Congratulations, Nanay!

Sa gabay ng booklet na ito, mas masisiguro mo ang kaligtasan mo at ng buhay na dinadala mo sa iyong sinapupunan.

Basahing mabuti at punuan ng wasto at kumpleto ang mga tanong at patlang sa tulong ng iyong doktor o health service provider.

Saludo kami sa 'yo!

Health Center:

____

Pangalan ng doktor/nars/midwife/BHW:

____

Address at contact number ng health center:

____

____

Healthy Buntis Happy Baby

Siguraduhing handa ang pamilya sa pagdating ng bagong baby.

Ang Aking Pamilya

NANAY: ______________________ Birthday: __________

Cell Phone (kung meron): ____________ Landline: __________

Blood Type: ________ Trabaho: ______________________

TATAY: ______________________ Birthday: __________

Cell Phone (kung meron): ____________ Landline: __________

Blood Type: ________ Trabaho: ______________________

MGA ANAK: ______________________ Birthday: __________

______________________ Birthday: __________

______________________ Birthday: __________

Address: ______________________________________

____

MAAARING TAWAGAN SAKALING MAY EMERGENCY:

Pangalan: ______________________________________

Kaugnayan: ____________________ Birthday: __________

Cellphone: ______________ Landline: ______________

(ilagay ang litrato ng pamilya dito)

Healthy Buntis Happy Baby

Siguraduhing alam ng doktor o ng health service provider (midwife o nars) ang iyong kasalukuyan at nakaraang kondisyon habang nagbubuntis.

Nanay, sagutin ang mga sumusunod sa tulong ng iyong doktor, nars, o midwife.

Petsa ng unang check-up: ______________________

Edad (age): ______________________

Timbang (weight): ______________________

Taas (height): ______________________

Kalagayan ng kalusugan (Nutritional status based on Body Mass Index): ______________________

Petsa ng huling regla (Date of last menstrual period): ______________________

Kailan ako manganganak? (Expected date of delivery): ______________________

Ito ay ang aking pang-________ na pagbubuntis.

Karanasan sa mga Naunang Pagbubuntis at Panganganak

		Pregnancy Number					
		1	2	3	4	5	6
Date of delivery:							
Type of delivery:	Normal (N) or						
	Caesarean Delivery (C/S)						
Birth Outcome:	Alive						
	Miscarriage						
	Stillbirth						
Number of Child/Children delivered:	Single						
	Twins						
	Multiple Birth (No.)						
Pregnancy-related Conditions/Complications:	Pregnancy Induced Hypertension (PIH) (Y/N)						
	Preeclampsia/Eclampsia (PE/E) (Y/N)						
	Bleeding during pregnancy or after delivery (Y/N)						

Healthy Buntis Happy Baby

Maghanda nang maaga at mabuti para sa panganganak.

Nanay, siguraduhing ang talaan na ito ay mapunan mo sa tulong ng iyong partner at ng doktor, nars, o midwife, bago ang takdang araw ng panganganak.

Alam kong anumang komplikasyon ay maaaring mangyari sa akin at sa aking bagong silang na sanggol sa sandali ng aking panganganak. Alam ko ring dapat sa isang ospital o lying-in clinic ako manganganak at ang doktor, nars, o midwife ng facility ang magpaanak sa akin. Ito'y dahil sila ay may kakayahang tulungan kami ng aking baby.

Ako ay paaanakin ni ______________________________
Pangalan ng doktor/nars/midwife

Ako ay manganganak sa ______________________________
Pangalan ng ospital/health center/clinic

Ito ay isang PhilHealth-accredited facility ________ Oo ________ Hindi

Ako ay PhilHealth member ________ Oo ________ Hindi

Ang halaga ng aking mother/newborn package ay humigit kumulang sa __________ pesos.

Ang pambayad ko ay (☐cash, ☐PhilHealth, ☐Insurance). Ang sasakyang maghahatid sa akin sa health facility kung saan ako manganganak ay ______________________.

Ako'y nakipagkasundo na kay (pangalan at tel. no.) ______________ na ihatid ako sa __________ na health facility. Sasamahan ako sa health facility ni (pangalan ng BHW at tel. no.) ______________________. Ang mga anak ko ay babantayan ni (pangalan at tel. no.) ______________________ habang ako ay nasa health facility pa.

Kung may emergency, ipagbigay-alam kay ______________________________

sa telepono/address na ito (Tel No) ______________ (Address) ______________

____.

Kung ako'y kailangang salinan ng dugo, ang mga nakapangalan ay maaaring magbigay ng dugo:

Pangalan	Telepono/Cellphone	Tirahan (address)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

- Matapos punasan at masigurong tuyo na si baby, hinihiling kong ipatong siya sa aking dibdib nang sa ganoon ay maramdaman niya ang aking init at makasuso siya ng aking gatas sa loob ng 30 minuto hanggang isang oras o higit pa.
- Pagkatapos ng kanyang unang pagsuso, mabigyan ng vitamin K, mabakunahan ng Hepatitis B at BCG, at ma-eksamen, pakidala ang aking baby muli sa akin para maipagpatuloy ang aking pagpapasuso.
- Pakiusap ko ring huwag siyang bigyan ng bote, tsupon, o anumang tinitimplang gatas o glucose water.
- Kung ako'y nakapagdesisyon na, maaari rin akong bigyan ng Family Planning method na aking napili.
- Ako at ang aking sanggol ay babalik sa ospital o Health Center para ma-check-up, 2 araw (48 oras) pagkatapos kong manganak.

Nakapili na ako!

____

ang FP method ko

____
Lagda ng Nanay/Petsa

____
Lagda ng HSP/BHW/Petsa

Healthy Buntis Happy Baby

Pakiramdaman ang iyong katawan at ipagbigay alam sa doktor, nars, o midwife kung may mapansing nakababahala.

Nanay, kung maramdaman o mapansin ang alin man sa mga ito, pumunta agad sa health center!

- Pamamaga o pamamanas ng mga binti, kamay, o mukha
- Sakit ng ulo, pagkahilo, o panlalabo ng paningin
- Pagdurugo ng puwerta
- Pamumutla
- Lagnat
- Pagsusuka
- Hirap na paghinga
- Mahapdi na pag-ihi
- Malabnaw/mala-tubig na lumalabas sa puwerta
- Pagbagal o hindi paggalaw ng bata sa tiyan sa ika-2 trimester ng pagbubuntis (mas mababa sa 10 sipa sa loob ng 12 oras)
- Matinding pananakit ng ulo na may kasamang panlalabo ng paningin
- Matinding pananakit ng tiyan
- Maagang pagputok ng panubigan

Healthy Buntis Happy Baby

Makinig sa mga payong makabubuti sa iyo at sa dinadalang anak.

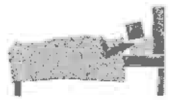
Maghanda para sa eksklusibong pagpapasuso ng anak. Alamin ang tamang paraan.

Kumain nang tama at siguraduhing may sapat na sustansiya at bitamina.

Umiwas sa mga pagkaing maalat.

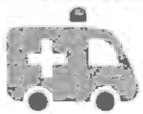
Mag-ehersisyo nang angkop.

Huwag inom ng gamot para sa anumang karamdaman nang walang pahintulot ng doktor.



Siguraduhing may sapat na tulog at pahinga.

Iwasan ang masasamang bisyo gaya ng paninigarilyo at pag-inom ng anumang may alcohol.



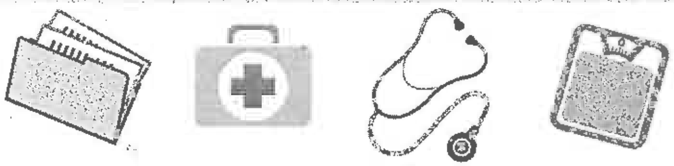
Maghanda ng mga sumusunod para sa posibleng emergency: pera, pagkukuhanan ng dugo, at transportasyon.

Ugaliing uminom ng tubig araw-araw.

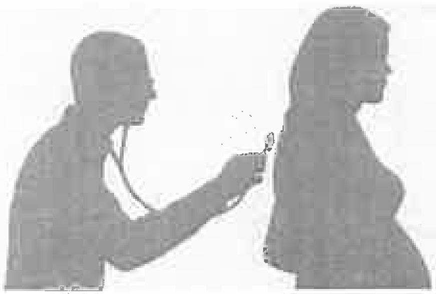
Alamin ang mga dapat mangyari sa bawat check-up at siguraduhing ito ay magagampanan ng iyong health service provider.

Bilang ng check-up	Kailan
Una	Mula pagtigil ng regla hanggang ika-3 buwan ng pagbubuntis
Pangalawa	Mula ika-4 hanggang ika-6 na buwan ng pagbubuntis
Pangatlo	Mula ika-7 hanggang ika-8 na buwan ng pagbubuntis
Pang-apat	Ika-9 na buwan ng pagbubuntis

Ano ang nangyayari pag nagpapa-pre-natal check-up?



- Para masuri, malaman, at malunasan ang mga kondisyon na posibleng maging mapanganib sa iyo at kay baby:
  1. Kukunin ang iyong medical at pregnancy history.
  2. Susuriin ang iyong katawan.
  3. Kukunin ang iyong blood pressure (BP), taas, at timbang.
  4. Aalamin ang iyong nutritional status.
  5. Gagawan ka ng laboratory tests.



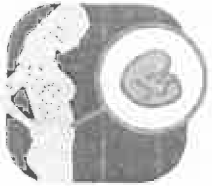
- Para mapanatiling malusog kayo ni baby:
  1. Bibigyan ka ng tableta ng iron na may Folic Acid at Calcium Carbonate. Bibigyan ka rin ng 2 Iodine capsules na iinumin mo sa bahay, kung ikaw ay nasa ika-4 na buwan ng iyong pagbubuntis.
  2. Babakunahan ka laban sa tetano.
  3. Papayuhan ka tungkol sa tamang nutrisyon at pagkain, malusog na pamumuhay, paggawa ng birth plan, pagpapasuso, at pagpaplano ng pamilya.

Ugaliing dalhin itong Nanay Book tuwing bibisita sa health center.

Ang Paglaki ni Baby sa Sinapupunan ni Nanay

Nanay, ito ang iyong buwanang patnubay sa paglaki ni baby sa loob ng iyong sinapupunan. Anuman ang iyong kainin at gawin ay maaaring makaapekto sa tamang paglaki at paghubog ni baby.

0-4 na Linggo



Ang sukat ni baby ay 2 milimetro ang haba. Nagsisimula nang mahubog ang kanyang utak, gulugod, at mukha. **Iwasan ang mga gamot na makakaapekto sa kanya. Tumingin sa magagandang larawan at tanawin.**

4-8 na linggo

Ang puso ay nagsisimula nang tumibok at ang iba't iba pang bahagi ng katawan ay nabubuo. Nagsisimula nang magkaroon ng hubog ang kanyang mukha, mata, at ang mga daliri sa kamay at paa. **Makinig ng kaaya-ayang musika. Kumain ng iba't ibang uri ng pagkain tulad ng karne, isda, dilaw at luntiang gulay, at prutas. Anuman ang iyong kainin ay magbibigay ng sustansya kay baby. Huwag kumain nang higit sa nararapat sapagkat maaaring sumobra ang iyong timbang.**

8-12 na linggo

Ang mga pangunahing bahagi ng katawan ay nahubog na. Ang ulo ay malaki kung ikukumpara sa katawan upang mabigyang puwang ang paglaki ng utak. Mayroon nang baba, ilong, at talukap ng mata. Nakalutang si baby sa tubig ng bahay bata. **Huwag kalimutang uminom ng iron, Folic Acid, at Calcium Carbonate supplements. Gumamit ng iodized salt sa iyong pagluto. Huwag kumain nang higit sa nararapat sapagkat maaaring sumobra ang iyong timbang.**

Healthy Buntis Happy Baby

Huwag basta maniwala sa mga sabi-sabi tungkol sa pagbubuntis. Alamin ang totoo at kumonsulta sa mga health service providers.

Nanay, nadinig mo na ba ang iba't ibang pamahiin, kasabihan, at paniniwala tungkol sa pagbubuntis at panganganak? Naku, ang dami niyan! Alamin natin kung totoo ang mga ito.

Sabi-sabi: **Kapag ang leeg at singit ni nanay ay maitim habang buntis, siguradong lalaki ang anak.**

Ang totoo: Ang pangingitim ng leeg, singit, o iba pang bahagi ng katawan ng buntis ay dahil sa mga hormones na nagbabago o mas dumarami habang buntis. Hinahanda ng mga hormones ang katawan ng isang babae para sa dadalhin niyang sanggol sa loob ng siyam (9) na buwan. Hindi ibig sabihin nito na siguradong lalaki ang magiging anak. Panatilihing malinis ang katawan at maligo araw-araw.

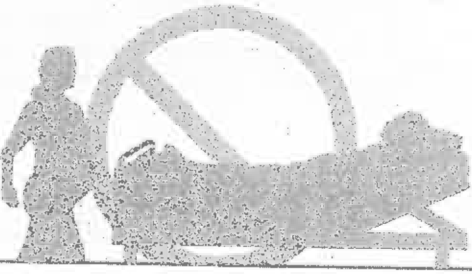
Sabi-sabi: **Kapag kumain ng kambal na saging ang buntis, kambal din ang magiging anak.**

Ang totoo: Ang kasarian ng baby ay natutukoy na agad sa sandaling magtagpo ang itlog ng babae at punlay ng lalaki – gayon din kung magiging kambal ang anak o hindi. Ang pagkain ng kambal na saging ay hindi makaaapekto dito. Ang saging, kambal man o hindi, ay mayaman sa potassium na makatutulong sa normal na paggana ng puso, kidney, at iba pang organs ng ina.

Sabi-sabi: **Naglalagas ang ngipin sa bawat pagbubuntis!**

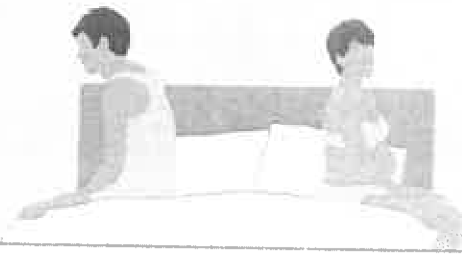
Ang totoo: Hindi ito totoo. Basta may sapat na Calcium sa katawan makukuha ng dinadalang sanggol ang kailangang Calcium mula sa buto ng nanay, hindi sa kanyang ngipin. Kaya dapat kumain ang buntis ng mga pagkaing sagana sa Calcium gaya ng keso, gatas, sardinas, okra, orange, avocado, atbp. Mahalaga ring pangalagaang mabuti ang ngipin habang buntis dahil ang pagdami ng hormones sa katawan ay maaaring maka-apekto sa kondisyon nito.

Sabi-sabi: **Bawal dumalaw sa may sakit o pumunta sa mga burol ang buntis.**



Ang totoo: Ang lumang kasabihan na ito ay base sa praktikal na dahilan at hindi sa pamahiin. Kapag ang dadalawin ay nasa ospital, dapat umiwas ang buntis dahil maaaring makasagap ng kung anong sakit sa maselan niyang kondisyon. Gayun din sa mga burol o lamay, dahil madaming tao ang nasa iisang lugar.

Sabi-sabi: **Huwag makikipagtalik habang buntis – baka mabutas ang inunan!**



Ang totoo: Walang katotohanan ito! Sa katunayan, ang mga buntis ay maaaring magkaroon ng mas mataas na libido dahil sa pagbabago ng hormones sa katawan. Hindi bawal ang makipagtalik, at hindi aabot ang ari sa inunan. Siguraduhin lamang na magpa-check-up sa doktor para malaman ang mga dapat pag-ingatan.

Sabi-sabi:

Huwag kakain ng marami dahil baka lumaki nang masyado ang sanggol sa sinapupunan at mahirapan manganak.

Ang totoo: Habang nagbubuntis, ang sanggol na dinadala ay umaasa sa iyong katawan para sa sapat na nutrisyon. Kung ang buntis ay hindi kakain nang sapat, bukod sa maaaring manghina, malaki ang posibilidad na mababa ang timbang ng anak sa pagsilang.

Healthy Buntis Happy Baby

Magpa-check-up na sa unang tatlong buwan ng pagbubuntis. Siguraduhing kumpleto, na hindi bababa sa apat (4) na beses ang mga prenatal visits at pagkonsulta sa doktor, nars, o midwife. Siguraduhing sinusunod ang payo ng doktor, nars, o midwife sa bawat pagkonsulta.

Sa Unang Tatlong Buwan (First Trimester)

Hindi dapat bababa sa isang check-up.

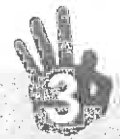
☐ Kumpirmasyon ng pagbubuntis

Lagda: ____________________

Petsa: ____________________

☐ Basic ANC (4 Visits)

☐ More specialized care (more visits)



Unang check-up	Ikalawang check-up	Ikatlong check-up
Petsa:	Petsa:	Petsa:
Timbang:	Timbang:	Timbang:
Taas:	Taas:	Taas:
Age of Gestation:	Age of Gestation:	Age of Gestation:
Blood Pressure:	Blood Pressure:	Blood Pressure:
Nutritional Status: Normal Underweight Overweight	Nutritional Status: Normal Underweight Overweight	Nutritional Status: Normal Underweight Overweight
Pagbuo ng Birth Plan:	Pagbuo ng Birth Plan:	Pagbuo ng Birth Plan:
Pagsusuri ng ngipin:	Pagsusuri ng ngipin:	Pagsusuri ng ngipin:

Unang check-up	Ikalawang check-up	Ikatlong check-up
Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:
Hemoglobin count:	Hemoglobin count:	Hemoglobin count:
Urinalysis:	Urinalysis:	Urinalysis:
Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):
STIs gamit ang syndromic approach - Syphilis - HIV - Hepatitis B (HbsAg)	STIs gamit ang syndromic approach - Syphilis - HIV - Hepatitis B (HbsAg)	STIs gamit ang syndromic approach - Syphilis - HIV - Hepatitis B (HbsAg)
Stool Examination:	Stool Examination:	Stool Examination:
Acetic Acid Wash:	Acetic Acid Wash:	Acetic Acid Wash:
Tetanus-containing Vaccine Date given:	Tetanus-containing Vaccine Date given:	Tetanus-containing Vaccine Date given:
Treatments Syphilis Antiretroviral (ARV) Bacteriuria Anemia	Treatments Syphilis Antiretroviral (ARV) Bacteriuria Anemia	Treatments Syphilis Antiretroviral (ARV) Bacteriuria Anemia

Unang check-up	Ikalawang check-up	Ikatlong check-up
Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay: - Pag-iwas sa alcohol, tobacco, at ilegal na droga - Pagpapayo tungkol sa tamang pagkain - Pagpapayo tungkol sa safe sex - Paggamit ng mga insecticide-treated na kulambo - Birth Plan	Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay: - Pag-iwas sa alcohol, tobacco, at ilegal na droga - Pagpapayo tungkol sa tamang pagkain - Pagpapayo tungkol sa safe sex - Paggamit ng mga insecticide-treated na kulambo - Birth Plan	Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay: - Pag-iwas sa alcohol, tobacco, at ilegal na droga - Pagpapayo tungkol sa tamang pagkain - Pagpapayo tungkol sa safe sex - Paggamit ng mga insecticide-treated na kulambo - Birth Plan
Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:
Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:
Referral sa ospital:	Referral sa ospital:	Referral sa ospital:

Gamutan at iba pang serbisyo:

Sa Pangalawang Tatlong Buwan (Second Trimester)

Hindi dapat bababa sa isang check-up.

Unang check-up	Ikalawang check-up	Ikatlong check-up
Petsa:	Petsa:	Petsa:
Timbang:	Timbang:	Timbang:
Taas:	Taas:	Taas:
Age of Gestation:	Age of Gestation:	Age of Gestation:
Blood Pressure:	Blood Pressure:	Blood Pressure:
Nutritional Status: Normal Underweight Overweight	Nutritional Status: Normal Underweight Overweight	Nutritional Status: Normal Underweight Overweight
Pagsusuri ng kalagayan ng buntis:	Pagsusuri ng kalagayan ng buntis:	Pagsusuri ng kalagayan ng buntis:
Mga payong binigay:	Mga payong binigay:	Mga payong binigay:
Mga pagbabago sa Birth Plan:	Mga pagbabago sa Birth Plan:	Mga pagbabago sa Birth Plan:
Pagsusuri ng ngipin:	Pagsusuri ng ngipin:	Pagsusuri ng ngipin:

Unang check-up	Ikalawang check-up	Ikatlong check-up
Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:
Urinalysis:	Urinalysis:	Urinalysis:
Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):
Etiologic tests para sa STIs, kung kinakailangan:	Etiologic tests para sa STIs, kung kinakailangan:	Etiologic tests para sa STIs, kung kinakailangan:
Pap Smear, kung kinakailangan:	Pap Smear, kung kinakailangan:	Pap Smear, kung kinakailangan:
Gestational diabetes (oral glucose challenge test), kung kinakailangan:	Gestational diabetes (oral glucose challenge test), kung kinakailangan:	Gestational diabetes (oral glucose challenge test), kung kinakailangan:
Bacteriuria, kung kinakailangan:	Bacteriuria, kung kinakailangan:	Bacteriuria, kung kinakailangan:
Treatments Deworming Antiretroviral (ARV) Bacteriuria Anemia	Treatments Deworming Antiretroviral (ARV) Bacteriuria Anemia	Treatments Deworming Antiretroviral (ARV) Bacteriuria Anemia
Pinag-usapan/Serbisyong ibinigay: - Pagpaalala ng nakaraang tinalakay	Pinag-usapan/Serbisyong ibinigay: - Pagpaalala ng nakaraang tinalakay	Pinag-usapan/Serbisyong ibinigay: - Pagpaalala ng nakaraang tinalakay
Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:
Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:
Referral sa ospital:	Referral sa ospital:	Referral sa ospital:

Notes:

Sa Huling Tatlong Buwan (Last Trimester)

Hindi dapat bababa sa dalawang check-up.

1 Unang check-up	2 Ikalawang check-up	3 Ikatlong check-up
Petsa:	Petsa:	Petsa:
Timbang:	Timbang:	Timbang:
Taas:	Taas:	Taas:
Age of Gestation:	Age of Gestation:	Age of Gestation:
Blood Pressure:	Blood Pressure:	Blood Pressure:
Nutritional Status: Normal Underweight Overweight	Nutritional Status: Normal Underweight Overweight	Nutritional Status: Normal Underweight Overweight
Pagsusuri ng kalagayan ng buntis:	Pagsusuri ng kalagayan ng buntis:	Pagsusuri ng kalagayan ng buntis:
Mga payong binigay:	Mga payong binigay:	Mga payong binigay:
Mga pagbabago sa Birth Plan:	Mga pagbabago sa Birth Plan:	Mga pagbabago sa Birth Plan:
Pagsusuri ng ngipin:	Pagsusuri ng ngipin:	Pagsusuri ng ngipin:

Unang check-up	Ikalawang check-up	Ikatlong check-up
Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:
Urinalysis:	Urinalysis:	Urinalysis:
Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):
Bacteriuria, kung kinakailangan:	Bacteriuria, kung kinakailangan:	Bacteriuria, kung kinakailangan:
Blood/RH group, kung kinakailangan:	Blood/RH group, kung kinakailangan:	Blood/RH group, kung kinakailangan:
Treatments Antiretroviral (ARV) Bacteriuria Anemia	Treatments Antiretroviral (ARV) Bacteriuria Anemia	Treatments Antiretroviral (ARV) Bacteriuria Anemia
Pinag-usapan/Serbisyong ibinigay: - Pagpaalala ng nakaraang natalakay - Pagpapayo sa postpartum at postnatal care - Pagpapayo sa pag-agwat ng anak - Pagfollow-up ng Tetanus-containing Vaccine	Pinag-usapan/Serbisyong ibinigay: - Pagpaalala ng nakaraang natalakay - Pagpapayo sa postpartum at postnatal care - Pagpapayo sa pag-agwat ng anak - Pagfollow-up ng Tetanus-containing Vaccine	Pinag-usapan/Serbisyong ibinigay: - Pagpaalala ng nakaraang natalakay - Pagpapayo sa postpartum at postnatal care - Pagpapayo sa pag-agwat ng anak - Pagfollow-up ng Tetanus-containing Vaccine
Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:
Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:
Referral sa ospital:	Referral sa ospital:	Referral sa ospital:

Notes:

GAMUTAN AT IBA PANG SERBISYO

Check (✓) kung nagawa

	Mga Buwan								
	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Micronutrients									
Iron									
Folic Acid									
Calcium Carbonate									
Iodine									
Pagsusuri sa STI/HIV/AIDS									
Pagsusuri ng ngipin									
Pagsusuri sa Hepatitis B									
Pagpapatingin sa suso									
Pagsusuri ng plema (Kung may palatandaan ng tisis, ubo na mahigit sa 14 na araw)									
Hemoglobin Count									
Complete Blood Count									
Urinalysis									
Stool Examination									
Acetic Acid Wash									

GAMUTAN AT IBA PANG SERBISYO

Check (✓) kung nagawa

	Mga Buwan								
	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Oral Glucose Challenge Test									
Pagsusuri ng Bacteriuria									
Pagpapayo sa pagpapasuri ng sanggol (newborn screening), pagpapasuso, tamang pagkain, at pagbabawas ng dami ng trabaho.									
Pagpapayo sa pagpaplano ng pamilya, pag-aagwat ng anak, pag-iwas sa pagdami ng anak upang makamit ang tamang bilang ng anak na ninanais									
Pagpapapurga									
Paggamot upang makaiwas sa malarya (sa mga lugar na may malarya)									
Mga iba pang serbisyo (kasama ang Pap Smear)									
Petsa ng susunod na punta sa health center									

☒ Payuhan na magpa-HIV counseling + testing kung positibo sa Syphilis at iba pang sakit na nakukuha sa pakikipagtalik sa taong may impeksyon

☒ Tanungin ang mga sumusunod:

- ikaw ba o ang iyong kinakasama ay nakipagtalik sa iba sa nakaraang tatlong buwan?
- ikaw ba o ang iyong kinakasama ay nagtuturok ng bawal na gamot?
- ikaw ba o ang iyong kinakasama ay nagkaroon ng sintomas o impeksyon gaya ng impeksyon sa ihi, nahihirapang umihi, may nana sa ihi, o may sugat sa ari?

Ipaalam sa doktor, nars, o midwife ang lahat ng mga naging at kasalukuyang sakit, pati na ang mga sakit na mayroon sa pamilya, para malaman ng health service provider kung ano ang mga dapat bantayan at maaaring maging komplikasyon sa pagbubuntis at panganganak.

Nakaraan at Kasalukuyang Sakit o Karamdaman

Lagyan ng check (✓) sa naaangkop na column.

Karamdaman/Sakit/Mga Gawing Mapanganib	Personal		Family History		Remarks
	Y	N	Y	N	
Tuberculosis (14 days or more of cough)					
Heart Diseases (shortness of breath)					
Diabetes (high blood sugar)					
Hypertension (high blood pressure)					
Bronchial Asthma					
Urinary Tract Infection					
Parasitism					
Goiter					
Anemia (pallor)					
Nutritional status, specify underweight overweight					
Genital Tract Infection, specify					
Other Infectious diseases, specify					
Mga Gawing Mapanganib (High-risk Behavior)					
Paninigarilyo (Smoking)					
Pag-inom ng Alak (Alcohol Intake)					
Gumagamit ng pinagbabawal na gamot					
Karahasan mula sa partner o asawa					
Multiple partners					

Healthy Buntis Happy Baby

Sundin ang tamang schedule ng pre-natal check-up. Magpaeksamin ng dugo at ihi. Uminom ng mga gamot at bitamina na inireseta ng doktor, at kumpletuhin ang pagpapabakuna ng Tetanus-containing Vaccine para masiguro ang kaligtasan habang nagbubuntis at sa panganganak.

Immunization Record

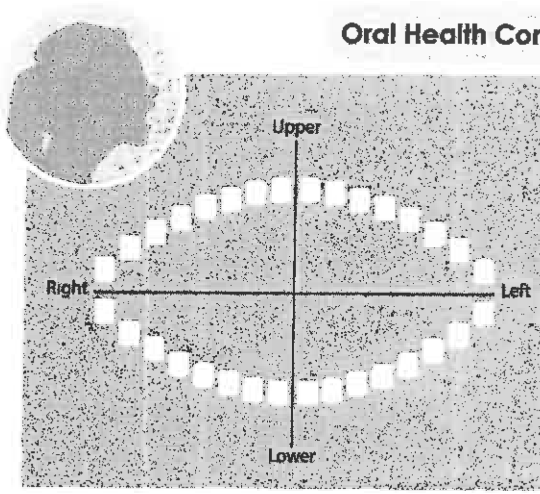
Tetanus-containing Vaccine	Date given	When to return
1st dose - as early as possible during pregnancy		
2nd dose - at least 4 weeks after dose 1		
3rd dose - at least 4 weeks after dose 2		
4th dose - at least 1 year after dose 3		
5th dose - at least 1 year after dose 4		
Fully Immunized (nakatanggap na ng 5 doses ng Tetanus-containing Vaccines)		

Postpartum FP method: ____________________

Healthy Buntis Happy Baby

Ipasuring mabuti ang ngipin sa dentista bilang bahagi ng regular na pre-natal check-up. Ugaliing magsipilyo nang 2 beses sa isang araw gamit ang fluoride toothpaste.

Oral Health Condition



Permanent	Tooth Condition
✓	Sound
D	Decayed
F	Filled
M	Missing
Un	Unerupted
S	Sealant
PF	Permanent Filling
TF	Temporary Filling
X	Extraction
O	Others

A. Check (✓) if present (x) if absent	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Date of oral examination									
Dental Caries									
Gingivitis/Periodontal Disease									
Debris									
Calculus									
Abnormal Growth									
Cleft Lip/Palate									
Others (supernumerary/mesiodens, etc.)									
B. Indicate Number									
No. of permanent teeth present									
No. of permanent sound teeth									
No. of decayed teeth (D)									
No. of missing teeth (M)									
No. of filled teeth (F)									
Total decayed, missing, & filled teeth									
Services Rendered									
Others (supernumerary/mesiodens, etc.)									

Nanay, mahalaga ring magplano at itala ang mismong oras at kaganapan sa panganganak! Kumpletuhin ito sa tulong ng inyong doktor, nars, o midwife.

Labor and Delivery

Ang agarang pagpapasuso at skin-to-skin contact sa loob ng 30 minuto pagkapanganak ay makatutulong sa pagtataguyod ng breastfeeding at pagpapatibay ng bonding ng ina at sanggol.

Nagsimula akong makaramdam ng pananakit ng tiyan nang ____ (oras) noong __________ (petsa)

Petsa ng Panganganak: ______________________ Oras ng Panganganak: __________

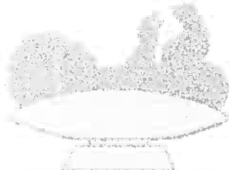
Uri ng Panganganak (☐normal ☐caesarean) Lugar ng Panganganak: __________

Ang nagpaanak sa akin ay si ______________________

Partograph: ______________ (ilakip)

Ang Mga Na-obserbahan Ko Kay Baby Pagkapanganak

- Umiyak agad __________
- Hindi umiyak agad __________
- Normal ang paghinga __________
- Malakas ang galaw __________
- Matamlay/hindi gumagalaw __________
- Si baby ay ibinigay agad sa akin para sa Unang Yakap/skin-to-skin contact __________
- Nagsimulang sumuso si baby ________ minuto pagkapanganak (mas mainam kung sa loob ng isang oras) __________
- Si baby ay kasama ko pagkapanganak __________
- Nabakunahan ng BCG __________
- Napabakunahan laban sa Hepa B __________
- Nabigyan ng eyedrops __________
- Na-ineksyunan ng Vitamin K __________
- Naisagawa ang Newborn Screening (NBS) at Newborn Hearing Screening __________



Si baby ay:

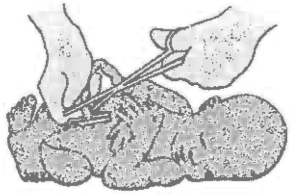
Kasarian: __________ Timbang pagkapanganak: __________

Haba pagkapanganak: ________ Sukat ng ulo: __________

⚠ **Siguraduhing ang sanggol ay ibibigay sa iyo pagkaluwal.** Tiyaking nakalapat ang sanggol sa iyong dibdib (balat-sa-balat o skin-to-skin contact) nang 1 oras para panatilihin ang tamang temperatura ng kanyang katawan pati na rin ang tamang paghinga niya. Habang nakadapa si baby sa iyong dibdib, takpan ng kumot ang kanyang likod.

⚠ **Simulan ang pagpapasuso sa unang oras ng pagkapanganak.** Siguraduhing walang ibang ipapakain o ipapatikim sa iyong bagong sanggol. Sapat na ang gatas ng ina sa unang 6 na buwan ng buhay ni baby. Ipagpatuloy ang pagpapasuso mula 6 na buwan pataas.

Nanay, alam mo ba na may malaking epekto ang timing ng pagputol ng umbilical cord na nagbibigkis sa inyo ni baby?



Ito ay karaniwang pinuputol sa loob ng isang minuto pagkapanganak. Pero kung hihintayin ang 2-3 minuto matapos ang panganganak o hanggang tumigil ang daloy ng dugo mula sa inunan at sa sanggol, maaaring masiguro na hindi magkulang sa iron si baby hanggang 6 na buwan! Malaking tulong ito sa kalusugan ng inyong anak!

Nanay, gamitin ang checklist na ito para siguradong dala ang mga kailangan sa oras ng panganganak.

SIGURADUHING DALA ITONG NANAY BOOK!

Paghandaan nang mabuti ang iyong panganganak.
Dalhin ang mga sumusunod kapag ikaw ay manganganak na.

Para kay Nanay

- ☐ Palda at blusa o kaya'y maluwag na damit na may bukasan sa harapan
- ☐ Mga panty at bra
- ☐ Bathrobe
- ☐ Mga damit
- ☐ Tuwalya
- ☐ Suklay
- ☐ Pasador (sanitary napkin)
- ☐ Shampoo/sabon
- ☐ Toilet paper
- ☐ Sipilyo/toothpaste
- ☐ Tsinelas

Para sa Baby

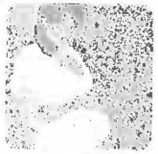
- ☐ Kumot ng bata
- ☐ Damit ng bata
- ☐ Lampin/Diaper
- ☐ Sombrero/Bonnet
- ☐ Supot sa kamay (Mittens)
- ☐ Medyas
- ☐ Perdible o clip
- ☐ Sabon na pang-baby

Siguraduhing malinis ang bahay bago dumating si baby. Ihanda ang mga sumusunod:

- ☐ Crib/Kuna
- ☐ Unan ng baby
- ☐ Kulambo
- ☐ Bimpong pampaligo
- ☐ Cotton balls
- ☐ Lampin/Diapers
- ☐ Kumot/Panapin
- ☐ Medyas
- ☐ Sombrero/Bonnet
- ☐ Panapin na di nababasa (halimbawa: rubber mat)
- ☐ Paliguan (Palanggana)
- ☐ Malambot na tuwalya
- ☐ Supot sa kamay (Mittens)
- ☐ Damit ng bata
- ☐ Bib
- ☐ Sabon na pang-baby
- ☐ Cotton buds
- ☐ Perdible o clip

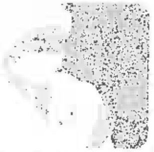
Ang Philippine Health Insurance Corporation o PHILHEALTH ay isang ahensiya ng gobyerno na bahagi ng Department of Health (DOH). Ang PHILHEALTH ay tumutulong para maisulong ang kalusugang pangkalahatan sa bansa. Sa tulong ng PHILHEALTH, may mga serbisyong pangkalusugan tulad ng Family Planning na maaari ng makuha nang libre.

Paano makatutulong sa aking panganganak ang PhilHealth?



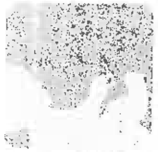
Maternity Care Package

Babayaran ng Philhealth
ang birthing homes at infirmaries hanggang P8,000
o ospital hanggang P6,500



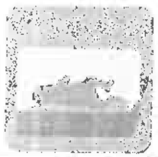
Cesarean Section Package

Babayaran ng Philhealth hanggang
P19,000



Newborn Care Package

Babayaran ng Philhealth hanggang
P1,750



Z Benefit Package

for Prematurity and Low Birth Weight

ALAMIN ANG BUONG DETALYE!

www.facebook.com/PhilHealth
www.twitter.com/@teamphilhealth
actioncenter@philhealth.gov.ph

www.philhealth.gov.ph

Magtanong sa PhilHealth office ng inyong munisipyo o health center.

I-check agad kung ikaw ay miyembro na ng PhilHealth!

Maaaring gawin ang mga sumusunod:

- Lumapit sa tanggapan ng DSWD
- Pumunta sa PhilHealth Regional Office o Local Health Insurance Office na malapit sa inyo
- Tumawag sa PhilHealth Call Center: (02) 441-7442
- Kung nasa ospital na, maaaring alamin ang status mula sa kanilang Health Care Institution (HCI) Portal

Kung hindi ka pa miyembro ng PhilHealth:

- Lumapit sa tanggapan ng DSWD para makapagpalista sa kanilang listahan
- Kung nasa ospital na at hindi pa miyembro, tumungo sa mga social welfare unit ng ospital para matulungan kang magpa-miyembro sa kanilang point-of-care mechanism
- Humingi ng tulong sa inyong Municipal Social Welfare and Development Officer para magpa-sponsor

Healthy Buntis Happy Baby

Mahalagang Paalala para sa Paghahanda sa Eksklusibong Pagpapasuso ng Anak

Nanay, alam mo ba na ang pagpapasuso ng anak ay nakabubuti hindi lang para kay baby, kundi para rin sa iyo? Kaya mahalagang paghandaan ang pagpapasuso.

Tandaan, ang 6 na buwang eksklusibong pagpapasuso ng gatas ng ina lamang -- walang milk formula, am, juice, tubig, o bitamina na hindi inireseta ng doktor kay baby -- ay mahalaga sa kalusugan ni baby.

Mga benepisyo para kay baby:

- Ang gatas ng ina ay ligtas, malinis, at madaling tunawin. Ito ay sapat na pagkain ng sanggol sa unang 6 na buwan ng kanyang buhay.
- Ito ang proteksyon laban sa sakit tulad ng pagtatae at impeksyon sa respiratory system gaya ng ubo, sipon, o pulmonya.
- Mas malusog at matibay ang katawan ni baby.

Mga benepisyo para sa 'yo:

- Ang gatas ng ina ay libre.
- Ang eksklusibong pagpapasuso sa loob ng 6 na buwan ay isang paraan para hindi agad mabuntis muli, ayon sa Lactational Amenorrhea Method (LAM) ng family planning. Ito ay dahil napipigilan ang agarang pagbalik ng fertility o menstruation (regla) ng nanay.
- Nakatutulong itong pagtibayin ang relasyon ng nanay at anak.
- Mabilis makaliit ng tiyan ni mommy dahil sa pag-contract ng bahay bata nito. Balik sa dating sukat si mommy!

Pangangalaga sa Bagong Silang na Sanggol

Ang mga sumusunod ay ang mga ibinigay na payo sa paraan ng pag-aalaga sa sanggol. Lagyan ng check. ☑

- ☐ Iwasang malamigan ang sanggol sa pamamagitan ng paglalapat ng katawan ng Ina at baby (Unang Yakap/Skin-to-Skin Contact) at pagbabalot ng sanggol sa kumot pagkapanganak.
- ☐ Sabunin at hugasang mabuti ang mga kamay bago hawakan ang baby, lalo na matapos magpalit ng lampin/diaper ng bata.
- ☐ Ipagpaliban ang pagpapaligo sa baby nang kahit mga 6 na oras man lamang matapos ipanganak.
- ☐ Hayaang walang takip ang pusod ng baby hanggang sa ito ay matuyo. Hindi dapat lagyan nang anumang bagay ang pusod ng baby. Makalipas ang 7 hanggang 10 araw, kusang matatanggal na ito.
- ☐ Dapat ipasuri ang baby kaagad sa health center o ospital kapag may masamang amoy o namumula ang pusod.
- ☐ Ilayo ang baby sa usok o sa anumang mapanganib na bagay.
- ☐ Pasususuhin nang madalas at matagal hanggat gusto ng sanggol.
- ☐ Ipasusuri ang baby kung:
  - ☐ Ayaw o humina ang pagsuso
  - ☐ May masamang amoy na nagmumula sa pusod
  - ☐ Nilalagnat (Temperatura ≥ 37.8°c)
  - ☐ Naninigas/nagkukumbulsyon
  - ☐ Mabilis/hirap sa paghinga
  - ☐ Naninilaw ang balat

Pangangalaga sa Ina Pagkatapos Manganak Hanggang 42 Araw

Paalala sa BHW o midwife:
Lagyan ng check ang mga box sa ibaba kung naisagawa na ang mga sumusunod:

Sa loob ng 24 na oras at bago pauwiin	Pagkatapos manganak hanggang 7 araw	8 - 42 araw
☐ Obserbahan kung mayroong mga sumusunod na danger signs: • Hirap na paghinga • Pangingitim • Pagdurugo • Lagnat • Labis na pananakit ng puson • Kombulsyon Kung may naobserbahan sa alin man na karamdaman, pumunta agad sa health center o ospital.	☐ Pagsusuring pisikal	☐ Pagsusuring pisikal
☐ Pagpapayo sa nutrisyon, FP at pag-aagwat ng panganganak, pag-alaga sa sanggol, at mga susunod na pagkonsulta sa health center	☐ Suriin kung may pagdurugo /may masangsang na amoy sa puwerta	☐ Bigyan ng karagdagang Iron/Folic Acid (hanggang 3 buwan)
☐ Pagbibigay ng wastong payo at suporta sa pagpapasuso	☐ Kunin ang presyon ng dugo	☐ Bigyan ng isang dose ng Vitamin A 200,000 IU capsule
	☐ Bigyan ng karagdagang Iron/Folic Acid (hanggang 3 buwan)	☐ Payuhan sa nutrisyon at pagpaplano ng pamilya
	☐ Tingnan kung may suliranin sa pagpapasuso	☐ Suriin kung may mga mapanganib na palatandaan
		☐ Ineksyunan ng Tetanus-containing vaccine (kung kinakailangan)

Maligo araw-araw. Magpalit ng pasador tuwing 4-6 na oras.
Dapat masuri ng 3 beses pagkapanganak ayon sa schedule sa itaas.

Healthy Buntis Happy Baby

Alamin ang iba't ibang pamamaraan ng family planning para mapag-usapan ninyong mabuti ng iyong partner at makapili ng method na gagamitin para sa tamang pag-aagwat sa tulong ng isang trained health service provider.

Nanay, mahalagang alamin kung ano ang dapat gawin para masiguro ang kabutihan ng pamilya. Dito makatutulong ang tamang pagpa-plano ng pamilya.

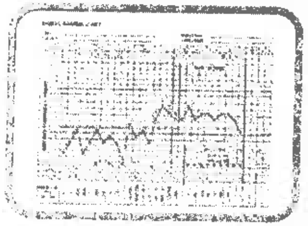
May iba't ibang pamamaraan na maaaring gamitin at pwedeng pagpilian. Magtanong agad sa health center para malaman ang pinaka-angkop sa pangangailangan ninyo o ang pinakahiyang sa iyo.

"May iba't ibang pamamaraan ng family planning. Alin kaya ang bagay sa amin?"

STANDARD DAYS METHOD (CYCLE BEADS)

Ito ay isang natural na pamamaraan kung saan ginagamit ang cycle beads upang matukoy ang panahong fertile ang babae.

Ito ay angkop sa mga babaeng may regular na siklo (26-32 days ang haba).



SYMPTOMS-BASED METHODS

Sa mga pamamaraang ito (Cervical Mucus Method at Symptothermal Method), binabantayan ang temperatura, mucus, at pagkirot ng puson ng babae.

Ito ay angkop gamitin ng karamihan, maliban sa:

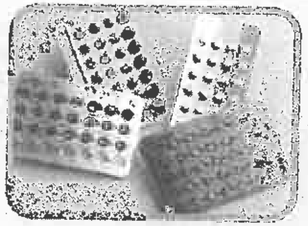
- Mga babaeng katatapos lang makunan.
- Mga babaeng nagbabago na ang siklo ng regla dahil napapalapit na sa menopause.
- Mga babaeng may kondisyon kung saan ang temperatura ng katawan ay natural na tumataas.

LACTATIONAL AMENORRHEA METHOD (LAM)

Ang LAM ay isang natural na pamamaraan na maaaring gamitin ng mga babaeng nagpapasuso.

Kailangan siguraduhin ang mga sumusunod:

- Wala pang 6 na buwan ang sanggol.
- Hindi pa bumabalik ang regla.
- Madalas magpasuso araw-gabi at tanging gatas lamang ng ina ang ibinibigay sa sanggol.



PILLS

Ang pills ay uri ng hormonal contraceptive na iniinom araw-araw sa takdang oras para masiguradong epektibo ito.

Ito ay angkop sa mga mag-partner na gustong mag-agwat ng anak gamit ang pansamantalang paraan na maaaring itigil kahit anong oras.

Ito ay maaaring gamitin ng karamihan, maliban na lang ang mga babaeng natukoy na may kanser sa suso.

May 2 klase ng pills:

1. Combined Oral Contraceptive
- Hindi pwede sa mga nagpapasusong ina

2. Progestin-only Pills
- Pwede sa mga nagpapasusong ina

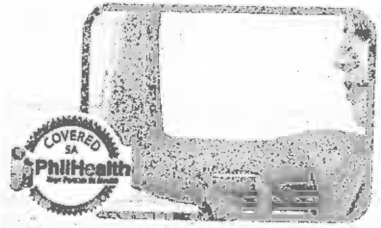
CONDOM

Ito ay isinusuot ng lalaki sa kanyang matigas na ari bago tuluyang makipagtalik.

Ito ay angkop sa:

- Mga mag-partner na may mataas na posibilidad magkaroon ng STI.
- Mga may kalagayang pangkalusugan at hindi maaaring gumamit ng mga hormonal methods.
- Mga lalaking katatapos lamang magpa-vasectomy at naghihintay na maubos muna ang punlay.

Huwag gamitin kung may allergy sa latex.

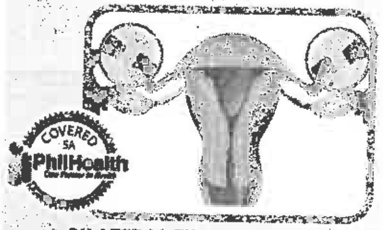


PROGESTIN SUBDERMAL IMPLANT

Ito ay isang uri ng hormonal contraceptive kung saan ang isang malambot na vinyl rod na mala-palito ng posporo ang liit ay inilalagay sa ilalim ng balat ng braso ng babae.

Ito ay mabisa hanggang 3 taon.

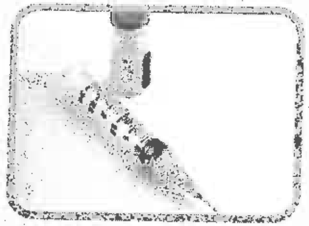
Ito ay maaaring gamitin ng karamihan, maliban na lang ang mga babaeng natukoy na may kanser sa suso.



BILATERAL TUBAL LIGATION (BTL) PARA SA BABAE

Ito ay isang permanenteng pamamaraan kung saan tinatalian at pinuputol ang dalawang anurang itlog (fallopian tubes).

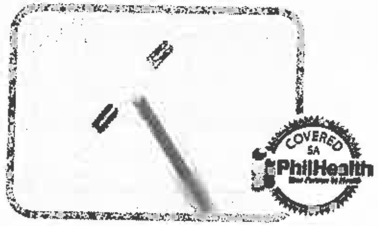
Ito ay angkop sa mga babaeng ayaw nang madagdagan pa ang bilang ng anak. Kailangan lamang siguraduhing siya ay hindi buntis bago gawin ito.



PROGESTIN-ONLY INJECTABLE

Ito ay uri ng hormonal contraceptive na iniineksyon sa babae kada 3 buwan para masiguradong epektibo ito.

Ito ay maaaring gamitin ng karamihan, maliban na lang ang mga babaeng natukoy na may kanser sa suso.



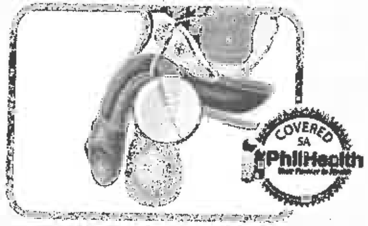
INTRAUTERINE DEVICE (IUD)

Ito ay isang malambot na plastic na inilalagay sa matris upang hadlangan ang pagsasanib ng punlay at itlog.

Epektibo ito hanggang 12 taon.

Ito ay angkop para sa mga babaeng:

- Naghahanap ng pangmatagalang pamamaraan na maaaring itigil ano mang oras.
- Nagpapasuso ng sanggol.
- May sapat na bilang na ng anak pero hindi nais magpa-ligate.



NO-SCALPEL VASECTOMY (NSV) PARA SA LALAKI

Ito ay isang permanenteng pamamaraan kung saan tinatalian at pinuputol ang dalawang anurang punlay (vas deferens).

Ito ay angkop sa mga lalaking ayaw nang madagdagan pa ang bilang ng anak.

FAMILY PLANNING CLIENT CARD

Name of Client: ____________________

Client Number: ____________________

Age: __________

Contact Number: ____________________

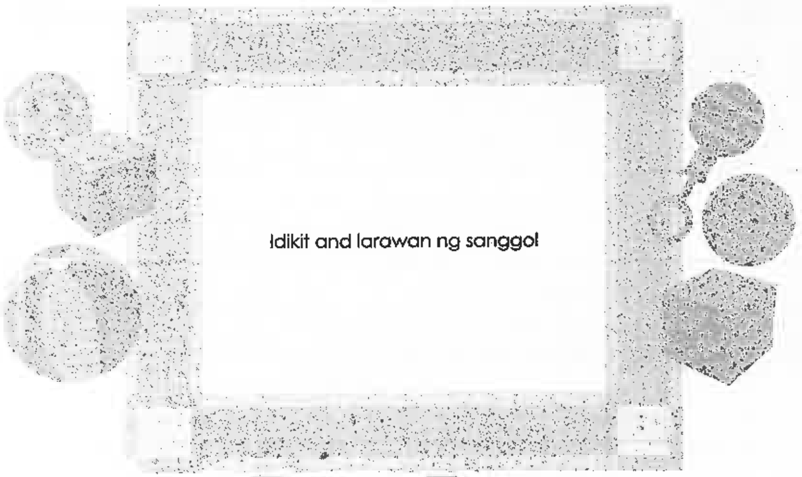
Address: ________________________________

Date of visit	FP SERVICES PROVIDED		Date of follow-up / Next Service Date	Name of the facility	Name / Signature of Service Provider
	FP Counseling (Please check)	Methods used / FP Commodity provided			

Date of visit	FP SERVICES PROVIDED		Date of follow-up / Next Service Date	Name of the facility	Name / Signature of Service Provider
	FP Counseling (Please check)	Methods used / FP Commodity provided			

Client Card Issued by: ____________________ (Facility)

Talaan ni Baby



☐ Lalaki ☐ Babae

Pangalan ng Bata: ______________________ Palayaw: __________

Pangalan ng mga magulang : Ina ______________________

Ama ______________________

Uri ng Panganganak: ______________________

Petsa ng kapanganakan: ________________ Husto sa buwan? (Oo/Hindi)

Isa/kambal ang panganganak: ________________

Ang nagpaanak: ______________________

Blood Type: __________

Timbang ng bata pagkapanganak: __________ Haba ng katawan: ______

Pabilog na sukat ng ulo: ________ Pabilog na sukat ng dibdib: ________

Pang-ilan ang bata sa mga inanak na: ________

Petsa ng pagkarehistro ng kapanganakan: ________ Saan: ____________

Tala ng mga pangyayaring di kanais-nais: ______________________
(Malubhang sakit o kamatayan ng magulang o mga kapatid na wala pang limang taong gulang)

Ito ang talaarawan ni baby. Ito ay naglalaman ng mga mahahalagang ulat tungkol sa mga serbisyong pangkalusugan para sa kanyang kaligtasan, paglusog, at paglaki. Ang mga mahahalagang pangyayari mula sa pagkasilang ng baby at habang lumalaki ay dapat nakatala dito.

May karapatan ang bawat bata na magkaroon ng pangalan at nasyonalidad.

Iparehistro ang kapanganakan ni baby sa local Civil Registrar's Office.

Pangangalaga sa Baby

Sa loob ng 24 oras	Unang Linggo (kung maaari 2-3 araw)	2-4 Linggo	6 Linggo
☐ Paglalapat sa dibdib ng ina	☐ Pag-eksamin sa bagong silang na sanggol	☐ Pag-eksamin sa bagong silang na sanggol	☐ Pag-eksamin sa bagong silang na sanggol
☐ Kaagad na pagpapasuso	☐ Gatas ng ina lamang ang ibinibigay	☐ Gatas ng ina lamang ang ibinibigay	☐ Gatas ng ina lamang ang ibinibigay
☐ Newborn Screening	☐ Pangangalaga sa pusod	☐ Weight ________	☐ Bakuna
☐ Newborn Hearing Screening	☐ Newborn Screening		
☐ Eye prophylaxis	☐ Newborn Hearing Screening		
☐ Vitamin K			
☐ BCG			
☐ Hepa B			
☐ Weight ________			

Kaagad ipatingin ang baby sa health center kung may mga sumusunod na palatandaan:

- ☐ Di madalas sumuso o ayaw sumuso
- ☐ Paninigas
- ☐ Lagnat
- ☐ Nanlalamig
- ☐ Namamaga ang pusod o may nana o dugo
- ☐ Naninilaw ang sakong ng paa, mata, o balat
- ☐ Di kumikilos o di madalas gumalaw
- ☐ May nana ang mata o balat

Ang Mga Pangangailangan ni Baby sa Unang Linggo ng Pagsilang

Panatilihin ang init sa katawan ni baby sa pamamagitan ng skin-to-skin contact. Balutin sa kumot si baby upang di malamigan at mapanatili ang init ng kanyang katawan.

Upang mapanatili ang init ng katawan ni baby, siya ay punasan at balutin agad at iantala ang paliligo nang mga 6 na oras matapos siyang isilang.

Panatilihin si baby sa tabi mo. Nasisiyahan ang baby kapag siya ay nasa bisig mo. Hayaan si baby na kusang sumuso sa iyo hanggang gusto niya at di dapat awatin. Ito ay makatutulong upang lalong dumami ang iyong gatas. Ang gatas ng ina lamang ang pinakamainam na pagkain para sa sanggol hanggang 6 na buwan. Hindi pa dapat painumin ng tubig o pakainin ng iba sa ganitong edad si baby. Huwag bigyan si baby ng ibang uri ng gatas na nasa pakete, lata, o kahon.

Tiyakin na napatakan si baby ng antibayotiko sa mata upang maiwasan ang impeksyon na maaaring mauwi sa pagka-bulag. Siguraduhin din na nabigyan si baby ng bakuna laban sa Hepatitis B at BCG.

Kung ikaw ay nahihirapang magpasuso, kumonsulta sa health worker sa pinakamalapit na health center. Mayroon ding mga volunteer health worker o breastfeeding counselor sa inyong barangay na pwedeng makatulong sa inyo sa oras ng pangangailangan.

Mga Kaganapan sa Paglaki ng Sanggol

4 NA BUWAN

Kinagigiliwang tingnan ni baby ang mga matitingkad na kulay. Susundan ng kanyang mga mata ang gumagalaw na bagay, ngumingiti, at kikilalanin ang iyong boses at mukha.

Gustung-gusto niyang mag-"gurgling" at gumawa ng ingay, i-angat ang kanyang ulo at tumawa. Ang pagngiti ni baby ay mahalaga para sa iyo at kay tatay.

Pakitaan si baby ng matitingkad na bagay, kausapin siya, bigyan ng malalaking lugar upang makapaglaro at iunat ang kanyang mga binti at braso.

8 NA BUWAN

Nakaiikot na si baby, nakauupo nang maayos at tuwid na ang ulo. Kaya na niyang abutin ang mga bagay at isubo sa kanyang bibig.

Nakikita na niya ang mga tao at mga bagay sa kanyang paligid.

Hayaan ang ibang miyembro ng pamilya na hawakan at kargahin si baby. Ito ang tamang panahon upang matutunan niyang makipag-usap sa ibang tao.

Hayaan siyang humawak ng mga malinis, ligtas, at makukulay na bagay.

Bigyan siya ng mga laruang makukulay na may iba't ibang hugis at laki na maaari niyang paglaruan.

Mga Simpleng Gabay Para Matiyak ang Kaligtasan ni Baby

Ang iyong anak ay lumalaking bata. Kailangan niya ng tamang pangangalaga at patnubay upang makamit niya ang wastong kalusugan. Subalit may mga pagkakataong maaaring mangyari ang aksidenteng di inaasahan kahit anong gawing ingat. Ang mga ito ay kadalasang nauuwi sa trauma sa aspetong pisikal o emosyonal, o sa kamatayan. Ang masusing pag-iingat ay mahalaga.

- Huwag pabayaan si baby na mag-isa nang walang sumusubaybay.
- Patulugin si baby sa kanyang kuna para maiwasang mahulog sa kama.
- Patulugin si baby nang patihaya o patagilid. Huwag padapa.
- Huwag hayaang maligo nang mag-isa hangga't wala pa siyang anim na taong gulang.
- Huwag siyang ihagis pataas sa ere o paikut-ikutin.
- Itago sa lugar na hindi maaabot ang mga posporo, kandila, at mainit na tubig/sabaw, gayundin ang gaas, gamot sa insekto, at iba pang kemikal, maliit at matutulis na bagay, mga supot na plastic upang hindi mapaglaruan o isuot sa kanyang ulo at hindi makahinga, at mga kawad at saksakan ng kuryente.
- Huwag mag-iwan ng timba, palanggana, o bathtub na may tubig.
- Huwag manigarilyo at ilayo si baby sa mga naninigarilyo at mauusok na lugar.
- Isusi ang mga cabinet at drawer.
- Lagyan ng harang ang magkabilang parte ng kama.
- Huwag siyang hayaang maglaro sa kalsada.
- Laging gamitan ng "seatbelt" kapag nakasakay sa sasakyan.
- Huwag hayaang maiwan si baby nang mag-isa sa loob ng sasakyan.
- Huwag hayaan si baby na malapit sa swimming pool, ilog, o sapa nang walang sumusubaybay.

SCHEDULE NG PAGBIBIGAY NG BAKUNA PARA SA MGA BATANG ISANG TAON PABABA

BAKUNA	SAKIT NA MAIIWASAN	Nirerekomendang edad ng bata					
		Pagka-panganak	1 ½ BUWAN	2 ½ BUWAN	3 ½ BUWAN	9 BUWAN	1 TAON
BCG	Tuberkulosis (TB)	✓					
HEPATITIS B	Hepatitis B	✓					
PENTAVALENT VACCINE (DPT-Hep B-HiB)	Dipterya, Pertussis, Tetano, Hepa B, Pulmonya, Meningitis		✓	✓	✓		
ORAL POLIO VACCINE (OPV)	Polio		✓	✓	✓		
INACTIVATED POLIO VACCINE (IPV)	Polio				✓		
PNEUMOCOCCAL CONJUGATE VACCINE (PCV)	Pulmonya, Meningitis		✓	✓	✓		
MEASLES, MUMPS, RUBELLA (MMR)	Tigdas, Beke, German Measles					✓	✓

MGA PAALALA

Nagsisimula ang pagbabakuna ng bata sa paanakan.

Sundin ang schedule ng bakuna at siguruhing makumpleto ang mga ito hanggang sumapit ang kanyang unang kaarawan.

Ang mga bakunang hindi nakalista ay maaaring makuha mula sa pribadong ospital o doktor.

TALAAN NG MGA BAKUNA

Binibigyang proteksyon si baby ng mga bakuna laban sa iba't ibang nakahahawang sakit. Kapag di siya nabakunahan, maaaring magkasakit si baby, di maging malusog, magkaroon ng pansamantala o permanenteng kapansanan, o mamatay. Lahat ng mahahalaga o kinakailangang bakuna ay dapat maibigay sa unang taon ng iyong anak.

Dalhin si baby sa pinakamalapit na health center/barangay health station ayon sa petsang itinakda:

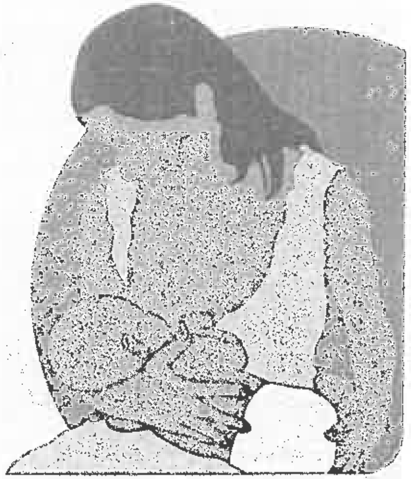
BAKUNA	DOSES	PETSA NG BAKUNA	REMARKS
BCG	1 pagkapanganak		
HEPATITIS B	1 pagkapanganak		
PENTAVALENT VACCINE (DPT-Hep B-HiB)	3 (1 ½, 2½ & 3½ buwan)		
ORAL POLIO VACCINE (OPV)	3 (1 ½, 2½ & 3½ buwan)		
INACTIVATED POLIO VACCINE (IPV)	1 (3½ buwan)		
PNEUMOCOCCAL CONJUGATE VACCINE (PCV)	3 (1 ½, 2½ & 3½ buwan)		
MEASLES, MUMPS, RUBELLA (MMR)	2 (9 buwan & 1 taon)		
IBA PANG MGA BAKUNA			

Sa column ng **Petsa ng Bakuna**, isulat ang petsa ng pagbigay ng bakuna ayon sa kung pang-ilang dose ito. Sa column ng **Remarks**, isulat ang petsa ng pagbalik para sa susunod na dose, o anumang mahalagang impormasyon na maaaring makaapekto sa pagbabakuna ng bata.

Tagubilin sa Pagpapakain

Pagkapanganak hanggang 6 na buwan, ang tanging kailangan ni baby ay ang gatas ng ina. Hindi kailangang bigyan ng anumang pagkain kahit na tubig. Pagkapanganak ni baby, kailangan siyang pasusuhin nang madalas o ayon sa kanyang kagustuhan, humigit kumulang 15 minuto sa bawat suso sa oras ng pagpapasuso.

Mula 6 na buwan hanggang 12 na buwan, kinakailangang pasusuhin si baby nang madalas hangga't gusto niya, at bigyan siya ng karagdagang pagkain upang maging sapat ang kanyang pangangailangan. Bigyan siya ng sapat na lugaw na may dagdag na mantika. Maaaring mamili sa mga sumusunod na iba't ibang pagkain:



- Dinurog na gulay, monggo, patatas, at kamote
- Pinulbos na ibinusang dilis o hinimay na isda
- Tinadtad na karne o manok
- Pula ng itlog
- Pinasingawang tokwa
- Prutas gaya ng saging, mangga, at abokado na may dagdag na mantika o mayonis

Bigyan si baby ng pagkain 1-2 beses bawat araw matapos siyang pasusuhin, at unti-unti hanggang maging 3 beses bawat araw. Kailangan niya rin ng masustansyang meryenda gaya ng taho.

KARAGDAGANG MICRONUTRIENT

Petsa	Ika-6 na linggo	1 taon	2 taon	3 taon	4 taon	5 taon
Micronutrient						
Pagpupurga						

Ang pagbibigay ng karagdagang Bitamina A ay kailangang simulan pagsapit ng 6 na buwan. Kailangan ding purgahin si baby pagsapit ng isang taon at tuwing ika-6 na buwan pagkatapos noon.

Pagsubaybay sa Paglaki at Pagbabago ni Baby

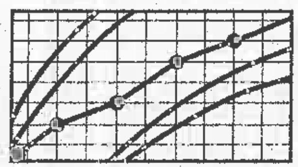
Si baby ay lumalaking bata. Ang kanyang paglaki ay dapat naaayon sa pangkaraniwang nagaganap sa mga batang kasing gulang niya.

Laging itala ang kanyang paglaki sa pamamagitan ng regular na pagtitimbang buwan-buwan mula pagsilang hanggang 2 taon at tuwing ika-tatlong buwan magmula 2 taon hanggang 6 na taong gulang.

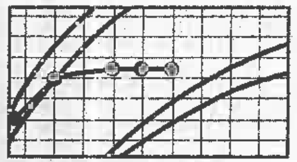
Ang kanyang timbang at iba pang mahahalagang pangyayari ay dapat isulat sa talaan ng paglaki (Growth Chart) sapagkat ito'y maaaring makaragdag sa pagbaba o pagtaas ng kanyang timbang.

Sa "Growth Chart" ay nakikita ang mga pangyayaring ito at ang katumbas nito sa kodigo o simbolo.

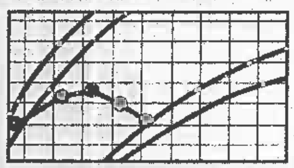
Paano Ipaliliwanag ang Growth Chart



Ang timbang ni baby ay dapat nasa pagitan ng 2 kurbadang linya. Ang naka-markang kurbada ng paglaki ay dapat pataas and direksyon. Ibig sabihin nito ay lumalaki si baby nang maayos.



Hindi tumataas ang timbang ni baby kung ang nakamarkang kurbada ng paglaki ay pumantay sa pagitan ng kurbadang linya. Ang kanyang paglaki ay bumabagal o gumagaan ang timbang kung siya ay nagkasakit o hindi nakakakain ng sapat.

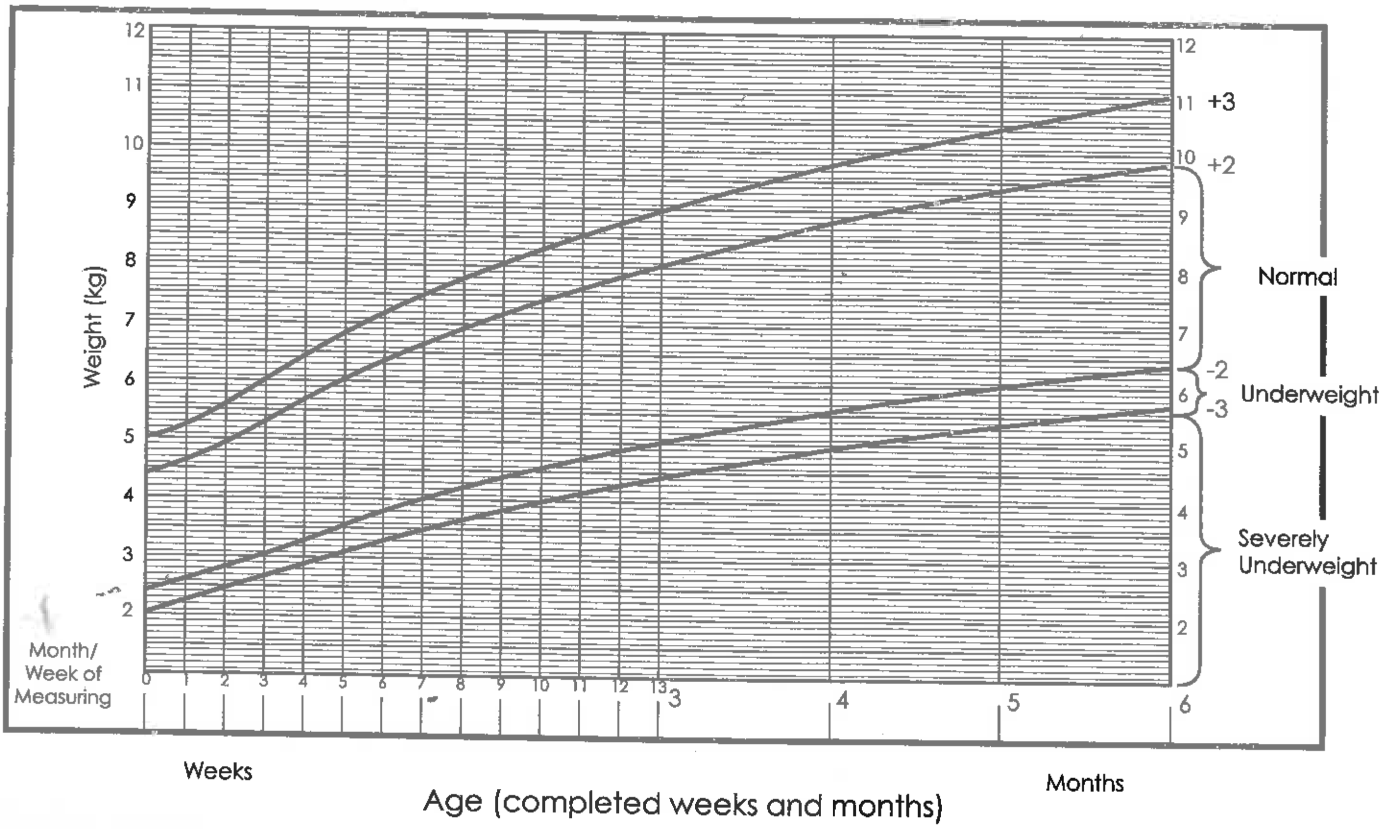


Kung ang marka ng kurbada ay pababa (tulad nito), ito ay mapanganib. Ibig sabihin nito ay pababa nang pababa ang timbang ni baby at kailangang dalhin agad sa health center o ospital.

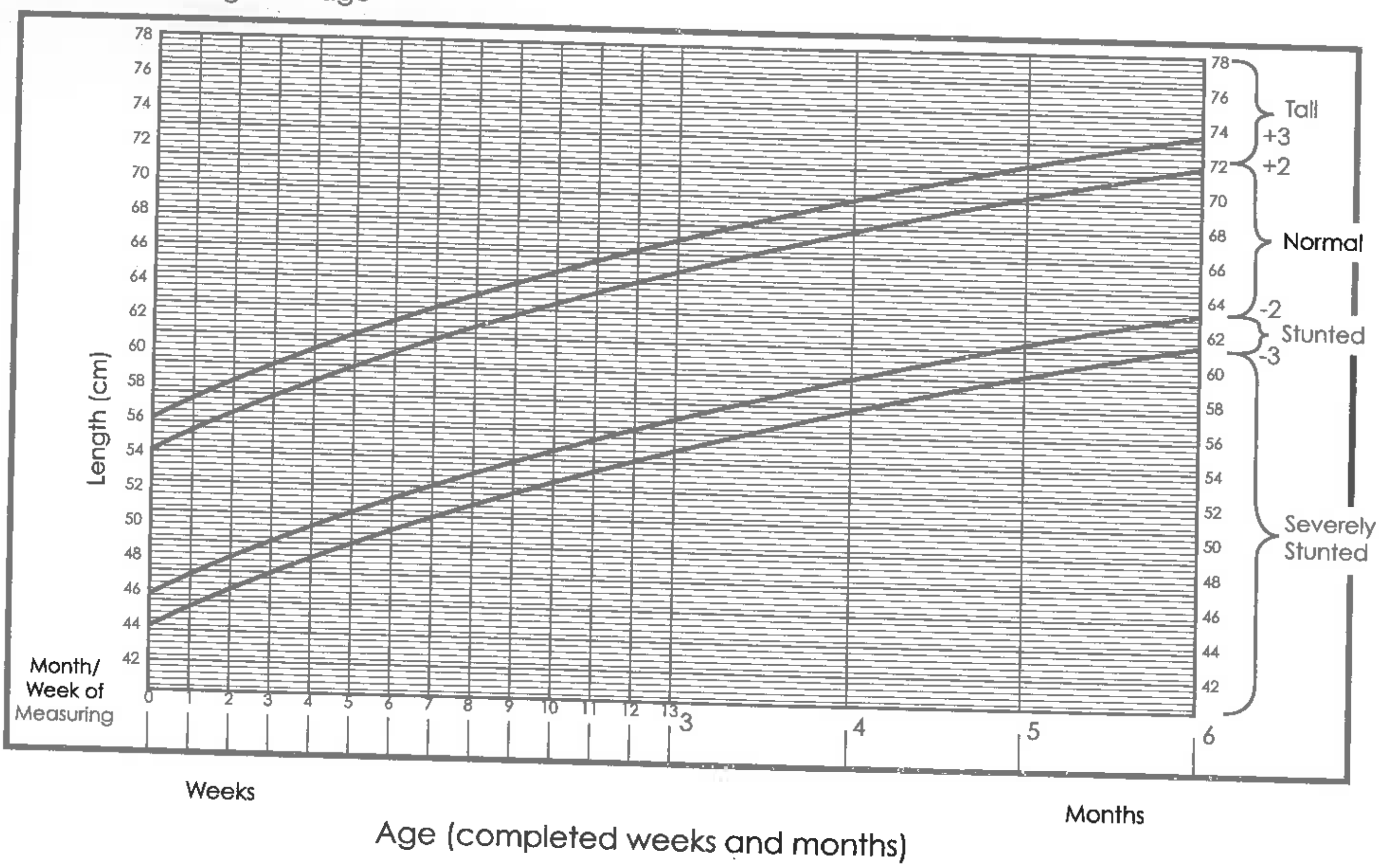
Plot weight for every visit for growth
Weight for length

Birth to 6 months, BOYS
(z-scores)

Weight-for-age

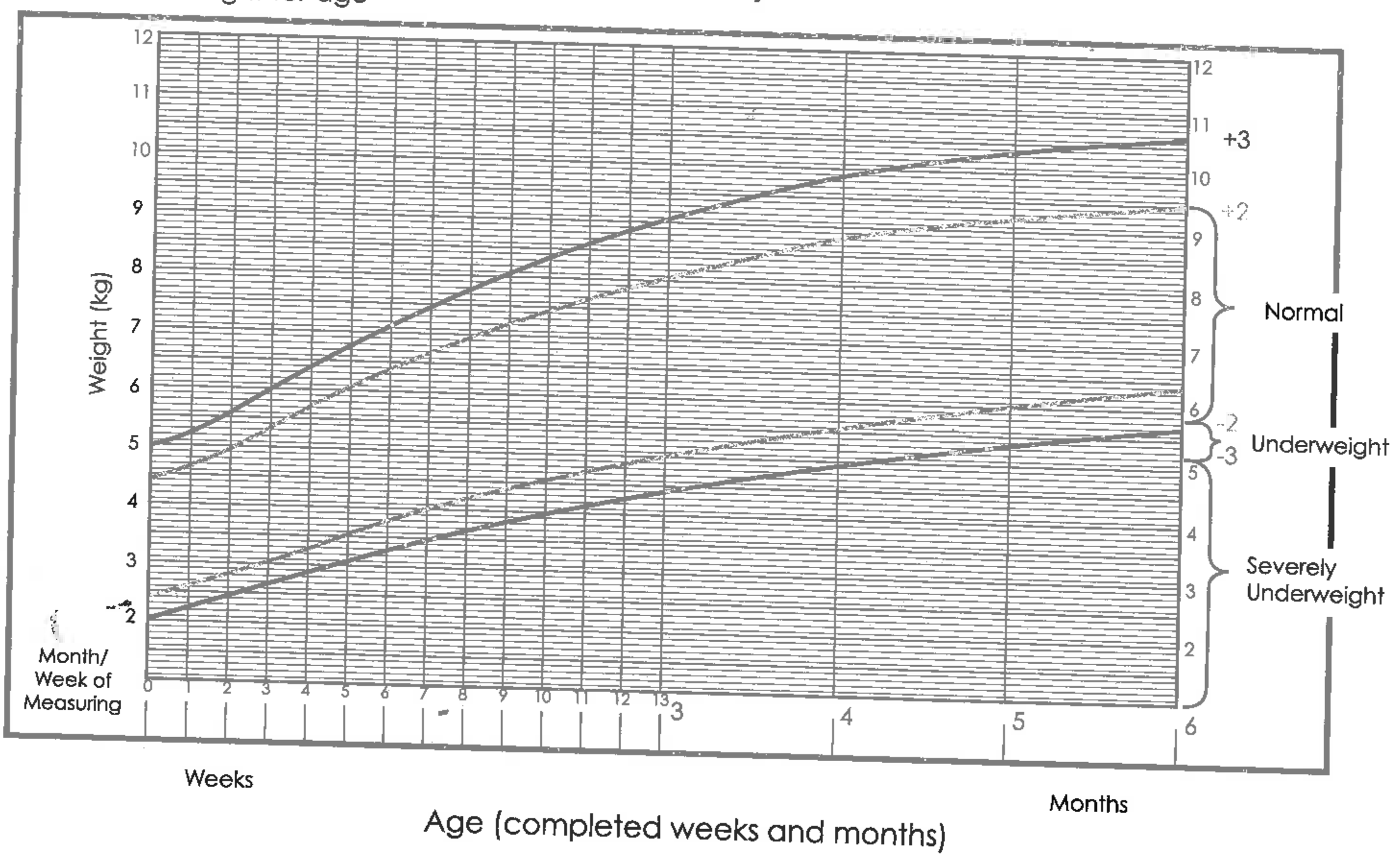


Length-for-age

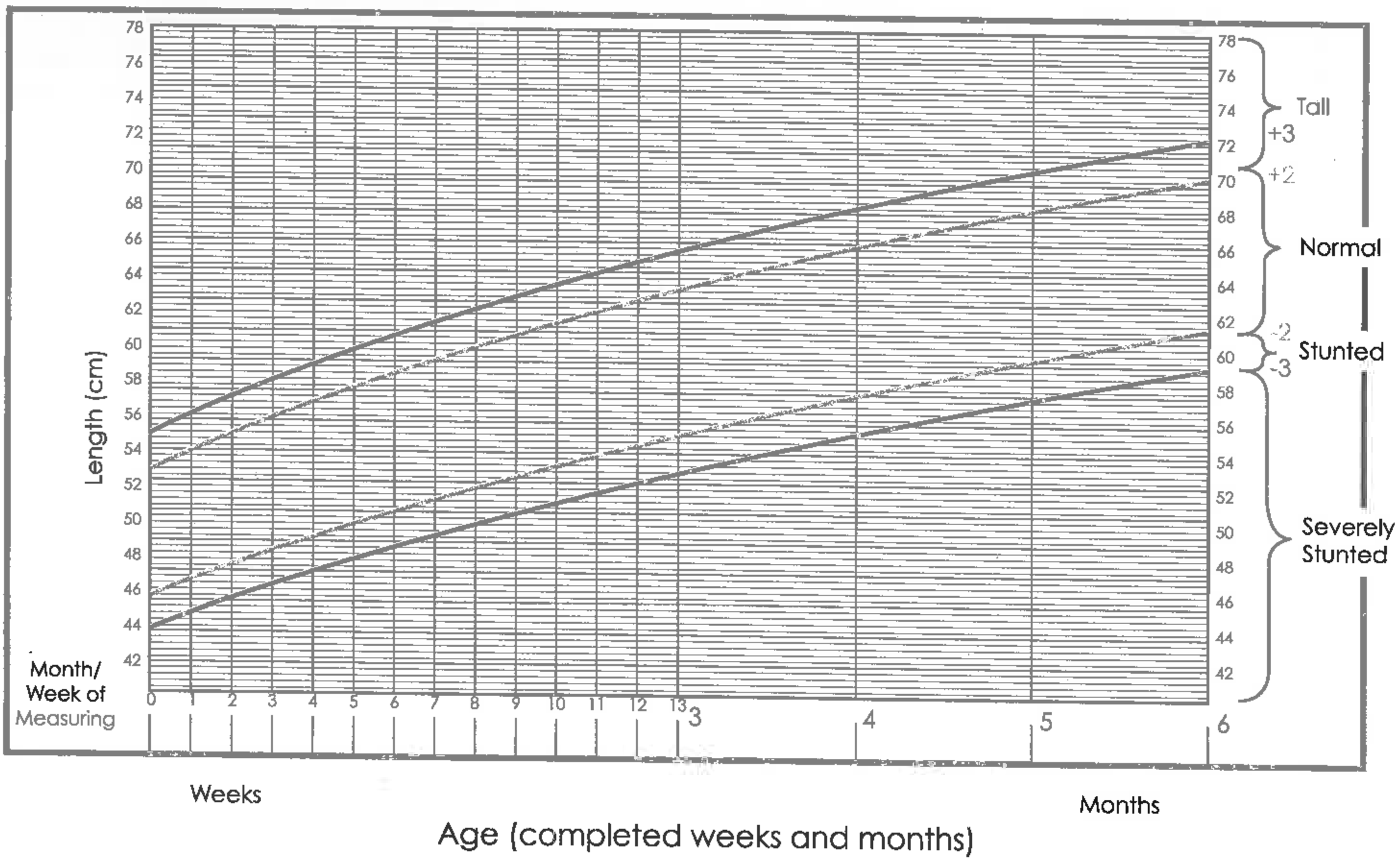


Birth to 6 months, GIRLS
(z-scores)

Weight-for-age

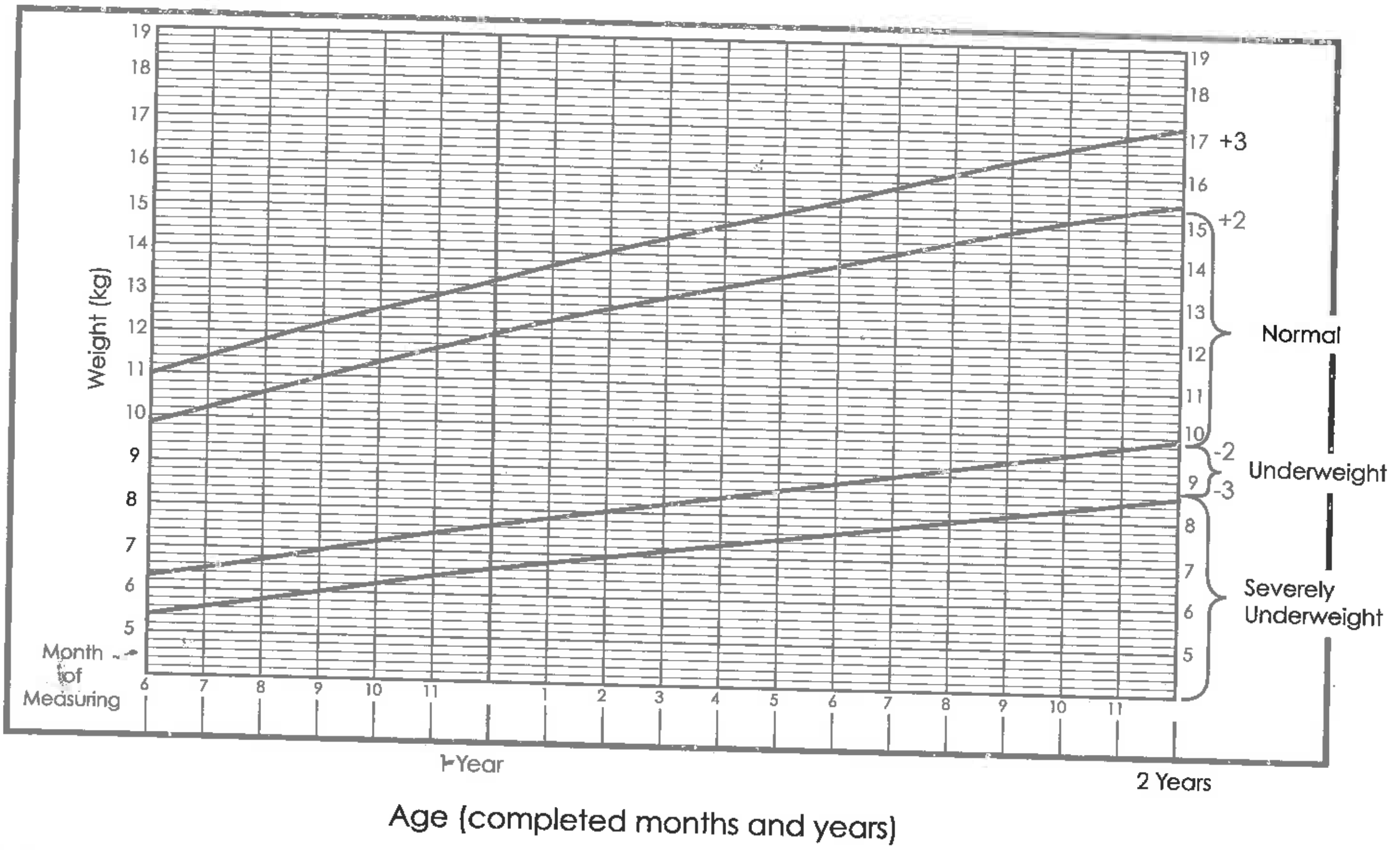


Length-for-age

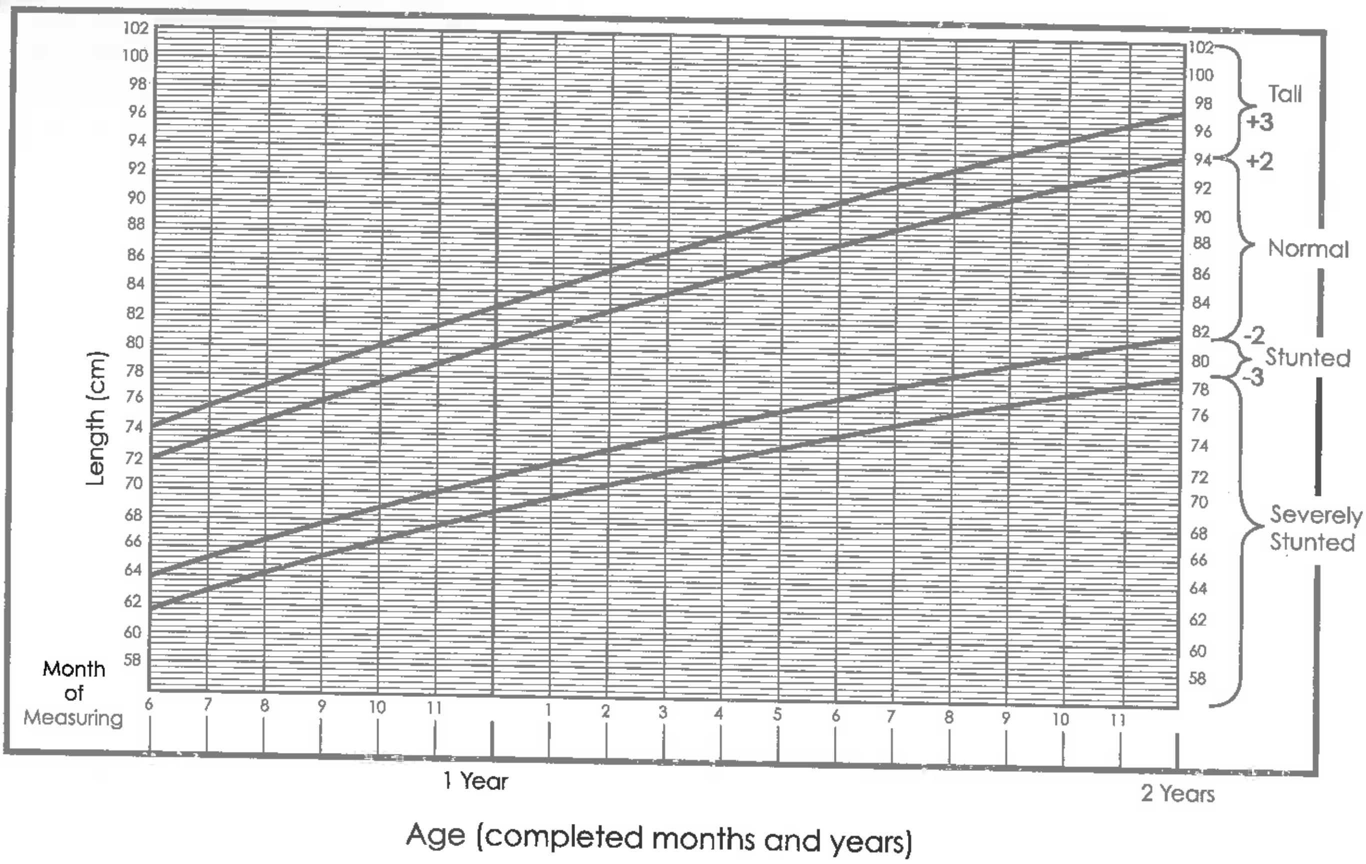


6 to 24 months, BOYS
(z-scores)

Weight-for-age

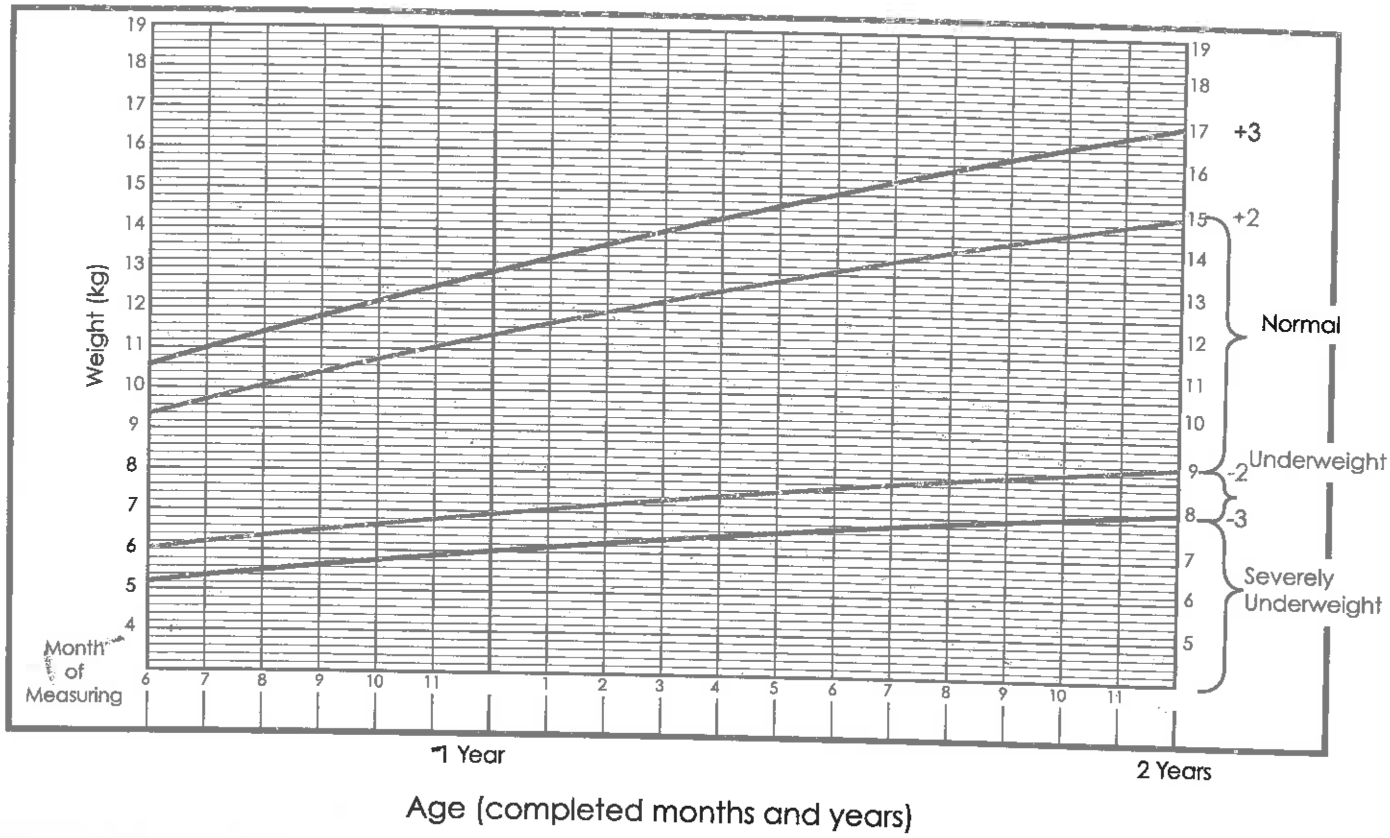


Length-for-age

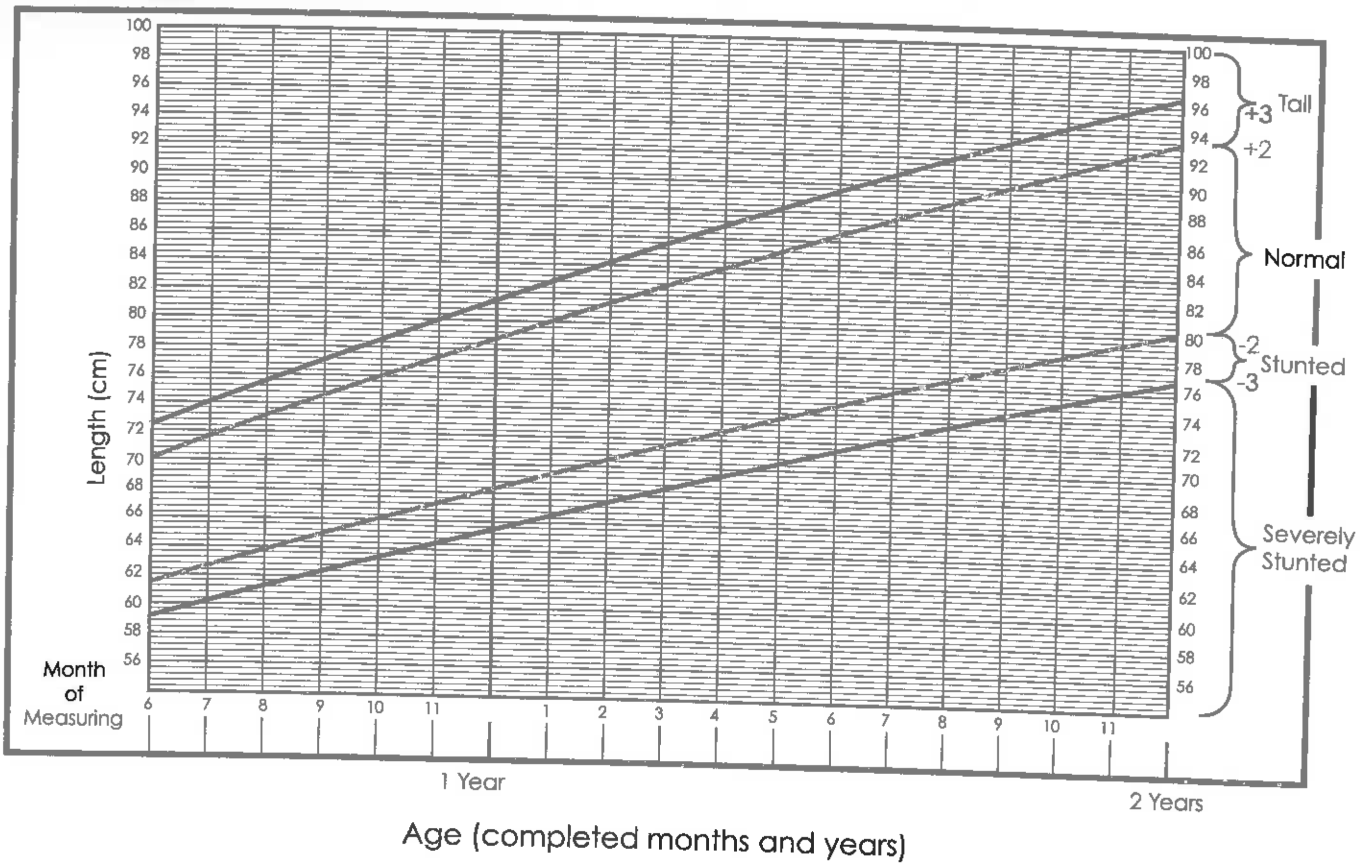


6 to 24 months, GIRLS
(z-scores)

Weight-for-age



Length-for-age



MGA KARAPATAN NG ISANG BATA

- Karapatang ipanganak, magkaroon ng pangalan, at nasyonalidad
- Magkaroon ng pamilyang magmamahal at mag-aalaga sa kanya
- Mabuhay nang mapayapa sa pamayanan na may kaaya-ayang kapaligiran
- Magkaroon ng sapat na pagkain at malusog at aktibong pangangatawan
- Makapag-aral at mapalawak ang kanyang kakayahan
- Mabigyan ng pagkakataong makapaglaro at makapaglibang
- Mapangalagaan laban sa pang-aabuso, pananamantala, kapabayaan, karahasan, at panganib
- Maipaglaban at mabigyan ng tulong ng pamahalaan
- Makapagpahayag ng sariling opinyon

NOTES:

NOTES: