatapos ay titigil agad
- sumisigaw ng paputol-putol ngunit madalas
- sumisigaw ng sunod-sunod: **ALARMA**

>> Ano ang mga kinikilos ng sanggol at paano ito tumutugon

- siya ay maliksi
- kung tulog, nagigising ba kaagad sa ingay
- ngumingiti ba kung siya ay nilalaro at binibigyan nya ito ng atensiyon
- kung siya ay nilalaro, ngumingiti lang ng bahagya: **ALARMA**
- nagbibigay lamang ng panandaliang atensiyon: **ALARMA**
- hindi ngumingiti at hindi nagbibigay ng kahit kaunting atensiyon: **ALARMA**
- laging tulog at gumigising lamang ng panandalian kung siya ay iyong gigisingin: **ALARMA**
- napakahimbong ng tulog: **ALARMA**
- hindi nakatulog ng magdamag: **ALARMA**

>> Ano ang kulay ng kutis

- normal ang kulay
- mukhang normal ang pagkabasa ng balat
- ang mga kamay at paa ay maputla o lila
- ang buong katawan ay kulay lila o kulay abo: **ALARMA**
- ang balat at ang loob ng ilong ay tuyo, ang mga mata ay maitim ang paligid at lubog: **ALARMA**

Makakatulong ba ang magpatingin sa pedyastrisyan?

Upang maintindihan ang kahalagahan ng karamdaman at ang pinanggalingan nito, kung minsan ay makakabuting bumisita at magpatingin sa pedyatrisyen.

Lalung-lalo na at sa mga sanggol na kapapanganak pa lamang, makakabuti kung ipasusuri ang ihi. Sa ganitong kadahilanan, mainam kung dadalhin ang bata na may dala na ring ihi nito para maipasuri sa klinika.

Kung kinakailangan ang iba pang pagsusuri ay pwede ng gawin sa klinika, o kung ang payo ng pedyatrisyen ay kinakailangan, magpasuri pa ng iba at dalhin ang sanggol sa ibang laboratoryo.

Mga iba pang makakatulong na paghahanda

- Painumin o pasusuhin ng mas madalas ang sanggol
- Huwag pakainin kung ayaw
- Huwag balutin ng sobra
- Huwag pahigain sa kama kung ayaw
- Huwag bibigyan ng antibiyotiko kung walang utos ang pedyatrisyen
- Kung maaari, ipasyal ang sanggol, halimbawa, dalhin sa ibang bahay (para na rin makapagtrabaho ka o may magawa kang ibang pang gawain) o kaya ay dalhin sa pedyatrisyen para humingi ng payo o ipasuri sa laboratoryo.

Ang pagpasyal sa sanggol ay hindi nakasasama sa kalusugan, ang pag-iiba ng klima ay nakaka-impluwensya sa pagpapatuloy ng karamdaman.

TANDAAN NA HUWAG MANIGARILYO SA HARAPAN NG SANGGOL. MAGING SA LOOB NG BAHAY O KOTSE. LAGING MAGHUGAS NG KAMAY SA TUWING MAG-AALAGA AT MATAPOS ITONG PALITAN NG DAMIT.

>> ANG MGA NGIPIN

Kailan nagsisimulang sumibol ang mga ito?

Ang mga ngipin ay nagsisimulang mabuo sa ikalawang buwan pa lamang ng pagbubuntis ng ina, sa pagitan ng ikalawa hanggang ikatlong buwan ng pagbubuntis. Samakatuwid, ang isang bagong



silang na sanggol ay mayroon ng buong ngipin sa gilagid. Upang makita ang paglabas nito, kalimitan ay kailangang maghintay ng anim hanggang walong buwang gulang. Ngunit hindi lagi ito nangyayari. Maaaring higit na matagal pa dito ang paglabas ng ngipin. Normal din sa mga apat na buwang sanggol na tubuan na ng ilang ngipin, habang ang iba ay naghihintay hanggang 17 buwan bago lumabas ang mga ito.

Ano ang mga “kabalisan” kaugnay ng pagsibol ng ngipin? Ang paglabas ng ngipin ay isang normal na pangyayari at walang kabalikat na problema para sa sanggol.

Ngunit mayroong mga palatandaan sa paglabas nito. Katulad ng paglalaway, ang pagkagat o pag-nguya sa bawat mahawakan ng sanggol, pamamaga ng gilagid, at ang pagkabalisa tuwing gabi.

Sa kabuuan, walang palatandaan ng pagsakit na mararanasan, ngunit may “nakakasuyang” pakiramdam na maaaring maranasan ang sanggol katulad ng pagkabalisa. Ang iyong pedyatrisyen ang nakakaalam ng ipapayo, at kung kinakailangan, ay magbibigay ng karampatang lunas na naaayon sa kaniyang kalagayan. Isang pangkalahatang kaalaman na ang paglabas ng ngipin ay may kaugnayan rin sa mga pangyayaring patolohiya, kagaya ng pagkakaroon ng lagnat, paminsan-minsang pagtatae at brongkitis. Ngunit hanggang ngayon ay walang katibayan na ang mga ito ay may kaugnayan sa pagsibol ng ngipin. Gayunman, kung inaakala na sa pagsibol ng maliliit na ngipin, ang sanggol ay nagiging

“maramdamin” o madaling tablan ng mga impeksyon mula sa mikrobyo, mga impeksyon na may kinalaman sa paghinga (respiratory) at ganoon din sa pambituka (gastrointestinal). Ang mga ito ang madalas na pinagmumulan ng mga sintomas na ipinaliwanag sa itaas (dahil sa panahon ng paglabas ng mga ngipin, madalas na inilalagay ng sanggol ang kanyang kamay sa bibig. Ang pedyatrisyan ang makapagsasabi ng mga nararapat na lunas sa ganitong kalagayan.

Kailangan bang alagaan ang mga unang ngipin?

Ang mga unang serye ng ngipin ay itinalagang mabubungi.

Ang mga pagpapalit ng mga unang ngipin para sa permanenteng ngipin ay nangyayari sa pagsapit ng ika-6 na taong gulang ng bata at magpapatuloy hanggang sa ika-12 taon. Mahalagang alagaan ang mga unang ngipin ng bata sapagkat ang mga ito ay kasama ng buhay nila sa mahabang panahon.

Una sa lahat, napakahalaga na huwag lagyan ng asukal o pulot ang pasipayer. Ang nakagawiang ito, sa kasawiang palad, ay ginagawa upang patahanin ang bata sa pag-iyak, na nagiging sanhi ng pagkabulok ng mga unang serye ng ngipin, dahil marupok ang mga ito sa kanilang pagsibol, o maaaring may bulok na habang papalabas pa lang ang mga ito.

Pangalawa, ang mga ngipin ng bata ay dapat linisin ng basang sepilyo. Hindi ipinapayo na lagyan ng tutpeyst ang sepilyo ng bata hanggang hindi pa siya marunong magsepilyong mag-isa ng hindi nilulunok ang tutpeyst.

Panghuli, at bilang pag-alinsunod sa pedyatrisyan, na siyang magbibigay ng payo kung gaano karaming plurayd (flouride) o tutpeyst ang maaaring gamitin para sa pagsisipilyo ng bata.

Ang pagbibigay ng plurayd, kung tama, ay makakapigil sa pagkabulok ng mga ngipin, patibayin ang enamel at maiwasan ang pagbuo ng “plaka ng bakterya”.

Bukod sa mga ito, ang pag-aalaga ng unang mga ngipin ay nakakatulong sa tamang paghugis ng mga hanay ng mga ngipin at tamang pagtubo na may tamang agwat ang mga sisibol na permanenteng ngipin. Ito and dahilan kung bakit mahalaga ang pag-aalaga ng mga unang serye ng ngipin.

ANG PEDIATRIKSYAN

Pagkasilang ng sanggol, lalaki o babae, ang pagpili at ang tulong ng espesyalistang doktor (pedyatrisyan) ay napakahalaga, maging ito ay para sa mga susunod na pagsubaybay sa kalusugan at paglaki ng sanggol, o sa pagbibigay ng ekspertong payo sa mga magulang kung may mga hinaharap na anumang alinlangan.

Ano ang mga posibilidad upang magkaroon ng pedyatrisyan?

Ang mga mamamayang Italyano at mga dayuhang may hawak (o nakahingi ng panibagong) permesso di soggiorno para sa anumang motibo, ay kinakailangang ipalista o iparehistro ang kanilang anak sa Pambansang Serbisyong Pangkalusugan (Servizio Sanitario Nazionale - SSN) at kailangang pumili ng angkop na pedyatrisyan para sa bata.

Ang pagpili ng pampamilyang pedyatrisyan ay ginagawa sa angkop na tanggapan (sportello) ng ASL kung saan may nakasulat na “Scelta e revoca del Medico” (Pagpili at Pagpapawalang-saysay ng Doktor). Ang pedyatrisyan ay bahagi ng SSN at ang serbisyo nito ay walang bayad. Ang pedyatrisyan ay may tungkuling subaybayan ang kalusugan ng iyong anak.

Ang karamihang consultori familiari (tanggapan ng family planning) ay nagbibigay din ng mga walang bayad na pagpapayo at pagbisita sa mga bata. Mayroon din silang isang koponan para sa kumpletong paglilingkod: pedyatrisyan, hinekologo, komadrona at nars, mga katulong panlipunan o social at health assistants, sikologo at iba pa. Marami din sa mga tanggapanang ito ang mayroong mga tagapamagitan pangkultura o cultural mediator.

Para sa mga karagdagan at bagong impormasyon tungkol sa paglapit sa mga serbisyong may kinalaman sa pagpapagamot ng mga banyaga na naninirahan sa teritoryo ng Italya na walang permesso di soggiorno, kumunsulta o pakikipag-alam sa ASL na malapit sa tirahan at/o sa mga nangangatawan sa usaping pangkalusugan ng mga migrante.



ISANG PAGPAPALALIM

SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME – SIDS

ILANG PARAAN UPANG ITO'Y MAIWASAN

Ang SIDS o ang biglaang pagkamatay ay isang hindi maipaliwanag na kamatayan ng isang sanggol na wala pang isang taong gulang.

Sa Italya, pagkatapos ipanganak ang sanggol, ang SIDS ang pinaka madalas na sanhi ng pagkamatay ng sanggol sa unang taon nila.

Ang mga sanhi nito ay hindi lahat malaman, ay marami at hindi kumikilos nang nag-iisa. Ang mga paraan upang ito'y maiwasan ay ginagarantiyahan ng malinis na kapaligiran at mabuting pangangalaga (para sa sanggol), at parehong nakatutulong upang mabawasan ang panganib. Ang mga sumusunod ay limang simple at epektibong paraan upang ito'y maiwasan:

00



Madalas pahanginan ang silid ng sanggol at huwag itong painitin ng husto.

00



Kahit ang paggamit ng pasipayer habang natutulog ang sanggol maaaring makabawas sa panganib ng SIDS.

00



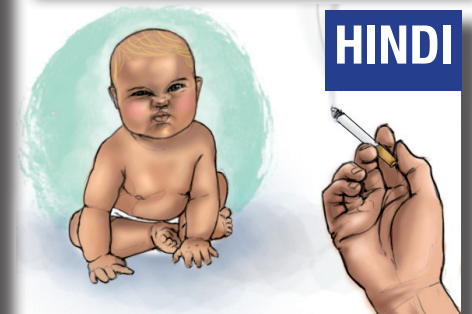
Patulugin ang sanggol na nakatihaya.

HINDI



Huwag balutin ng sobra ang sanggol kapag natutulog.

HINDI



Huwag manigarilyo sa loob ng bahay.

Ang pagtulog ng nakatihaya ay hindi nakadadagdag ng panganib na pagka-inis at hindi nakakasagabal sa paghinga ng sanggol sapagkat maigagalaw niya ang kanyang ulo patungo sa kaliwa o kanan.

- Higit lalo sa unang linggo ng buhay ng sanggol, makabubuti kung siya ay hindi matutulog sa iyong tabi dahil nanganganib na madaganan mo siya habang ikaw ay natutulog. Tama lamang kung ang sanggol ay hahayaan matulog sa kuna na nasa loob ng iyong silid. Kung siya ay matutulog sa iyong tabi, siguraduhin na lahat ng rekomendasyon ay iyong susundin upang siya ay mabigyan ng proteksyon.
- Huwag hayaan na ang sanggol ay dumulas o mapapunta sa paanan ng kuna o sa ilalim ng kumot.
- Nararapat na ang kuna ay hindi gaanong malaki at may latag na kutson na kasing laki nito, hindi gaanong malambot; at kung ilalagay mo ang sanggol sa kuna, ang mga paa niya ay dapat nakalapat sa dulo nito upang hindi siya dumulas pababa.
- Huwag pabayaang makatulog ang sanggol sa sopa (baka siya mahulog) o sa malambot na kutson o makapal na tela o kaya ay katabi ng anumang malambot na laruan o bagay (teddy bears), o kaya ay bamper upang iwasang maisubo ang anumang bagay. Ang unan niya ay dapat na manipis lamang.
- Mahalagang huwag pabayaang na makatulog ang sanggol sa sobrang mainit na silid. Ang tamang temperatura ng silid ay 20°C. Bigyang pansin ang mga damit ng sanggol at kumot o ang nakabalot sa kuna: iwasang damitan ng marami ang sanggol at huwag balutin sa makapal na kumot sapagkat ito'y

nakadadagdag ng init sa kanyang katawan.

- Ang kapaligiran ay dapat walang usok, samakatuwid, huwag kang manigarilyo at pagbawalan ang iba na gawin ito sa loob ng bahay.
- Ang pagpapagamit ng pasipayer sa pagtulog ay mahalagang gawin pakalipas ang unang buwang buhay ng sanggol (upang hindi ito makasagabal sa panimulang pagpapadede sa suso ng ina) at itigil bago matapos ang unang taon (upang maiwasan na makasagabal ito sa maayos na pagsibol ng kanyang mga ngipin).

8. Maliliit at mahihina pa: paano sila bibigyan ng proteksyon

Ang kaligtasan ng sanggol sa simula pa lang ng kanyang buhay ay nakasalalay sa uri ng inyong pamumuhay at pag-uugali.

Kung ang sanggol ay maliit pa, ang kanyang kaligtasan at ang pag-iwas sa aksidente ay nakasalalay sa wastong pag-aalaga at atensyon na ibinibigay ng mga matatanda, at dapat na ilayo siya sa anumang sakuna at mga pagkakataong mapanganib. Ang mga tamang pag-uugali ay hindi lamang magsisilbing proteksyon sa sanggol ngunit para na rin sa mabuting paglaki niya tungo sa maunlad na pagsasarili.

Sa mga unang buwan ay napakahalaga ng pag-iingat at pagbabantay ng mabuti sa sanggol.

Sa mga susunod na buwan, kapag ang sanggol ay nakagagalaw ng mag-isa (gumagapang, umiikot, nakahahawak ng bagay, atbp.), ang pangangalaga sa kanya upang maiwasan ang aksidente ay nakasalalay sa magandang halimbawa na ipapakita at sinasabi ng mga matatanda.

Ang impormasyon na madaling unawain na ibinibigay sa sanggol sa tamang pagkakataon kung siya ay nag-uumpisa nang magkaroon ng layang kumilos sa malawak na silid ay makakatulong sa pagkakaroon ng pagbuo ng “responsableng” pag-uugali.

Kapag pinahintulutang makalabas ang sanggol sa bahay, ang peligro ng aksidente, masaktan at impeksyon ay mas marami kung ikukumpara sa maaaring mangyari sa loob ng bahay:

samakatuwid, ang pagtuon ng pansin ng matandang nag-aalaga ay dapat nakaayon sa kinatatayuan at sa kapaligiran.

Ang matandang nag-aalaga ay dapat laging handa, ngunit hindi dapat hadlangan ang sanggol sa kagustuhan niyang galugarin ang paligid. Ang ibig sabihin nito ay makakaranas ang sanggol ng bahagyang trauma, na bahagi ng kanyang karanasan sa panahon ng paglaki.

>> SA LOOB NG BAHAY

Ayon sa matatanda, ang bahay ay nakikita ng mga nakatatanda na ang pinaka-protpektado at pinakasiguradong lugar para sa isang sanggol, ngunit ito ay hindi laging totoo.

TSINA

Ang sanggol ay ipinagdiriwang ng mga kamag-anak at mga kaibigan pagkatapos ng isang buwan ng kanyang pagsilang na may dalang iba't-ibang regalo para sa bata: pera, damit at mga laruan. Isang kaugalian na ang lola sa ina ay magbigay ng pulseras na may kampanilya bilang palawit sa sanggol na kadalasan ay inilalagay sa buol ng sanggol. Ang kampanilya ay maaaring magbigay ng mga mahahalagang katangian:

- ang kalansing ay nagtataboy ng masama;
- nagbibigay ng lakas at tapang sa bata;
- nakakatulong sa pagbabantay sa batang maliit, dahil nalalaman ang bawa't galaw nito;
- nakapagbibigay ng kasiguraduhan sa ina kung ang bata ay lumalayo.

Ang mga **paso** ay laging nangyayari sa loob ng bahay at kadalasan ito ay sanhi ng:

- tubig na ginagamit sa paliligo ng sanggol ay may maling temperatura; ang mabuting temperatura ay 35.5°C hanggang 37°C. Ito'y madaling masukat, kahit gamit ang siko o braso (basahin ang talata tungkol sa papapaligo). Ang pinakamalaking panganib ay kapag ang gripo na may mainit na tubig ay biglaang nabuksan habang ang sanggol ay nasa lababo; o kaya kung ang sanggol ay nakapaglalakad na, at nakapasok sa palikuran at nabuksan ang gripong may maiinit na tubig. Ang panganib kung sobrang malamig na tubig ito ay maliit lang kung biglaan ang paglabas ng malamig na tubig;
- paglalagay ng maliit na kuna/higaan o maliit na upuan ng sanggol na masyadong malapit sa pinagmumulan ng init (de-koryenteng pampainit) o kaya ang kakulangan sa

pansin sa paggamit ng mga kaldero, lutuan ng kape at tsarera at kahit anong mainit na pagkain, lalo na kung likido ang mga ito habang hawak mo ang sanggol;

- kakulangan ng pansin sa pag-iwan sa kuna o sa stroller sa balkonahe, sa hardin o sa aplaya na maaaring maging sanhi ng pagkasunog ng balat kung maiiwan ito sa ilalim ng direktang ng init ng araw.

Ang trauma sa pagkahulog ay isang panganib na nangyayari sa loob ng bahay: pagkahulog habang pinapalitan ng lampin sa mesa, kama, sa lababo o habang pinaliliguan siya pagkahulog sa upuang de gulong o sa maillit na upuan niya, mula sa pinagpapatungang na mataas, sa kalsada na matarik ang pagbaba.....

Atensyon: kahit anuman bagay na may seradura at preno ay ginagamit ng naayon sa kanilang partikular na layunin.

Kung gagamit ng upuan ng sanggol na ikinakabit sa ibat'-ibang base (sa bahay o labas), mahalaga na siguraduhin na ito ay maayos ang pagkakakabit.

Ang mga pasa o sugat ay ilan lamang sa mga panganib na mangyayari sa maliliit na bata sa bahay, sanhi ng mga bagay na naiwan sa istante at ibabaw na malapit sa kuna ng sanggol, o kaya ay ang mga laruan o bagay na naitapon ng kapatid habang hindi nakatingin ang mga matatanda. Ang mga kapatid ay maaaring musmos pa rin upang maintindihan na ito'y mapanganib.

Atensyon: Ang kuna, maliit na kama ng bata kung saan nakalagay ang sanggol ay dapat laging binabantayan, lalo na kung ang mga batang 3 - 4 na taong gulang ay lumalapit dito.

Ang mga laruan na may matulis na bahagi, may tali, o mga bagay na yari sa plastik (nylon, polisterin, atbp.) ay mga bagay na napapapagpa-inis at nakasasakal sa sanggol; mapanganib din ang pagbibigay ng matatamis na pagkain, kendi, matamis, tsokolate at anuman matigas na pagkain.

Ang aksidente sa pagkalulon ng butones, bahagi ng laruan, takip ng maliliit na bagay ay kadalasang nangyayari.

Ang sanggol ay lantad din sa panganib kapag siya ay pinaliliguan at nililinis ng puwit.

Ang makalanghap ng tubig sa ilong, alikabok, pulbos, langis na panlinis o pang-proteksyon, at iba pa ay mapanganib din at maaaring

maging dahilan ng pagkakaroon ng pulmonya.

ATENSYON:



ang paggamit ng mga pananggalang na kagamitan (upuan ng bata sa kotse, kapsula ng bata at adaptor) ay napakahalaga mula sa pagsilang ng bata, kahit na sa maiiksing biyahe lamang, at mababawasan ang panganib na kamatayan sa sakuna. Kung ang sanggol ay ilalagay sa upuan sa harapan, tandaan na huwag i-aktibo ang airbag sa tagiliran ng upuan ng bata.

>> SA PAGLALAKBAY

Sa kotse

Ang mga aksidente ay isa sa mga sanhi ng pagkamatay ng sanggol mula sa 0 hanggang 14 na taong gulang (hindi kasama ang buwan ng pakapanganakan). Tinatayang 37 porsyento ang namamatay ng sanggol sa aksidente sa kotse sa dahil sa hindi paggamit o maling paglalagay ng sinturon sa upuan ng sanggol.

Ang sanggol ay maaaring ilagay sa unahang upuan na nakatalikod,

o sa upuan sa likod ng sasakyan. Sa parehong kaso, ang upuan ng sanggol ay dapat na nakakabit ng maayos sa upuan ng pasahero at mayroon sinturon.

Ang iba pang paraan (ang paghawak o kandong ng matanda, nakaupo sa likod, atbp.) ay bawal sa batas ng Italya, at hindi ang mga ito sapat na garantiya sa proteksyon ng sanggol kung biglang hihinto o mabubunggo ito ng ibang sasakyan.

Parehong mapanganib kung ang sanggol ay nasa kuna na nakalagay sa likod ng sasakyan, kahit na ang sanggol ay nakahiga at maayos na nakasinturon ang kuna.

Samakatuwid, mahalaga na huwag gamitin ang kuna kapag maglalakbay kasama ang sanggol, kahit pa malapit lamang ang pupuntahan.

Protektahan ang inyong anak sa aksidente sa kalye

Sa kotse, ang maliit na upuan ay ang pinaka-siguradong pamamaraan: ang batang ibinabiyaha ng maayos ay inilalayo sa panganib ng 5 beses kaysa sa batang hindi maayos ang pagkakakabit ng sinturon.

Gumamit ng maliit na upuan tuwing magbibiyaha sa kotse kahit malapit lang ang pupuntahan.

Gumamit ng upuan na angkop sa timbang ng bata.

Palitan ang upuan ayon sa paglaki ng iyong anak.



Grupo 0

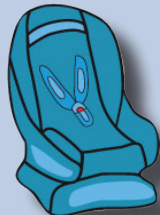
Mga bata na ang timbang ay kulang sa 10 kilo. Ikabit ang upuan ng patalikod o sa unahan kung ang bata ay may timbang na 6 na Kg. Sa grupong ito, kasama din ang "kapsulang lalagyan ng bata" (navicelle) at dapat ding ikabit sa sinturon ng sasakyan.



Grupo 0+

Mga bata hindi aabot ang timbang sa 13 kilo.

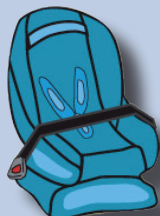
May parehong katangian gaya ng naunang grupo, ngunit nagbibigay ng higit na proteksyon sa ulo at sa mga binti.



Grupo 1

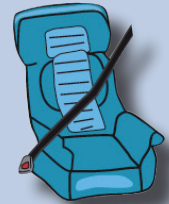
Mga bata na may timbang na 9 hanggang 18 kilo.

Ikinakabit ng nakaharap sa unahan at nakakabit sa sinturon na pang-siguro ng sasakyan.



Grupo 2

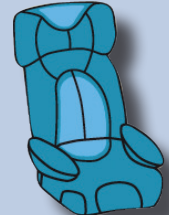
Mga batany may timbang na 15 hanggang 25 kilo. Unan na may kakabit na patungan ng braso (at gagamitan ng sinturon ng sasakyan na may kabitan sa lugar kung saan ang sinturon ay sinasakop ang balikat).



Grupo 3

Mga bata na may timbang na 22 hanggang 36 Kilo.

Unan na walang patungan ng braso ang dapat ipatong sa upuan ng sasakyan upang dagdagan ang taas ng bata kaya't maaaring gumamit ng normal na sinturon pangsiguro.



- Bigyan ng atensyon ang ginagamit na upuan, palaging alamin ang kaayusan nito
- Siguraduhin na ang upuang pambiyaha ng iyong anak sa kotse ay nakakabit ng tama
- Ipuwesto ang upuan ng bata sa upuan sa likod, mas mainam kung sa gitna
- Ipuwesto ang upuan ng bata sa ibabaw ng upuan ng kotse na hindi aktibo ang air-bag.
- Ipuwesto ang upuan ng bata ng patalikod sa direksyon ng saksakyan kung ang sanggol ay maliit pa (tumitimbang ng kulang sa 10 kilo).

Magbigay ng magandang halimbawa: kung nakasakay ka sa kotse palaging ikabit ang sinturong pangsiguro at maging maingat sa pagmamaneho. Kung ayaw gumamit ng upuang pambata ang iyong anak, huwag itong payagan anumang protesta ang gawin niya: mauunawaan din niya na ang upuang pambata lang ang tanging paraan ng paglalakbay niya sa kotse at walang umiiral na kataliwasan para sa kaligtasan!



Hango sa pulyeto: "Ang iyong sanggol ay isinilang na: pag-aralan kung papaano siya protektahan" ("Il tuo bambino è nato: imparare a proteggerlo", Laziosanita – ASP Agenzia di Sanità Pubblica) Ahensya ng Kalusugang Pampubliko



>> IBA PANG PARAAN NG PAGLALAKBAY

Ang panganib ng mga trauma ay mas mataas kung ang sanggol ay isasakay sa bus, metro at sa tren. Sa mga ganitong pagkakataon, makabubuti kung ang sanggol ay nasa “supot” na maayos ang pagkakasabit sa katawan ng ina, kumilos ng maingat, at siguraduhin na hindi siya maiipit o mahuhulog.

Parehong pag-iingat ang dapat gawin kung maglalakbay sa eroplano o barko. Ikapit ng matatag ang supot sa katawan ng ina upang mabigyan ng proteksyon ang sanggol sa pagkalog, ganoon din habang nasa lugar ng hintayan (lalo na sa mga istasyon), kapag nag-iba ang temperatura, o sa mga inpeksyon na naisasalin sa pamamagitan ng hangin, atbp..

Bukod pa, ipinapayo din ang ilang pag-iingat sa pag-taas at pagbaba ng aeroplano (bigyan ng tsupon o pasusuhin ang sanggol) upang mabawasan ang mga istorbo sa tainga dulot ng pagbabago ng presyon ng hangin.

9. Kung ang ina ay namimighati o may depresyon

Ang pagsilang ng isang sanggol ay hindi nangangahulugang magbibigay lagi ng kasayahan. Sa totoo lang, maaari itong mangyari sa iyo at makakaranas ka ng lungkot, pag-aalinlangan, pag-iyak ng walang dahilan, pagkainis, pagkapagod, sakit ng ulo at pagkawala ng kumpiyansa sa sarili, lalo na kung may kinalaman ito sa sanggol. Kung ito’y mangyayari, huwag magugulat o kaya’y mahihiya at mag-iisip na nagkamali ka, sapagkat maraming ina ang nakakaranas ng pagkapighati pagkatapos manganak at ito’y tinataguriang “Baby Blues”, at mawawala na lamang pagkatapos ng ilang araw o linggo. Makipag-usap sa isang tao na makakatulong sa iyo. Maaaring ito ay doktor sa panganganak o hinekolohista o kaya ay isang grupo na nagpapayo tungkol sa pamilya. Ang pagbabahagi sa ibang mga ina ng iyong nararanasan ay makakatulong sa iyo. Kadalasan, sa ganitong mga pagkakataon ay naiisip mo na ikaw lamang ang dumadanas ng ganitong problema, ngunit hindi ito totoo. Ang pagbabahagi sa iba ng iyong pamimighati ay nakagagaan sa pag-iisip at makakatulong sa pagkakaroon ng tiwala sa sarili. Huwag mo itong sarilinin. Kung nararamdaman mo na hindi nakatulong ang unang pakikipag-usap mo ay humanap ka ng ibang paraan, sa ibang tao na makikinig sa iyo. Mayroon kang karapatan na lumigaya kasama ang iyong sanggol at katuwang o asawa. Maaaring magpalit ka ng hinekholista, humanap ng doktor, makipag-usap sa isang kaibigan at subukang ipaliwanag ang iyong nararamdaman sa iyong asawa, o sa isang relihiyosong tagapag-payo. Maaaring makipag-usap ka sa iyong ina sa telepono o gumawa ka ng mga hakbang na magpapasaya sa iyo ayon sa iyong pangangailangan, kaugalian at paniniwala. Tandaan na nararamdaman din ng iyong sanggol ang mga nararamdaman mo. Walang saysay na itago mo ang iyong damdamin. Ang ganito kahigpit na relasyon ng mag-ina ay tatagal hanggang sa unang tatlong taon ng buhay ng bata. At ito’y mananatili sa inyong dalawa.

Sa kaunting bilang ng mga kababaihan (mga sampung porsyento – madami ito), isang matinding depresyon na tinatawag na “post partum depression” o depresyon pagkatapos manganak ang maaaring mangyari; at ito ay may kabigatan. Ang mga palatandaan nito ay katulad ng “baby blues”, na higit na matindi at mas tumatagal.

Mayroon pang mga palatandaan na nakakasagabal ng karaniwang pamumuhay. Maaari kang makaranas ng pagkapagod o panghihina, pagkainis sa iyong sarili at sa iyong sanggol, o maaaring walang pakialam sa nangyayari sa paligid mo, o nawawalan ng gana sa pakikipagtalik. Maaari ka ring makaranas ng pagbabago ng iyong himig, ng pag-iisip, hindi makatulog ng matagal, o nakakaisip ng paglayo sa pamilya at mga kaibigan.

Sa mga pagkakatong ito, hindi mo kailangang maramdaman na hindi ka karapat-dapat o ikaw ay may nagawang pagkakamali. Higit sa lahat, huwag kang mahihiya na ibahagi ito sa iyong doktor upang tulungan kang malampasan ang ganitong mga pagkakataon. Marami kang maaaring pagpilian: mula sa gamot o pagpapayo na makakatulong sa mga ganitong sitwasyon na maaaring tumagal ng ilang buwan.

Mahalagang huwag maghintay ng matagal. Ang mabilisang pagkilos ay maaaring sumagip sa iyong paghihirap, at mapangalagaan ang paglago ng magandang relasyon mo at ng iyong sanggol.

Ang paghahanap ng tulong ay kinakailangang mabilisan. Ngunit, at madalang itong mangyari, may panganib na tinatawag na “pagkawala sa sarili”. Mabuti na lamang at ito ay hindi pangkaraniwan, sapagkat maaaring maging mapanganib ito sa buhay ng ina at sanggol. Kung mangyayari ito, ang isang sintomas ay ang maaaring pananakit sa sarili o sa sanggol, pagkalito at hindi makapag-isip ng tama, pagkawala sa sarili at paranoya.

Bakit ito nangyayari? Maraming maaaring dahilan: sa hormon, pagiging maramdamin, pakikisama na may kaugnayan sa uri ng pamumuhay na maaaring sabay-sabay na mangyari. Ngunit maging anuman ang dahilan, mahalaga na alamin mo na ito’y hindi isang sanhi ng pagiging mahina mo ng loob o ng hindi mo pagiging mabuting ina. Ito ay nangayayari sa isang ina na katatapos pa lamang manganak at nakakaramdam ng pag-iisa. Sa tamang tulong na maibibigay, mabilis ang paggaling at magiging masaya ka sa piling ng iyong sanggol.

NIGERIA

Sa ika-apatnapung araw pagkasilang ng sanggol, ang mga magulang ay naghahanda mga kakaning matamis at ipinamimigay sa mga kapitbahay bilang pagdiriwang ng pagtatapos ng kahinaan ng ina at ng kanyang sanggol; panahong makahulugan na nagpapahiwatig ng pangalawang pagsilang ng bata na tinatawag na panlipunan.

MGA ILANG IMPORMASYONG KAPAKI-PAKINABANG PARA SA MGA MAGIGING INA

Ang mga nagbubuntis na kababaihan ay may karapatan sa walang bayad na tulong mula sa mga pampublikong ospital at mga mga kinikilalang tanggapan, para sa ilang partikular na pagsusuri sa klinika o laboratorio, para sa pagpapapatingin sa espesyalista, para sa paghahanda sa pagsisilang sa mga klinika ng Family Planning, para sa panganganak sa ospital at sa mga ibang pangangalaga sa mga maaaring dumating na karamdaman.

Ang pagpapalista ng kapanganakan ng sanggol ay dapat isagawa:

- sa mga tanggapan ng palistahan (anagrafe) sa tinirahang bayan o munisipyo ng ina o sa bayan kung saan siya nagsilang, sa loob ng 10 araw pagka-anak;
- **o kaya ay**
- sa mga tanggapan ng pamahalaan ng ospital kung saan isinilang ang sanggol, sa loob ng 3 araw ng kapanganakan nito.

Ang mga kinakailangan dokumento ay: ang katunayan ng kapanganakan na galing sa ospital, at ang mga dokumento ng mga magulang.

Ang banyagang babaeng nagdadalang-tao na walang permesse di soggiorno ay maaaring humingi nito sa panahon ng kanyang pagbubuntis at para sa susunod na 6 na buwan pagkatapos niyang magsilang, sa pamamagitan ng pagdadala sa Questura ng sertipikasyon ng doktor na nagpapatunay ng pagbubuntis at ang di-umano’yy kapanahunan ng panganganak.

Sa mga pagkakatong ng sukdulang paghihirap, ang mga kababaihan ay maaaring lumapit sa mga Pamahalaang Lokal (Pamahalaang Bayan, Munisipyo, mga serbisyo sa teritoryo) o sa mga kilala at tiyak na asosasyon na nagbibigay ng konkretong suporta, panlipunan at pangsikolohiyang mga tulong, sa ilang kaso nang pangangailangan sa pampinansyal at may karapatang magsilang ng sanggol sa ospital, at karapatang pumili kung kikilalanin o hindi ang sanggol na isinilang. Hindi ito itinuturing na krimen, at hindi sila malalantad sa anumang uri ng pagsusuplong sa may kapangyarihan at tinitiyak ang di-pagkilala (sa ina). Bago magsilang, ang ina and nararapat na magpahayag kung kikilalanin niya ang sanggol. Ang sanggol ay mananatili sa ospital at sa madaling panahon ay ipagkakatiwala sa isang pamilya na siyang magpapalaki sa sanggol. Kung ang ina ay magpapasya na hindi kilalanin ang sanggol pagkatapos itong maipanganak, maaari din naman niyang iwan ang sanggol sa ospital.

PARA SA PAGPAPALAMIM Mga Mahahalagang Websites At Mga Babasahin

Un Pediatra per amico

(Isang Pedyatrisyan Bilang Kalibigan) babasahing lumalabas tuwing dalawang buwan ng Edifarm

Il tuo bambino è nato: impara a proteggerlo

(Isinilang na ang iyong sanggol: mag-aral kung papaano siya pangalagaan) Piano Regionale della Prevenzione degli incidenti stradali e domestici – Regione Lazio

Guida alla maternità libera e responsabile

(Malaya at responsableng gabay sa pagiging ina) Comune di Roma, Politiche della Multietnicità http://www.stranieriinitalia.it/guida_alla_maternita_in_6_lingue.html

UNICEF

<http://www.unicef.it>

La leche league nel mondo

<http://www.lalecheleague.org/>

SaPeRiDoc

Centro di Documentazione sulla Salute Perinatale e Riproduttiva - <http://www.saperidoc.it/>

Department of Health – Publications

http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_074924

MedlinePlus: Postpartum Depression

(MedlinePlus: Pamimighati pagkatapos ng panganganak) <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/postpartumdepression.html>

Salute Emilia-Romagna - Saluter - “Per loro è meglio”, opuscolo in dodici lingue

(Higit na mabuti para sa kanila”, babasahin na nakasalin sa 12 wika) http://www.saluter.it/wcm/saluter/pubblicazioni/tutte_le_pubblicazioni/allegati_pubblicazioni/pagina_prevenzione/sids/pagina_sids.htm

UNICEF UK Baby Friendly Initiative

<http://www.babyfriendly.org.uk/>

Food Standards Agency - Eat well, be well – Babies

<http://www.eatwell.gov.uk/agesandstages/baby/>

Genitori Più – Campagna per la promozione della salute fisica e psicologica del bambino

(Higit sa pagiging magulang - Kampanya para sa pagtataguyod ng kalusugang pang-pisikal at pang-sikolohikal ng sanggol) <http://www.genitoripiu.it/>

Mga tumulong sa editoryal at sa pagsusulat ng mga paksa:

Dr. Giovan Battista Ascone, Dott.ssa Anna Di Nicola, Dott.ssa Carla Mauro, Dott.ssa Maria Grazia Pompa – Ministeryo ng Paggawa, ng Kalusugan at ng Patakarang Panlipunan – Pangkalahatang Direksiyon ng Pag-iingat ng Kalusugan

Dr. Florenza D’Ippolito, dating Direktor ng Tanggapan ng Tutela della salute della donna e dell’età evolutiva ng dating Ministeryo ng Kalusugan

Dr. Riccardo D’Avanzo – IRCCS – Ospital ng Burlo Garofano, Trieste

Dr. Luigi Greco – FIMP – Samahan ng mga Pedyatrisyan sa Italya

Maria Cristina Lago – Samahan ng CANDELARIA

Prof. Franco Macagno – SIN – Società Italiana di Neonatologia

Dr. Vaifra Palanca Kawanihan ng Konseho ng mga Ministeryo

Dr. Maria Edoarda Trillò

Dipartimento Materno Infantile ASL Roma C

Komite ng editoryal:

Adela Ida Gutierrez

Sangguniang Pang-agham ng proyekto at tagapag-ugnay ng Komite

Mga miyembro ng pangkat:

Mercy J. Chilling Banchetti, Marcela Bulcu, Suzanne Diku, Mary Onyemaechi Ebonine, Esther Haile, Bistra Kirkova, Syeda Salma Akhter Zaman, Maria Edoarda Trillò, Zana Toka

Proyekto ng talanguhit:

LINEA BASE – COMUNICAZIONE D’IMMAGINE

Mga larawang-guhit:

Cecilia Tomassi



Ang pagsasalin sa Tagalog ng buklet na ito ay
pinangasiwaan ng Candelaria – Asosasyon
ng mga kababaihang migrante
ay isinagawa ni
Charito Basa

Ang buklet na ito ay mababasa din sa mga sumusunod na lingwahe:

Ingles
Pranses
Portuges
Espanyol
Polako
Rumano
Intsik
Arabo
Albanes

Sa pagtataguyod ng:

ACP - Associazione Culturale Pediatri

F.I.M.P. - Federazione Italiana Medici Pediatri

INMP - Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni Migranti e per il contrasto delle malattie della Povertà

S.I.M.M. - Società Italiana di Medicina delle Migrazioni

SIN - Società Italiana di Neonatologia

SIP - Società Italiana di Pediatria

UNICEF

Ang limbag na ito ay naisagawa sa pamamagitan ng tulong pampinansyal ng Ministryo ng Kalusugan (cap.2017/22)