



Garantisadong Pambata Bulilitin

Mga Paraan Para Mailigtas ang Bata

Mensahe

Ang pangangalaga sa kalusugan ng mga bata ay isang mahalagang gawain ng health worker, ina o care giver. Nakasalalay sa kanilang mga kamay ang buhay ng mga bata.

Ang babasahing ito ay binuo ng Department of Health (DOH) upang maging gabay sa pangangalaga ng mga bata. Ito ay naglalaman ng mga tamang paraan ng pagpapanatili ng kalusugan at pag-iwas sa sakit o aksidente ng mga bata.

Nawa ay makatulong ito sa inyong mga gawain na maisulong at maitaguyod ang kalusugan ng mga kabataan.

Maraming salamat sa inyong pakikiisa sa mga adhikain ng DOH.

Mula sa inyong Kalihim ng Kalusugan

Pag-alaga ng Midwife, Nurse o Doktor sa Inang Buntis Hanggang Siya ay Manganak

Lahat ng pagbubuntis at panganganak ay mapanganib. Maaaring magkaroon ng kumplikasyon anumang oras na maaaring ikamatay ng ina at ng kanyang sanggol. Kapag nagkaroon ng hindi inaasahang kumplikasyon maaaring mailigtas ang buhay ng ina at sanggol kung mabibigyan ng maaga at tamang pangangalaga. Ang ganitong pangangalaga ay maibibigay ng mga midwife, nurse o doctor sa mga ospital, Health Center o pribadong clinic lamang.

Dapat gawin:

- Kung inaakalang buntis, magpatingin agad sa Health Center o pribadong clinic. Apat na beses dapat magpaprenatal (check-up) ang ina sa bawat pagbubuntis.
- Manganak lamang sa ospital, Health Center or pribadong clinic na may paanakan (birthing home, Lying-in)
- Dalhin agad sa pinakalamapit na OSPITAL kapag ang buntis o nanganganak o katatapos manganak ay may:
 - *Pagdurugo sa puerta*
 - *Kombulsyon o nawalan ng malay*
 - *Matinding pananakit ng ulo na may kasamang panlalabo ng paningin*
 - *Mataas na lagnat*
 - *Matinding paghilab ng tiyan*
 - *Mabilis o hirap sa paghinga*

Unang Yakap: Yakap ng Ina, Yakap ng Buhay *Pangangalaga ng Bagong Silang*

gp

Maraming sanggol ang namamatay sa unang linggo ng kanilang buhay. Maaaring maiwasan ito kung mabibigyan ang bagong silang na sanggol ng wastong pangangalaga:

- o *Punasang mabuti agad ang sanggol pagkapanganak.*
- o *Ilagay ang sanggol ng padapa sa dibdib ng ina. Sa ganitong posisyon, hayaang kusang gumapang at sumuso ang sanggol sa kanyang ina. Hintayin na kusang bumitiw ang sanggol sa kanyang pagsuso.*
- o *Hintayin munang tumigil ang pulso ng pusod (1 hanggang 3 minuto pagkasilang) bago putulin.*
- o *Panatilihin ang sanggol sa piling ng ina.*
- o *Lagyan ng gamot na antibiotic (tetracycline eye ointment) ang mata ng sanggol.*
- o *Bakunahan laban sa TB (BCG) at Hepatitis B at turukan ng Vitamin K ang sanggol.*
- o *Isailalim sa newborn screening ang sanggol sa loob ng 48-72 oras pagkapanganak.*

Dapat gawin:

- Manganak lamang sa ospital, Health Center o pribadong clinic na may paanakan at siguraduhin na matanggap ng inyong sanggol ang lahat ng serbisyong pangkalusugan para sa kanyang kaligtasan.



Higit sa Lahat, Gatas ng Ina

*Pagpapasuso ng Sanggol at
Pagbibigay ng Karagdagang Pagkain*

Tanging gatas ng ina lamang ang angkop na pagkain ng sanggol sa unang anim na buwan. Kumpletong sustansya ang taglay nito na kailangan ng sanggol sa kanyang pisikal na paglaki, pagbuo ng kanyang kaisipan, at pangkalahatang kakayahan (development). Ito din ay nagbibigay proteksiyon laban sa sakit. Ang pagpapasuso ay dapat simulan sa loob ng isang oras pagkaluwal ng sanggol upang makuha niya ang madilaw at malagkit na unang gatas ng ina na tinatawag na “colostrum”. Ito ay puno ng sangkap na panlaban sa mga sakit (“antibodies”). Ang tanging pagpapasuso sa ina sa unang anim na buwan ay nakatutulong din sa pag-aagwat ng panganganak.

Ang karagdagang pagkain ay kailangan na ng sanggol pagsapit ng kanyang ika-anim na buwang gulang. Ipagpatuloy ang pagpapasuso hanggang ang bata ay dalawang taong gulang. Makakatulong itong panatilihin ang kalusugan at paglaki ng sanggol.



Dapat gawin:

- Tanging gatas ng ina lamang ang ipasuso kay baby mula pagkasilang hanggang anim na buwang gulang.
- Simulan ang pagpapasuso ng sanggol sa unang oras ng kanyang pagkasilang.
- Kapag ang sanggol ay anim na buwan na, bigyan siya ng mga malalambot at masusustansyang pagkain tulad ng gulay, prutas, itlog, isda, karne, butong gulay tulad ng monggo, at lamang-ugat tulad ng kamote, patatas at iba pa.
- Ipagpatuloy ang pagpapasuso hanggang si baby ay dalawang taong gulang, kahit binibigyan na siya ng ibang pagkain.

Sangkap Pinoy

Micronutrient Supplementation

gp

Maraming mga bata ang hindi nakakakain ng sapat at wastong pagkain at malaki ang kakulangan sa iba't ibang sangkap sustansya tulad ng Vitamin A, iron at iodine (yodo). Kailangan nila ang mga ito upang lumaki ng maayos, masigla at lumakas ang resistensya nila laban sa sakit.

Dapat gawin:

- Dalhin sa Health Center.
 - *Lahat ng anak na may edad 6 na buwan hanggang 5 taong gulang tuwing Abril at Oktubre taon-taon, upang mabigyan ng Vitamin A. Kailangan na mabigyan sila ng Bitamina A kada 6 na buwan.*
- Kapag ang sanggol na isinilang ay mababa sa nararapat na timbang o ang anak ay namumutla at nakararanas ng pananamlay, kumonsulta sa Health Center upang masuri at mabigyan ng iron drops o syrup.
- Gumamit ng iodized salt (pino o magaspang) lamang sa pagtimpla ng pagkain, ngunit iwasan magbigay ng masyadong maaalat na pagkain sa mga bata.





Kontra Bulate

Pagpurga, Dalawang Beses Isang Taon

Kailangan mapurga ang mga bata para maiwasan ang pagkakaroon ng bulate o matanggal ito. Ang bulate ay nagiging kaagaw ng bata sa sustansiyang nakukuha sa pagkain. Ang patuloy na kakulangan ng sustansya ay maaaring maging sanhi ng pakakasakit. Kapag sobra ang bulate sa katawan, ito ay mapanganib at maaring ikamatay ng bata. Sa Health Center, may libreng gamot na pampurga para sa mga batang 1 taon hanggang 6 na taong gulang.

Dapat gawin:

- Dalhin ang mga batang edad 1 hanggang 6 na taong gulang sa Health Center tuwing Garantisadong Pambata sa buwan ng Abril at Oktubre para mabigyan ng libreng pampurga.
- Para sa mga batang edad 6 hanggang 12 na taong gulang, ang pampurga ay ibinibigay sa buwan ng Hunyo at Enero sa lahat ng pampublikong paaralan.



Bakuna ang Una, Sa Sanggol at Ina *Immunization of Children and Mothers*

gp

Maiiwasan ang mga nakakamatay na sakit kung kumpleto sa bakuna ang buntis at ang sanggol. Sa mga buntis, kailangan ang Tetanus Toxoid (TT) para maiwasan ang tetano sa kanyang panganganak. Ang limang (5) turok ng TT ay nagbibigay ng panghabangbuhay na proteksyon sa nanay laban sa tetano.

Para sa mga bata, dapat mabigyan sila ng mga sumusunod na bakuna bago sumapit ang unang kaarawan:

Bakuna	Sa loob ng 24 oras pagka-panganak	6 na linggo (1 ½ buwan gulang)	10 linggo (2 ½ buwan gulang)	14 linggo (3 ½ buwan gulang)	9 na buwan
BCG (laban sa TB)	1				
DPT (laban sa dipterya, tusperina, tetano)		1	1	1	
OPV (laban sa polyo)		1	1	1	
Hep B (laban sa Hepatitis B)	1	1		1	
Anti-measles (laban sa tigas)					1

Dapat gawin:

- Alamin ang takdang araw ng pagbabakuna sa pinakamalapit na Health Center at dalhin si Baby.
- Kumpletuhin ang mga pangunahing bakuna ni Baby bago sumapit ang unang kaarawan.
- Kapag buntis, magpaprenatal sa pinakamalapit na Health Center para mabigyan din ng bakuna laban sa tetano (Tetanus Toxoid).



gp

Responsableng Pagpaplano ng Pamilya *Birth Spacing*

Malaki ang maitutulong ng pag-aagwat sa pagbubuntis ng tatlong taon sa kalusugan ng ina, anak at ng buong pamilya.

Dapat gawin:

- Pagplanuhan ng mag-asawa ang pagaanak. na angkop sa kanilang kalagayan.
- Kumonsulta sa Health Center para sa iba't-ibang paraan ng pag-aagwat sa panganganak.
- Panatilihin ang tuloy-tuloy na pakikipag-ugnayan sa health worker upang matiyak na walang magiging problema sa pag-gamit ng 'family planning method'. Sa paraang ito maiiwasan ang tinatawag na 'defaulters'.
- Dapat pag-usapan ng mag-asawa ang tungkol sa pagpapaplano, pagpili at paggamit ng isang paraan

Ingat Bata

Pag-iwas sa Sakuna

gp

Karapatan ng bata ang magkaroon ng tirahan, maglaro at makipaglaro sa isang ligtas na tahanan at kapaligiran.

Dapat gawin:

- Laging subaybayan ng isang nakakatanda ang mga bata upang maiwasan ang anumang aksidente tulad ng pagkahulog, pagkasugat, pagkakuryente, pagkalunod o pagkapaso.
- Bigyan ng laruan na angkop sa edad ng bata. Huwag bigyan ng laruan na nakakasugat, nakakatusok o maaring malunok.
- Lagyan ng rehas ang bintana at harang ang hagdan.
- Huwag hayaang maglaro sa kalye ang bata.
- Alalayan ang bata sa kanyang pagtawid.
- Itago at huwag hayaang maabot ng mga bata ang mga kemikal na nakakalason at posporo na maaring pagmulan ng sunog.
- Takpan ang mga imbakan ng tubig upang maiwasan ang pagkalunod.



Bantay Sakit

Wastong Alaga sa Batang May Sakit

Maraming mga sanggol at bata ang namamatay bago sumapit ang ika-limang (5) kaarawan. Madalas ito ay dahil sa pagkakasakit. Ang karaniwang mga sakit na ikinamamatay nila ay pulmonya, pagtatae, kumplikasyon ng tigdas at sobrang kakulangan sa timbang o malnutrisyon. Maaaring maiwasan ang pagkamatay mula sa mga karamdamang ito kung alam ng mga magulang at tagapag-alaga (caregivers) ang mga pangunahing sintomas o senyales ng mga karamdamang nasabi at maipakonsulta agad ang bata sa Health Center para mabigyan ng karampatang lunas.

Dapat gawin:

- Alamin ang mga sintomas ng mga sakit tulad ng pulmonya, pagtatae at tigdas, pati na din ang sobrang kakulangan ng timbang o malnutrisyon
 - *Pulmonya- pagkakaroon ng ubo, mabilis na paghinga*
 - *Pagtatae- malambot o matubig na dumi nang higit sa 3 beses isang araw.*
 - *Panunuyo ng katawan (dehydration) - malalim na mga mata, labis na pagkauhaw, nanunuyo ang labi*
 - *Tigdas- lagnat, may “rashes” simula ulo pababa, ubo o sipon, mapulang mga mata*
 - *Sobrang kakulangan sa timbang- sobrang payat (buto at balat), manas sa mga paa, sobrang pamumutla*
- Dalhin ang anak sa pinakamalapit ng Health Center kapag may nakitang ganitong mga sintomas
- Siguraduhing mabibigyan ng Bitamina A ang batang may malubhang pulmonya, pagtatae at kakulangan sa timbang. Bigyan din ng Bitamina A ang batang may tigdas upang maiwasan ang mga kumplikasyon.
- Ang batang nagtatae ay dapat mabigyan ng Zinc at reformulated Oral Rehydration Solution (ORS) upang mabawasan ang paglala ng pagtatae at pagkatuyo (dehydration).
- Alamin ang wastong pangangalaga sa bahay ng batang may sakit:

- *Bigyan ng masustansiya at tamang dami ng pagkain ayon sa edad ng bata.*
- *Bigyan ang batang nagtatae ng karagdang inumin tulad ng am, sopas, buko juice o malinis na tubig. Ipagpatuloy ang pagbibigay ng mga pagkaing karaniwang kinakain ng bata.*
- *Ipagpatuloy ang pagpapasuso sa bata.*
- *Alamin at sundin ang payo ng health worker kung kailan dapat bumalik sa health center.*

Ugaling Malinis, Ugaling OK *Kalinisan sa Katawan*

Ang batang malinis ang katawan at bibig ay makakaiwas sa sakit, gaya ng pagtatae, pagkakaroon ng bulate, pagkabulok ng ngipin at sakit sa gilagid. Dapat turuan at ipakita sa bata ang mga gawain sa pagpapanatili ng kalinisan ng katawan at bibig.

Dapat gawin:

- Turuan ang bata ng:
 - *Wastong paghuhugas ng kamay bago kumain, at matapos gumamit ng kubeta o CR. Ugaliin din ang paghuhugas ng kamay matapos maglaro o humawak ng maduduming bagay.*
 - *Wastong pagsisipilyo ng ngipin ng dalawang beses sa isang araw, lalo na bago matulog. Magpatingin sa dentista tuwing ika-anim na buwan.*
 - *Maligo araw-araw.*
 - *Magsuot ng tsinelas o sapatos.*
 - *Panatilihing maikli at malinis ang mga kuko.*

Tahanang Walang Sigarilyo

Mahigit sa 60% ng mga batang Pilipino ay nakakalanghap ng usok ng sigarilyo sa loob ng kanilang tahanan. Ang mga sanggol at maliliit na batang nakakalanghap ng usok ng sigarilyo ay madaling kapitan ng mga sakit tulad ng mga sakit sa baga, hirap sa paghinga, hika at iba pang allergies, impeksyon sa tenga at biglaang pagkamatay ng mga sanggol sa kanilang pagtulog (“sudden infant death syndrome”).

Ang paninigarilyo ng mga babaeng nagbubuntis ay makakasama din sa sanggol na kanyang dinadala. Ito ay maaaring maging sanhi ng pagkalaglag (“miscarriage”), pagsilang ng sanggol na kulang sa buwan (“premature”) at sanggol na mababa ang timbang (“low birth weight”) at iba pa.



Dapat gawin:

- Huwag manigarilyo, lalo na habang nagbubuntis
- Huwag manigarilyo sa loob ng bahay at sasakyan o habang karga o kaharap ang sanggol o maliliit na bata
- Itago o ilayo sa bata ang sigarilyo, ashtray, posporo, lighter o anumang bagay na gamit sa paninigarilyo.
- Iwasan ang mga pampublikong lugar kung saan maaaring makalanghap ng usok ng sigarilyo ang mga bata.
- Huwag utusang bumili o magsindi ng sigarilyo ang bata.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE