

**Mga Iba pang Araw na Pagbisita sa Bahay**

Petsa ng Pagbisita	Mga Naibigay na Serbisyo	Petsa ng Susunod na Pagbisita	Pangalan ng nagbigay serbisyo

Seryal na Bilang ng Pamilya _____
(Kunin ang bilang sa Family Folder ng Health Center)

Idikit ang larawan ng Pamilya

Pangalan ng Ina: _____ Tipo ng Dugo: _____

Antas ng Edukasyon: _____ Hanapbuhay: _____

Pangalan ng Ama: _____ Tipo ng Dugo: _____

Antas ng Edukasyon: _____ Hanapbuhay: _____

Pangalan ng Bata: _____ Petsa ng Kapanganakan: _____

Babae ____ Lalaki ____ (Lagyan ng Tsek)

Tipo ng Dugo _____

Tirahan: _____
(Bilang/Kalye) (Purok/Barangay) (Munisipalidad/Lalawigan)

**Tala ng Kalusugan sa Panahon ng Pagbubuntis**

Ang pagbubuntis na ito ay napakahalaga, kaya titiyakin kong maibigay sa amin ng aking magiging anak ang pinakamainam na pangangalaga.

Naririto ang ilang impormasyon tungkol sa kalagayan ng aking kalusugan:

Edad: _____

Timbang(kgs.): _____

Taas (cms.): _____

Kabuuang sukat ng Katawan (BMI): _____

Petsa ng Huling Regla: _____

Inaasahang Petsa ng Panganganak: _____

Ilang buwan ang ipinagbubuntis: _____

Ito'y pang _____ ko na ng pagbubuntis
(Bilang)

**Mga Nakaraang Pagbubuntis**

Petsa ng Panganganak	Bilang ng Pagbubuntis/taon	1	2	3	4	5	6
	Normal (N) Sesaryan (CS)						
	Nakunan (Oo/Hindi)						
	Pinanganak na Patay ang sanggol (Oo/Hindi)						
	Dinurugo sa panahon ng pagbubuntis O matapos manganak (Oo/Hindi)						
	Nanganak na ginamitan ng (forcep, atbp.) Tukuyin						
	Buhay pa ang bata hanggang ngayon						

*Y=Yes

N=No

Takdang Araw ng Pagbisita sa Bahay sa Panahon nang Pagbubuntis at Pagkapanganak

Pagdalaw ng Buntis	Petsa ng Pagdalaw	Serbisyo na naibigay	Petsa ng susunod na Pagdalaw	Pangalan ng nagbigay ng serbisyo
Unang Pagbisita (Pinakamaganda sa unang palaatan-daan pa lamang ng pagbubuntis)				
	AOG:			
2nd na Pagbisita (mga 2 buwan bao manganak)				
	AOG:			
Pagbisita Pagkapanganak				
1st Pagbisita Pagkapanganak (Unang Araw)				
2nd Pagbisita Pagkapanganak (Ikatatlong Araw)				
3rd Pagbisita Pagkapanganak (Ikapitong Araw)				
Karagdagang bisita para sa Beybi na kulang sa buwan o timbang				
Ikalawang Araw				
Ikalabing-apat na Araw				



10 KAUTUSAN NG BATA PARA SA MAGULANG

1. Ang aking mga kamay ay maliliit pa, huwag asahang maisasagawa ko nang maayos ang pagliligpit ng aking higaan, makaguhit ng larawan o maibato ang bola. Ang aking mga binti ay maigsi pa, pakiusap na bagalan ang inyong paglakad upang ako ay maka-sabay sa inyo.
2. Hindi pa nakikita ng aking mga mata ang mundong inyong gina-galawan. Pakiusap hayaan akong makapag-galugad nang ligtas, huwag akong pagbawalan kung hindi naman kinakailangan.
3. Ang mga gawaing bahay ay laging naririyon, subalit dahil ako ay maliit pa para sa mga ganitong gawain, paglaanan ako ng oras upang maipaliwanang sa akin ang ukol dito at ang kagandahan ng mundo.
4. Ako ay maramdamin, bigyan pansin ang aking mga pangangailangan. Huwag akong pagalitan sa maghapon ukol sa aking mga kakulitan. Ako ay gabayan tulad sa paraang inyong ninanais.
5. Ako ay espesyal na regalo mula sa Diyos. Ako ay pangalagaan mong maigi, katulad ng inyong babasahin na may tagubilin sa anumang kalalabasan ng mga aksyon na aking gagawin. Maaari akong pagsabihan sa aking maling nagawa subalit huwag akong pulaan.
6. Kailangan ko ng paghimok at papuri at hindi papula. Kung pupulaan man sana ito ay dahil sa mali kong ginawa at hindi ukol sa aking katauhan.
7. Bigyan ako ng kalayaan upang gumawa ng sarili kong desisyon ukol sa aking sarili. Sa anumang pagkukulang dito ako matututo, upang sa pagdating ng araw handa na akong magdesisyon ng tama na siyang kinakailangan.
8. Pakiusap, huwag ninyong gawin ang lahat para sa akin, sapagkat ang aking pakiramdam ay may pagkukulang ako aking mga ginagawa at hindi naaayon sa inyong inaasahan. Alam kong mahirap, subalit huwag ninyo akong ihalintulad sa aking mga kapatid.
9. Dalhin ako sa simbahan nang madalas upang maging magandang halimbawa na dapat kong tularan. Nagagalak akong matutunan ang ukol sa Panginoon.

Kasalukuyang Pagbubuntis

Pangtatluhang Buwan	1st			2nd			3rd		
	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Petsa nang Pumunta									
Timbang sa kg.									
Presyon ng Dugo									
Temperatura (C°)									
Sukat ng Tiyan (sa cms.)									
Tibok ng Puso ng Bata (sa buong minuto)									
Pagdurugo ng Puwerta (Oo/ Hindi)									
Impeksyon sa Daluyan ng Ihi (Oo/Hindi)									
Pamumutla o Anemya (Oo/Hindi)									
Abnormal ang ayos ng bata sa tiyan (Oo/Hindi) (Hindi ulo ang nauuna)									
Pamamaga ng mukha at kamay o Pamamanas (Oo/Hindi)									
Impeksyon sa Puwerta									
Resulta ng Lab. (e.g. Hgb, urine, RPR (rapid plasma reagin), blood film for malaria parasites, Hep B screen- ing)									
Komentaryo:									

**MGA MAPANGANIB NA PALATANDAAN SA PANAHOON NG PAGBUBUNTIS**

Kung mararanasan ko ang alin man sa mga sumusunod na mapanganib na palatandaan, Kinakailangan ko ang agarang pagpapakunsulta sa Pasilidad Pangkalusugan. Lagyan ng Tsek (✓).

- ☐ Minamanas ang paa, kamay o kaya'y ang mukha
- ☐ Labis na pananakit ng ulo, pagkahilo, panlalabo ng paningin
- ☐ Pagdurugo o may bahid dugo sa puwerta
- ☐ Pamumutla o Anemya
- ☐ Lagnat at Panginginig ng Katawan
- ☐ Nagsusuka
- ☐ Mabilis at hirap sa paghinga
- ☐ Labis na pananakit ng puson
- ☒ May lumalabas sa puwerta o may sugat sa ari
- ☐ Nahihirapan sa pag-ihi
- ☐ Paglabas ng matubig na bagay sa puwerta.
- ☐ Paninigas o pagkawala ng malay
- ☐ Kawalan ng/mahina ang paggalaw ng sanggol (kulang sa 10 sipa sa loob ng 12 oras sa ika -4 o 5 buwan ng pagbubuntis)

**MGA KARAPATAN KO BILANG BATA**

- Karapatang ipanganak, magkaroon ng pangalan at nasyunalidad.

- Magkaroon ng isang pamilyang magmamahal at mangangalaga sa akin.

- Mabuhay nang mapayapa sa pamayanan na may kaaya-ayang kapaligiran.

- Magkaroon nang sapat na pagkain, malusog at aktibong pangangatawan.

- Makapag-aral at mapalawak ang aking 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.



“Isulong ang Kumbensyon ng Karapatan ng mga Bata”

Build Child-Friendly Communities!

**AKO'Y LUMAKING MALUSOG****Lagyan ng tsek (✓) kung nagawa.****AKO ay:**

- ☐ Pinasuso ng aking ina ng tanging gatas niya at walang kahalang tubig o karagdagang pagkain hanggang anim na buwan.
- ☐ Patuloy na sumuso sa aking ina hanggang 2 taong gulang o higit pa.
- ☐ Nagsimulang kumain ng mga karagdagang pagkain sa edad na anim na buwan.
- ☐ Nabigyan ng mga kailangang bakuna bago mag-isang taong gulang.
- ☐ Unang nabigyan ng pamurga sa edad na isang taon at sinundan ito tuwing ika-6 na buwan.
- ☐ Nabigyan ng Bitamina A mula edad 6 na buwan at tuwing ika-6 na buwan
- ☐ Kumakain ng masustansyang pagkain.
- ☐ May buo at magandang ngipin dahil sa madalas na pagbisita sa dentist at pagsesepilyo ng ngipin.
- ☐ May timbang na nasa tamang bahagdan.
- ☐ Walang pagka-antala sa aking paglaki at pagbabago.
- ☐ Walang anumang kapansanan.
- ☐ Malayang nakakapagpahayag ng sarili.
- ☐ Nakapaglalaro at nakikihalubilo sa ibang bata.
- ☐ Nag-aaral sa Day Care Center/Pre-School.

***Handa na akong pumasok sa paaralan.
Ipalista mo na ako sa Unang Baytang sa Paaralan***

MGA NAKARAAN AT KASALUKUYANG KARAMDAMAN

Markahan ng tsek (✓) ang kolum kung oo ang inyong kasagutan

Suliranin sa Kalusugan/Hindi Malusog na Pamumuhay	nakaraang sakit	kasalukuyan	Sakit ng ibang kapamilya
Tisis o Tuberculosis (14 na araw nang pag-ubo o higit pa)			
Sakit sa Puso (kinakapos ng paghinga)			
Diabetis (Mataas ang asukal sa dugo)			
Alta-Presyon (mataas na presyon ng dugo)			
Hika			
Impeksyon sa daluyan ng ihi			
Paninigarilyo			
Pag-inom ng alak			
Malarya			
Maraming Bulati			
Bosyo o goiter			
Anemya/Pamumutla			
Sirang Ngipin/Sakit sa Gilagid			
Impeksyon sa ari/maselang bahagi ng katawan			

TALA NG BAKUNA

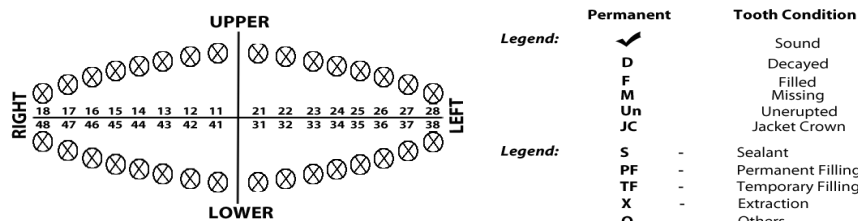
Bakuna Laban sa Tetano	Petsa nang Pag-kabigay	Petsa nang muling pag-babakuna
1 st pag-iiniksyon – Kaagad kapag nalamang buntis		
2 nd pag-iiniksyon – sa ikaapat na linggo makaraang matanggap ang unang iniksyon		
3 rd pag-iiniksyon – sa ikaanim na buwan makaraang matanggap ang ikatlong pag-iiniksyon		
4 th pag-iiniksyon – paglampas ng isang taon makaraan matanggap ang ika-tatlong pag-iiniksyon		
5 th pag-iiniksyon – Kung maaari isang taon makaraang matanggap ang ikaapat ng iniksyon		
Iba pang bakunang natanggap (Tukuyin)		
Kumpleto ang bakuna	[] oo [] hindi	



Siguraduhing mabigyan ka ng 5 doses ng bakuna laban sa tetano para sa iyong kaligtasan sa tetano. Maliligtas din ang iyong sanggol na nasa iyong sinapupunan (at ang mga susunod) mo pang magiging anak laban sa tetano sa pagsilang nito.



KALAGAYAN NG LOOB NG BIBIG



A. Tsek (/) kung mayroon (X) kung wala	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Petsa ng Pagsusuri ng bunganga/bibig									
May bulok/sirang ngipin									
Impeksyon sa gilagid/Sakit sa gilagid									
Pira-pirasong ngipin									
Matigas na bagay o bukol sa gilagid									
Abnormal na paglaki ng gilagid									
Bingot sa labi/ngalangala									
Others (labis nga bilang/mesiodens, etc)									

B. Isulat ang bilang

Bilang ng Permanenten ngipin sa kasa-lukuyan									
Bilang ng Walang Sirang Permananteng Ngipin									
Bilang ng May Sirang Ngipin (D)									
Bilang ng Nawawalang Ngipin (M)									
Bilang ng May Pastang Ngipin (F)									
Kabuuan ng DMF na ngipin									
Serbisyong Naibigay									

Tandaan ang mga Ito:

- Hindi totoo na “Sa bawat panganganak ay isang ngipin ang mababawas” Ang pagdami ng hormones sa panahon ng pagbubuntis ang nagdudulot ng pagdami ng mikrobyong deposito sa ngipin. Kung hindi maalis ang depositong ito, magdudulot ito ng pamamaga, medaling masugatan ang gilagid na siyang nagiging dahilan ng pagdurugo.
- Magsipilyo matapos kumain upang maiwasan ito.
- Kumain ng masusustansyang pagkain na sagana sa kalsyum (gatas, keso, lamang-dagat), Bitamina C (sariwang prutas, gulay) Bitamina 12 (Karne, nuts) para tumibay ang gilagid at ngipin.

ANG MGA MADALING MAISAGAWANG GABAY PARA MATIYAK ANG AKING KALIGTASAN

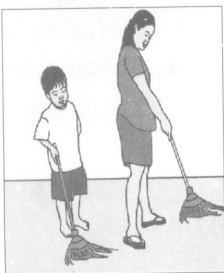


Ako ay lumalaking bata, kailangan ko nang tamang pangangalaga at patnubay upang makamit ko ang wastong kalusugan. Subalit may mga pagkakataong maaaring mangyari ang aksidenteng hindi inaasahan kahit anong ingat. Ang mga ito ay kadalasang nauwi sa trauma, pisikal, emosyonal o kamatayan. Ang mausing pag-iingat ay mahalaga. Ito ay madaling isakatuparan.

- Huwag akong pabayaang mag-isa nang walang sumusubaybay.
- Patulugin ako sa aking kuna para maiwasang mahulog sa kama.
- Patulugin ako nang patihaya o patagilid, huwag padapa.
- Huwag akong hayaang maligo nang mag-isa hangga’t wala pa akong anim na taong gulang.
- Huwag akong ihagis pataas sa ere o paikut-ikutin.
- Huwag akong painitan nang diretso sa araw upang hindi masunog ang aking balat.
- Itago sa lugar na hindi ko maaabot ang mga posporo, kandila at mainit na tubig/sabaw, gayundin ang gaas, gamut sa insekto at iba pang kemikal
- Huwag manigarilyo o ilayo ako sa mga naninigarilyo at mauusok na lugar.
- Ilayo at itago sa akin ang maliliit at matutulis na bagay.
- Itago ang mga supot na plastic upang hindi mapaglaruan o isuot sa aking ulo at hindi ako makahinga.
- Ilayo ako sa mga kawad ng kuryente at saksakan ng kuryente.
- Huwag mag-iwan ng timba o palanggana o bathtub na may tubig.
- Isusi ang mga cabinet at drawer.
- Lagyan ng harang ang magkabilang parte ng kama.
- Huwag akong hayaang maglaro sa kalsada.
- Lagi akong gamitan ng “seatbelt” kapag nakasakay sa sasakyan.
- Huwag akong hayaang maiwanan nang mag-isa sa loob ng sasakyan.
- Huwag akong hayaang malapit sa swimming pool, ilog o sapa ng walang sumusubaybay.

**5-6 TAONG GULANG:**

Nakaguguhit na ako ng mga larawan gamit ang aking imahinasyon at nakakikilala ng iba't-ibang kulay. Kaya ko nang ibutones ang aking damit at itali ang aking sapatos. Hayaan na akong mag-isa na mag-suot ng aking damit kahit matagal gawin ito. Magsisimula na akong makabigkas ng mga salita na malinaw at maayos sa pamamagitan ng pakikinging at pasasalita sa akin nang dahan-dahan at tamang pagbigkas. Maaari akong magkaroon nang malalapit na kaibigan na mapulutan ng mga kasanayang panlipunan.



Turuan akong makipaglaro nang maayos sa mga kaibigan na ayon sa pinagkasunduan at patakaran. Dapat akong bigyan ng gawaing bahay upang ako ay masanay. Ipagpipilitan ko ang akong kalayaan kaya kailangan ko ng tulong kung paano ma-control ang akong pag-uugali.

Bigyan ako nang pagkakataon upang makapaglaro, tumuklas at makatulong sa gawaing bahay. Ito ang kasanayang aking kailangan upang maihanda ko ang aking sarili pagpasok sa paaralan.

Himukin akong matutong mag-isa subalit lagyan ng limitasyon upang maiwasan ang anumang hindi inaasahang pangyayari. Ang pagsasagawa nito habang bata pa ay makatutulong sa pagdisiplina sa akin.



GAMUTAN AT IBA PANG SERBISYO Tsek (✓) kung nagawa)		MGA BUWAN								
	Petsa	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Iron/Folic acid (at iba pang Micronutrient Supplements)										
Pagsusuri sa STI/HIV/AIDS										
Pagpapasuri ng Ngipin										
Pagsusuri sa Hepatitis B										
Pagpapatingin sa Suso										
Pagsusuri ng plema (Kung may patatandaan ng tisis, ubo na mahigit sa 14 na araw.										
Pagpapayo sa pagpapasuri ng sanggot (newborn screening), pagpapasuso, tamang pagkain at pagbabawas ng dami ng trabaho.										
Pagpapayo sa Pagpapalano 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, tukuyin, (kasama ang Pap Smear)										
Petsa ng Susunod na punta sa pasilidad										

☐ Payuhan na magpa-HIV counseling + testing kung positibo sa Sipilis at iba pang sakit na nakukuha sa pakikipagtalik sa taong me impeksyon

☐ Tanungin ang mga sumusunod:

- ikaw ba o ang iyong asawa/kinakasama ay nakipagtalik sa iba sa nakaraang tatlong buwan?
- ikaw ba o ang iyong asawa/kinakasama ay nagtuturok ng bawal na gamut?
- ikaw ba o ang iyong asawa/kinakasama ay nagkaroon ng sintomas o impeksyon gaya ng impeksyon sa ithi, nahihirapang umihi, me nana sa ithi o me sugat sa arit?



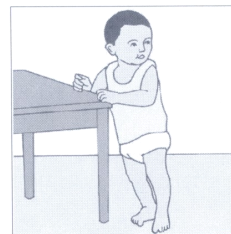


IBA PANG SULIRANIN NA NATUKOY AT MGA HAKBANG NA ISINAGAWA	Hakbang na Isinagawa											
	Suliranin											
	Petsa											



Mahalagang gawing maaga ang pangangalaga sa panahon ng pagbubuntis. Magpakunsulta sa Health Center nang 4 na beses kung maaari sa panahong ito kahit walang suliranin kaugnay dito.

12 BUWAN:



Nakakikilala at nahahanap na ako ng tao. Na-kauupo at nakatatayo na akong mag-isa ng hindi tinutulungan. **Kausapin ako at ituro sa akin ang ngalan ng bagay-bagay sa aking paligid. Sa pakikipag-usap sa akin amtututo akong magsabi ng iba't-ibang salita**

Bigyan ako ng pagkakataon na maglakad at tumakbo sa paligid-ligid ng may sumusubay-bay. Dapat akong unawain at pagpasensya-han sapagkat ito ang paraan upang ako ay matuto.

13-24 BUWAN:

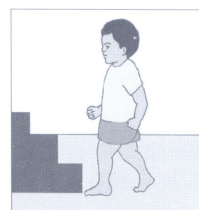
Maaari akong matumba sa umpisa, subalit pagsapit ko ng 20 buwang gulang matatag na akong tumakbo't umakyat sa hagdanan. Mahilig na akong mak-ing sa mga istorya at mag-eksperimento ng mga bagay-bagay.



Basahan ako ng mga kuwento at maglaan ng oras upang ako ay kausapin. Nauunawaan ko na kung ano ang inyong sinasabi at nakasusunod na ako sa simpleng direksyon..

2-4 Taon Gulang

Kaya ko nang umakyat at bumaba ng hagdanan, nakapapadyak ng bisek-letang tatlo ang gulong, may kontrol sa mga kamay at daliri. Ito ang panahon na gusto kong gawin ang lahat ng nag-iisa. Kailangan ko ng



panghihimok kahit hindi maayos ang aking ginawa. Huwag maging negatibo sa aking mga gusto at hindi gusto o hindi makabuluhang kahilingan. Mas magiging maganda kung ipaliliwanag sa akin ang kadahilanan ng hindi pagpayag sa aking kagustuhan. Ito ang magandang panahon upang matutunan ko ang pagbibigay at pakikipagtulungan.

Ipasok ako sa malapit na Day Care Center kung saan ako maaaring makihalubilo sa bagong kaibigan.



MGA KAGANAPAN SA PAGLAKI

4 NA BUWAN



Kinagigiliwan kong tingnan ang mga matitingkad na kulay, sundan ng aking mga mata ang mga gumagalaw na bagay, ngumiti at kilalanin ang inyong boses at mukha.

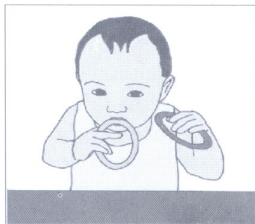
Gustung-gusto ko mag-”gurgling” at gumawa ng ingay, i-angat ang aking ulo at tumawa. Ang aking pag-ngiti ay mahalaga para kay nanay at tatay.

Pakitaan ako ng matitingkad na bagay, kausapin ako, bigyan ng malaking lugar upang makapaglaro at iunat ang aking mga binti at braso..

8 Buwan

Nakaiikot na ako, nakauupo nang maayos at tuwid ang ulo. Kaya ko ng abutin ang mga bagay at isubo ito sa aking bibig.

Nakikita ko na ang mga tao at mga bagay sa aking paligid.



Hayaang ang ibang miyembro ng pamilya na hawakan at kargahin ako. Ito ang tamang panahon upang matutunan kong makipag-usap sa ibang tao.

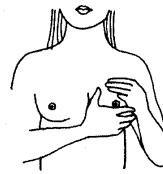
Hayaan akong humawak ng mga malinis, ligtas at makukulay na bagay.

Bigyan ako ng mga laruang makukulay at iba’t - ibang hugis at laki na maaari kong paglaruan.

ILANG GABAY NA MAKATUTULONG NA DAPAT KONG TANDAAN



Kakain ako ng sapat at masustansyang pagkain at dadagdagan ko ang pagkain ng mga mayayaman sa enerhiya/ karbohydrate, protina, bitamina, folic acid at iba pang masustansyang pagkain.



Sisimulan ko na ang pangangalaga sa aking suso bilang paghahanda sa pagpapasuso.



Sisiguruhin kong mabigyan ako ng bakuna laban sa tetano upang may panlaban ako at ng magiging anak ko sa tetano.



Matutulog ako sa loob ng kulambong me gamot laban sa malaria.



Hindi nararapat na ako ay manigarilyo. Iiwasan ko ang usok mula dito. Di ko papayagan ang sinumang manigarilyo sa loob ng bahay.



Lagi akong magsisipilyo ng ngipin at pananatiliing maging malinis ang aking katawan. Palagian na akong dadalaw sa aking dentista.



Hindi ako magpapasyang manggamot ng sarili na di pinapayo ng doktor o uminom ng ipinagbabawal na gamot at alak na nakalalasing na siyang-makasama sa akin at magiging anak.



Paghahandaan ko ang oras ng kagipitan gaya ng pera, sasakyan, paghahandog ng dugo at para sa newborn screening ng sanggol) at sa iba pang pangangailangan



Hihingi ako ng mga payo sa pagpapalano ng pamilya upang maiagwat ko ang aking pagbubuntis at di na mabuntis muli kapag nakamit ko na ang bilang ng anak na ninanais naming mag-asawa



Ang Aking Paglaki sa Sinapupunan ni Nanay



Inay, ito ang iyong buwanang patnubay kung paano ako lumalaki sa loob ng iyong sinapupunan. Anuman ang iyong kainin at gawin ay maaaring makaapekto sa aking tamang paglaki at paghubog.

0-4 na Linggo



Ang sukat ko ay 2 milimetro ang haba. Nagsisimula ng mahubog ang aking utak, gulugod at mukha. **Iwasan ang mga gamot na maka-kaapekto sa akin. Tumingin sa magandang larawan at tanawin.**

4-8 na linggo

Ang aking puso ay nagsisimula ng tumibok sa loob ng ika-6 na lingo at gayundin ang pagkakaroon ng ibat-iba pang bahagi ng aking katawan. Nagsisimula nang magkaroon ng hubog ang aking mukha, mata at kulay nito, at ang mga daliri sa kamay at paa. **Makinig ng malamyos at kaaya-ayang musika. Kailangan mong kumain ng mga pagkain mayaman sa protina, calcium, iron, zinc at folate. Anuman ang iyong kainin ay magbibigay ng sustansya sa akin. Subalit huwag kumain ng hihigit sa nararapat sapagkat maaaring sumobra ang iyong timbang.**



8-12 na Linggo



Ang mga pangunahing bahagi ng aking katawan ay nahubog na. Ang aking ulo ay malaki kung ikukumpara sa aking katwan upang mabigyan puwang ang paglaki ng aking utak. Mayroon na akong baba, ilong at talukap ng mata. Ako ay nakalutang sa tubig ng bahay bata. Ako ay sumisipa na ng paunti-unti. **Huwag kalimutang uminom ng bitaminang may iron at folate araw-araw, magpahinga at lumanghap ng sariwang hangin. Iwasan ang maalat na pagkain sapagkat ito ay magdudulot ng manas sa iyong mga binti, paa at mga daliri.**

PANANALITA (TALKING) — Kung ang iyong anak:

- ☐ Hindi nagsasalita ng mama/nanay sa edad na isang taon at kalahati (18 buwan)
- ☐ Hindi masabi ang ngalan ng mga pangkaraniwang bagay o tao sa edad na 2 taon.
- ☐ Hindi magaya ang mga simpleng kanta o himig sa edad na tatlong taon.
- ☐ Hindi nagsasalita ng maiiksing pangungusap sa edad na 4 na taon
- ☐ Hindi maintindihan ng mga taong hindi niya kapamilya sa edad na limang taon.
- ☐ Kakaibang magsalita kung ihahalintulad sa mga batang kasing edad niya.

PANG-UNAWA (UNDERSTANDING) —Kung ang iyong anak:

- ☐ Hindi kumikibo kapag tinawag ang kanyang pangalan sa edad na isang taon.
- ☐ Hindi masabi ang mga parte ng mukha sa edad na tatlong taon.
- ☐ Hindi makasagot sa mga simpleng tanong sa edad na apat na taon.
- ☐ Hindi nakasusunod sa takbo ng simpleng istorya sa edad na tatlong taon.
- ☐ Hirap umunawa sa mga bagay na sinasabi kung ihahalintulad sa ibang bata na kasing edad niya.

PAGLALARO (PLAYING) — Kung ang inyong anak:

- ☐ Hindi nasisiyahan sa mga laro, gaya ng pagkaway-kaway sa kanya sa edad na isang taon.
- ☐ Hindi naglalaro ng mga pangkaraniwang bagay (tulad ng kut-sara at palayuk-palayokan) sa edad na tatlong taon
- ☐ Hindi nakikipaglaro sa ibang bata sa edad na apat na taon (gaya ng taguan atbp.)
- ☐ Hindi makatayo sa isang paa sa edad na 4 na taon
- ☐ Ayaw makipaglaro sa mga batang kasing edad niya.

PAGGALAW (MOVING) — Kung ang iyong anak:

- ☐ Hindi makaupo ng mag-isa sa edad na 10 buwan.
- ☐ Hindi makalakad ng walang tulong sa edad na 2 taon
- ☐ Hindi makatayo sa isang paa sa edad na 4 na taon
- ☐ Kakaiba ang paggalaw kung ihahalintulad sa mga batang kasing edad niya.

**PAMAMARAAN NG PAGSUSURI SA BATANG MUSMOS***(Adopted from Coordinator's Notebook, an International Resource for ECD)*

- ☐ **Kayong mag-asawa at iba pang tagapangalaga ng bata ay maaaring gawin ang mga ganitong antas ng pagsusuri**
- ☐ **Ang inyong anak ay maaaring may mga ganitong uri ng suliranin kung sakaling ipinamamalas niya ang sumusunod na palatandaan o pag-uugali.**
- ☐ **Kung ang inyong anak ay nakitaan ng mga suliranin na Nabanggit dapat ay kumunsulta agad sa health worker.**



Ang mga sumusunod ay isang simpleng pamamaraan ng pagsusuri na maaari ninyong gamitin. Lagyan ng panandang tsek (✓) ang kahon kung nakikitaan ninyo ang inyong anak na nagtataglay ng ganitong suliranin.

Pandining (HEARING) - kung ang inyong anak:

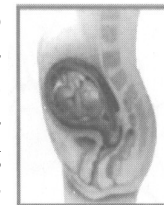
- ☐ Hindi lumilingon sa mga pinagmumulan ng tunog o boses.
- ☐ Madalas may impeksyon sa tainga (may tumutulo o masakit ang tainga).
- ☐ Hindi tumutugon kapag tinatawag maliban na lamang kung makita kayo
- ☐ Tinitingnan ang iyong mga labi habang nagsasalita
- ☐ Nagsasalita ng ubod lakas o mahina ang tinig
- ☐ Hindi gaanong nagsasalita o walang kibo

Paningin (SEEING) — Kung inyong anak:

- ☐ Kadalasan ay hindi nakikita ang mga maliliit na bagay na nalaglag
- ☐ May pamumula o lumalabas na tubig, nana, o dugo sa mata, parang may ulap sa mata o kadalasan ay kinukusot.
- ☐ Madalas na nababangga sa kanyang pagkilos
- ☐ Ang ulo ay wala sa tamang posisyon kapag may tinitingnang bagay
- ☐ Minsan o madalas na naduduling ang isa o dalawang mata (makalipas ang edad na anim na buwan)

12-16 na Linggo

Ang mga binti ko ay mas mahaba kaysa sa aking mga braso. Ang aking mga baga ay unti-unti ng tumutubo at nagkakaporma, ang tibok ng aking puso ay narinig na sa ultrasound. Ang mukha ko ay nakapagpapahiwatig na ng damdamin, ang mga kilay at pilikmata ko ay tumutubo na rin. Naigagalaw ko na ang aking ulo at naibubuka na rin ang aking bibig. Kumasapal na ang buhok sa aking ulo at nagkakakulay.



Kumunsulta agad sa Health Worker kung may karamdaman.

Kumain ng masusustansya at balanseng pagkain.

**16-20 na Linggo**

Ako ngayon ay marunong ng makipag-ugnayan kahit na ang aking paglaki ay bahagyang bumagal. Nasususo ko na ang hinlalaki ng aking kamay at nakatutugon na ako sa boses. Marunong na akong lumasa ng matamis at mapakla. May mga tumutubo ng pinong balahibo/buhok. **Kausapin mo ako at paringgan ng magandang himig at ipangako mong ako ay pasusuhin ng gatas mula sa iyong dibdib. Palagi ka ring mag-ehersiyo.**

20-24 weeks

Ang aking katawan ay may kapayatan pa, subalit ito'y angkop sa laki ng aking ulo. Ang buto ko ay tumitigas na. Ang aking kasarian o ari ay nahubog ang butas ng aking ilong ay nagsisimula ng gumalaw sa aking paghinga at may oras na ako ng pagtulog. **Kailangang mong maglaan ng oras ng pagpapahinga sapagkat ito ay kailangan ko rin. Kausapin mo ako kahit sa loob lang ng mga 15 minuto araw-araw. Ipadama mo sa akin ang iyong pagmamahal. Makinig ka lagi ng mga malamyos na musika.**



na,



24-28 weeks

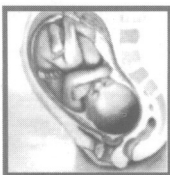


Inihahanda ko na ang aking sarili sa paglabas sa iyong sinapupunan. May mga taba na at laman sa aking pangangatawan. Ang aking buhok by humahaba, lumalabas na ang talukap ng aking mga mata at aktibo na ang aking utak. Marami na akong naririnig at bumibilis ang tibok ng aking puso sa tuwing ika'y magsasalita. **Mag-iingat ka upang**

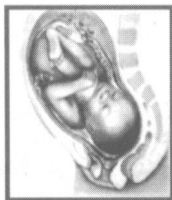
maisilang mo ako ng husto sa buwan. Bawas-bawasan ang mga gawain at kumain ng pagkaing nagbibigay ng enerhiya gaya ng kanin, tinapay, noodles, kamote at iba pa.

28-32 na Linggo

Ako ngayon ay buong-buo na. Nakikita ko ang liwanag sa pamamagitan ng iyong tiyan kaya't ako'y napapapikit. Bahagya na akong makaikot sapagkat nadaragdagan na ang aking timbang. Ang aking бага ay wala pa sa hustong gulang subalit malaki na ang aking pag-asa upang mabuhay. **Ha-yaan mong haplusin ni tatay ang iyong tiyan at sabihin mong ako'y kausapin.**



36 na Linggo



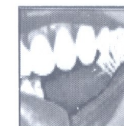
Naghahanda na ako sa aking pagsilang sa pamamagitan ng tamang paghinga, pagsuso at paglulon. Nawala na ang mga pinong balahibo sa aking katawan. Ang aking bituka ay puno na ng unang dui na aking ilalabas dalawang araw pagkatapos mo akong isilang. Ang aking ulo ngayon ay nakapuwesto na sa iyong balakang handa na sa pagsilang anumang araw ngayon. **Siguraduhing nakahanda ka na sa aking pagsilang. Sana ay nakapagdesisyon ka na kung saang ospital ka magsisilang upang maging ligtas para sa ating dalawa ang araw na ito Nasa-sabik na ako sa iyong mga yakap, Inay.**

WASTONG PAGSISIPILYO



Mahalagang maturuan ang inyong mga anak ng wastong pamamaraan ng pagsisipilyo ng ngipin upang maiwasan ang pagkasira nito. Maaari ninyong ituro ang mga sumusunod na pamamaraan:

1. Sipilyuhin ang labas na ngipin sa itaas, mula gilagid, pababa.



5. Sipilyuhin ng paroo't parito ang mga bagang pangkagat o pangnguya na nasa itaas



2. Sipilyuhin ang labas na ngipin sa ibaba, mula sa gilagid pataas.



6. Sipilyuhin ng paroo't parito ang mga bagang pangkagat na nasa ibaba.



3. Sipilyuhin ang loob ng ngipin sa itaas, mula gilagid, pababa



7. Sipilyuhin ang dila.



4. Sipilyuhin ang loob ng ngipin sa ibaba mula sa gilagid, pataas



8. Pagkatapos magsipilyo, gumamit ng dental floss o malinis na sinulid para matanggal ang pira-pirasong pagkain sa pagitan ng ngipin.






SUMMARY OF SERVICES RENDERED

[illegible]

Pangangalaga sa Sanggol

Ang mga sumusunod ay ang mga ibinigay na payo sa akin na paraan ng pag-aalaga sa sanggol: Lagyan ng tsek (✓)

- ☐ Iwasang malamigan ang sanggol sa pamamagitan ng paglalapat ng katawan ng ina at beybi (“Kangaroo Care”) o kaya’y pagbabalot ng sanggol ng kumot pagkapanganak.
 - ☐ Sasabunin ko at huhugasang mabuti ang aking mga kamay bago ko hawakan ang beybi at matapos magpalit ng lampin/diaper ng bata.
 - ☐ Ipagpaliban ang pagpapaligo sa bata nang kahit mga 6 na oras man lamang matapos ipanganak.
 - ☐ Hayaang walang takip ang pusod ng bata hanggang sa ito ay matuyo. Hindi dapat lagyan nang anumang bagay ang pusod ng bata. Makalipas ang 7 hanggang 10 araw, kusang matatanggal na ito.
 - ☐ Dapat kong ipasuri ang bata kaagad sa health center o ospital kapag may masamang amoy o namumula ang pusod.
 - ☐ Ilalayo ko ang beybi sa usok o sa anumang mapanganib na bagay.
 - ☐ Pasususuhi ko ng madalas at matagal hanggat gusto ng aking sanggol.
 - ☐ Ipasusuri ko ang beybi kung:
 - ☐ Ayaw o humina ang pagsuso.
 - ☐ May masamang amoy na nagmumula sa pusod.
 - ☐ Nilalagnat (Temperatura $\geq 37.8^{\circ}\text{C}$)
 - ☐ Naninigas/nagkukumbulsyon
 - ☐ May mabilis/hirap sa paghinga
 - ☐ Naninilaw ang balat
- 





Year I—Date

55 54 53 52 51 61 62 63 64 65

18 17 16 15 14 13 12 11 21 22 23 24 25 26 27 28

48 47 46 45 44 43 42 41 31 32 33 34 35 36 37 38

85 84 83 82 81 71 72 73 74 75

Year II—Date

55 54 53 52 51 61 62 63 64 65

15 14 13 12 11 21 22 23 24 25

18 17 16 15 14 13 12 11 21 22 23 24 25 26 27 28

48 47 46 45 44 43 42 41 31 32 33 34 35 36 37 38

85 84 83 82 81 71 72 73 74 75

Year III—Date

Paghahanda Para sa Panganganak

Nakapaghandha na ako ng mga kinakailangan para sa panganganak. Ito ang mga bagay na aking gagamitin sa panahon na ito.

Hindi ko kalilimutang dalhin itong Libreta ni Nanay at ni Beybi.

Para sa Sarili ko

Para sa Beybi ko

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Palda at blusa o kaya'y maluwag na damit na may bukas sa harapan | <input type="checkbox"/> Kumot ng bata |
| <input type="checkbox"/> Panties at bra | <input type="checkbox"/> Damit ng bata |
| <input type="checkbox"/> Bata de Banyo | <input type="checkbox"/> Lampin/Diaper |
| <input type="checkbox"/> Mga damit | <input type="checkbox"/> Sumbrebo/Bonnet |
| <input type="checkbox"/> Tuwaya | <input type="checkbox"/> Supot sa Kamay |
| <input type="checkbox"/> Suklay | <input type="checkbox"/> Medyas |
| <input type="checkbox"/> Pasador (sanitary napkin) | <input type="checkbox"/> Perdible |
| <input type="checkbox"/> Shampoo/sabon | <input type="checkbox"/> Sabon na pangbeybi |
| <input type="checkbox"/> Toilet paper | |
| <input type="checkbox"/> Sipilyo/toothpaste | |
| <input type="checkbox"/> Tsinelas | |

Ito ang mga bagay na naihanda ko sa bahay para kay beybi

- | | |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kolong-kolong na malambot na sapin | may <input type="checkbox"/> Panapin na di nababasa |
| <input type="checkbox"/> Unan ng Beybi | <input type="checkbox"/> Paliguan (Palanggana) |
| <input type="checkbox"/> Kulambo | <input type="checkbox"/> Malambot na tuwalya |
| <input type="checkbox"/> Bimpong pampaligo | <input type="checkbox"/> Supot ng kamay |
| <input type="checkbox"/> Bilog-bilog na bulak | <input type="checkbox"/> Damit ng bata |
| <input type="checkbox"/> Lampin/Diapers | <input type="checkbox"/> Bib |
| <input type="checkbox"/> Kumot/Panapin | <input type="checkbox"/> Sabong Pambata |
| <input type="checkbox"/> Medyas | <input type="checkbox"/> Cotton buds |
| <input type="checkbox"/> Sumbrero/Bonnet | <input type="checkbox"/> Perdible |



SA PANAHOON NG PAGHILAB NG TIYAN AT PANGANGANAK



Ang maagap na paglalapat ng katawan ng beybi at ng kanyang ina mula pagkasilang at maagang pagpapasuso ay makatutulong sa mahusay na pagdaloy ng gatas ng ina at matibay na pagmamahalan ng ina at sanggol sa isa't-isa.

Nagsimula akong makaranas ng paghilab at pananakit ng tiyan sa _____ (oras) noong _____ (Petsa)

Iniluwal ko ang aking sanngol noong :

Petsa ng Panganganak: _____ Oras : _____

Tipo ng Panganganak: _____ Lugar kung saan Nanganak : _____

Pangalan ng nagpaanak: _____

Partograph na ginamit: _____ (ikabit)

Isinagawang Pagkilos

- ☐ Kusang pag-iyak _____
- ☐ Hindi kaagad umiyak _____
- ☐ Normal na paghinga _____
- ☐ Abnormal na paghinga/di umiiyak _____
- ☐ Malakas ang paggalaw _____
- ☐ Mahina ang paggalaw/di gumagalaw _____
- ☐ Inilapat siya sa puson ko para magkalapat ang aming balat _____
- ☐ Nagsimulang sumuso ang bata sa loob ng _____ (oras)
- ☐ Palagiang nasa tabi ko ang sanggol _____
- ☐ Binigyan ng patak sa mata _____
- ☐ Ininiksyunan ng Bitamina K _____

Ang aking sanggol ay:

Kasarian : _____ Timbang: _____

Haba: _____ Sukat ng Dibdib _____

Sukat na paikot ng ulo : _____

Sukat ng tiyan: _____

Sa unang anim na taong gulang:

- Linisin ang aking gilagid at dila ng malinis na tela, gasa o bulak na ibinabad sa pinakuluang tubig kahit 1 beses sa isang araw
- Ang paglabas ng ngipin ay nagsisimula sa edad 5-6 na buwan. Bigyan ako ng matitigas na biskwit upang mabawasan ang pananakit at kawalan ng sigla dulot ng pagtubo ng ngipin.
- Matapos lumabas ang unang ngipin, simulan kaagad itong sipilyuhin gamit ang malambot na sepilyo at toothbrush na may fluoride.
- Sa aking paglaki, turuan ako ng tamang paraan ng pagsesepilyo ng ngipin pagkatapos kumain.
- Hikayatin mo akong kumain ng mga gulay at uminom ng katas ng prutas at gatas.
- Huwag akong hayaang gumamit ng “teethers” o “pacifiers” sa-pagkat ito ay makapagdudulot ng maling pagtubo ng ngipin o pagkadisporma ng panga.
- Maaari akong bigyan ng matatamis paminsan-minsan subalit siguraduhin na ako ay magsesepilyo ng ngipin, pagkatapos kumain upang maiwasan ang pagkasira ng ngipin.
- Huwag akong hayaang susuhin ang aking daliri (hinlalaki), ka-gat-kagatin ang aking labi, ngipin, kuko at dila sapagkat ito ay maaaring pagsimulan ng hindi magandang ugali at hindi was-tong pagtubo ng aking mga ngipin.
- Dalhin ako sa dentist kapag lumabas ng lahat ang unang ngipin.

6 na taong gulang hanggang sa susunod ng mga taon:

- Ang mga ngipin nang ako ay maliit pa ay magsisimula ng ma-tanggal upang magbigay daan sa paglabas ng mga permanen-teng ngipin pagsapit ng anim na taon.
- Hikayatin akong magpatuloy ng tamang pagsesepilyo pagkata-pos kumain at bago matulog
- Hikayatin akong magpatuloy kumain ng masusustansyang pag-kain at iwasan ang mga chichirya.
- Dalhin ako sa dentista 2 beses isang taon upang masuri ang ak-ing mga ngipin sa pagsapit ko ng edad na 5-6 na taon.
- Sa pagsapit ko sa ika-12 taong gulang, ang aking mga ngipin sa pagkabata ay mapapalitan na ng permanenteng ngipin.
- Ang mga permanenteng ngipin ay makukumpleto sa pagsapit ng edad na 17 - 22 taon.



MGA NGIPIN PAGKABATA

Ang aking ngipin sa pagkabata ay napakahalaga sapagkat:

- Ito ay nagsisilbing gabay para sa paglabas o pagtubo ng aking ngiping permanente.
- Tumutulong ito upang ako ay makakaing mabuti.
- Ito ay nakakatulong sa pagtubo ng aking panga.
- Mahalaga ang ginagampanang papel nito para sa aking wastong pananalita lalo na ang ngipin sa harap.

PANGANGALAGA SA AKING NGIPIN

Petsa ng Pagsusuri ng ngipin					
Sirang ngipin					
Impeksyon/sakit sa gilagid/bunganga					
Dumi					
Calculus					
Abnormal na tubo o bukol					
Cleft Lip/Palate					
Others (supernumerary/mesiodens, etc)					

B. Tukuyin ang bilang

Bilang ng Perm. Ngipin sa ngayon					
Bilang ng Malusog na Perm. ngipin					
Bilang ng sirang ngipin (D)					
Bilang ng nawawalang ngipin (M)					
Bilang ng may pastang ngipin (F)					
Kabuuang DMF na ngipin					
Bilang ng pansamantalang ngipin ngayon					
Bilang ng pansamantalang malusog ng ngipin					
Bilang ng sirang ngipin (d)					
Bilang ng may pastang ngipin (f)					
Kabuuang Bilang ng df na ngipin					

Maaari kang mabuntis, matapos ang ilang linggo pagkapanganak, kung ikaw ay makikipagtalik nang wala kang proteksyon. Ang pagpapasuso ng eksklusibo (tanging gatas ng ina lamang) ng hindi bababa sa walong beses sa araw at gabi sa loob ng anim na buwan ay makakatulong upang hindi ka mabuntis agad.



Kung gusto mo magkaroon ng agwat na 3 taon o kaya'y ayaw mo nang magbuntis pa muli, gamitin mo ang napili nyong mag-asawa na paraan nang pagpapaplano ng pamilya at yung hiyang sa iyo.

Kausapin ninyong mag-asawa ang health worker tungkol sa napiling paraan nang pag-aagwat ng anak.

Pagpaplano ng Pamilya

Petsa ng pagpunta sa health center	Napiling Paraan ng Pagpapaplano ng Pamilya	Bilang na naibigay (Kung may-roong suplay sa pasilidad)	Pasilidad at Ang Nagbigay	Petsa na dapat bumalik sa health center	Kung hindi available sa HC yung napiling paraan, ano ito at saan siya pinapunta.

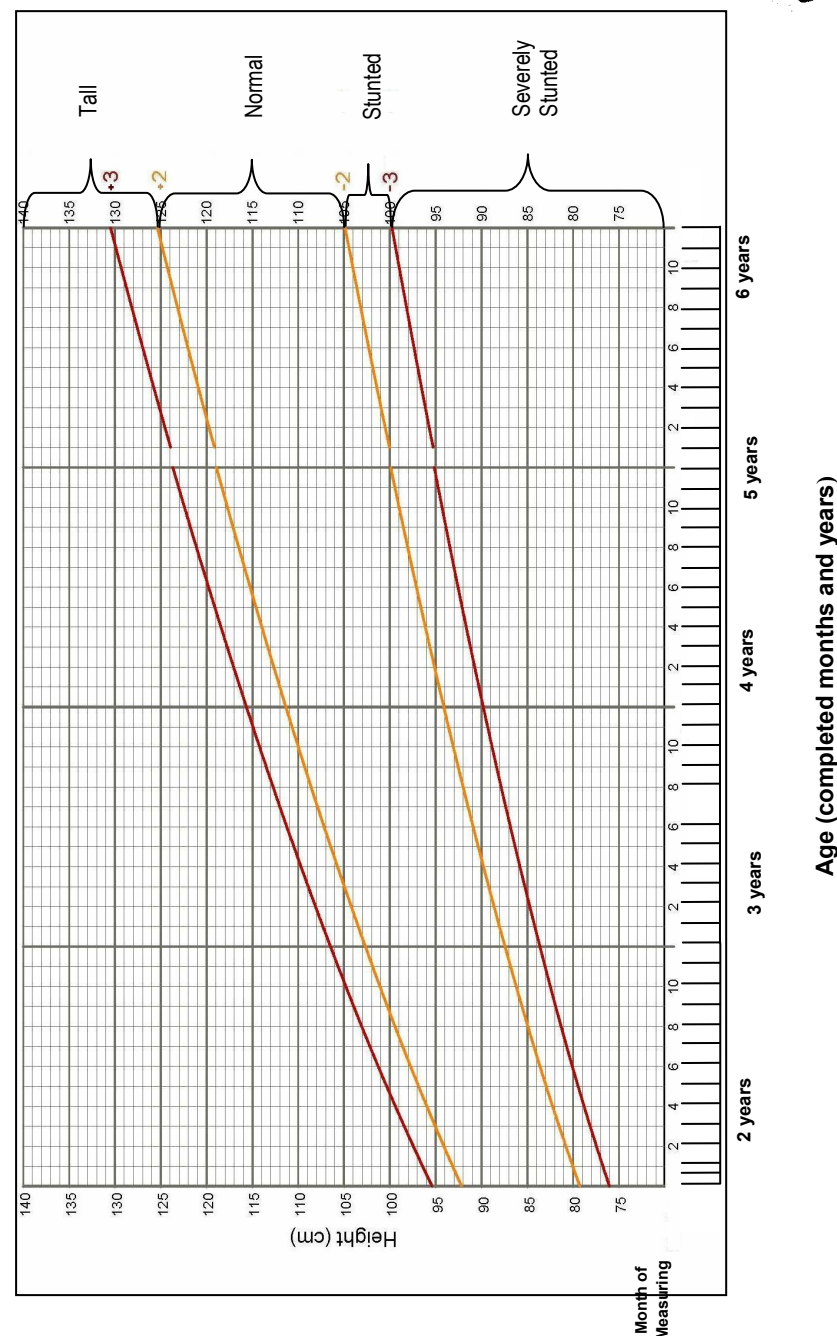


Pangangalaga sa Ina sa loob ng 42 Araw

Sa loob ng 24 na oras	Sa loob ng isang linggo kung maaari 2-3 linggo kung maaari 2-3 araw	At 4-6 linggo
<input type="checkbox"/> Pag-iksamen at paggagamot ng mga palatandaang nangangailangan ng mabilis na pagkilos (hal. Mahirap na paghinga, pangingitim, pagdurugo, lagnat, labis na pananakit ng puson, kombul-syon)	<input type="checkbox"/> Pagsusuring pisikal	<input type="checkbox"/> Pagsusuring pisikal
<input type="checkbox"/> Vitamin A 200,000 IU cap (minsan sa loob ng 4 na Linggo pagkapanganak) (OO/Hindi)	<input type="checkbox"/> Suriin kung may pagdurugo / may masang-sang na amoy mula sa puwerta	<input type="checkbox"/> Karagdagang Iron/ folic acid
<input type="checkbox"/> RPR Kung hindi isinagawa sa panahon ng pagbubuntis	<input type="checkbox"/> Presyon ng Dugo	<input type="checkbox"/> Suriin kung may mga panganib na palatandaan
<input type="checkbox"/> Tetanus Toxoid kung hindi naibigay	<input type="checkbox"/> Karagdagang Iron folic acid	<input type="checkbox"/> Pagpapayo sa nutrisyon at pagpapalano ng pamilya
<input type="checkbox"/> Karagdagang Iron/folic acid (hanggang 3 buwan)	<input type="checkbox"/> Vit. A kung hindi pa nabigyan	
<input type="checkbox"/> Pagpapayo sa nutrisyon, FP at pag-aagwat ng panganganak, pagalaga sa sanggol, at mga susunod na konsulta sa health center	<input type="checkbox"/> Tingnan kung may suli-ranin sa pagpapasuso	
<input type="checkbox"/> Pagbigay ng wastong payo at suporta sa pagpapasuso	<input type="checkbox"/> Suriin kung may mga mapanganib na palatandaan: - lagnat, Impeksyon sa daluyan ng ihi, Pananakit sa paligid ng puwerta, - anemia/pamumutla	

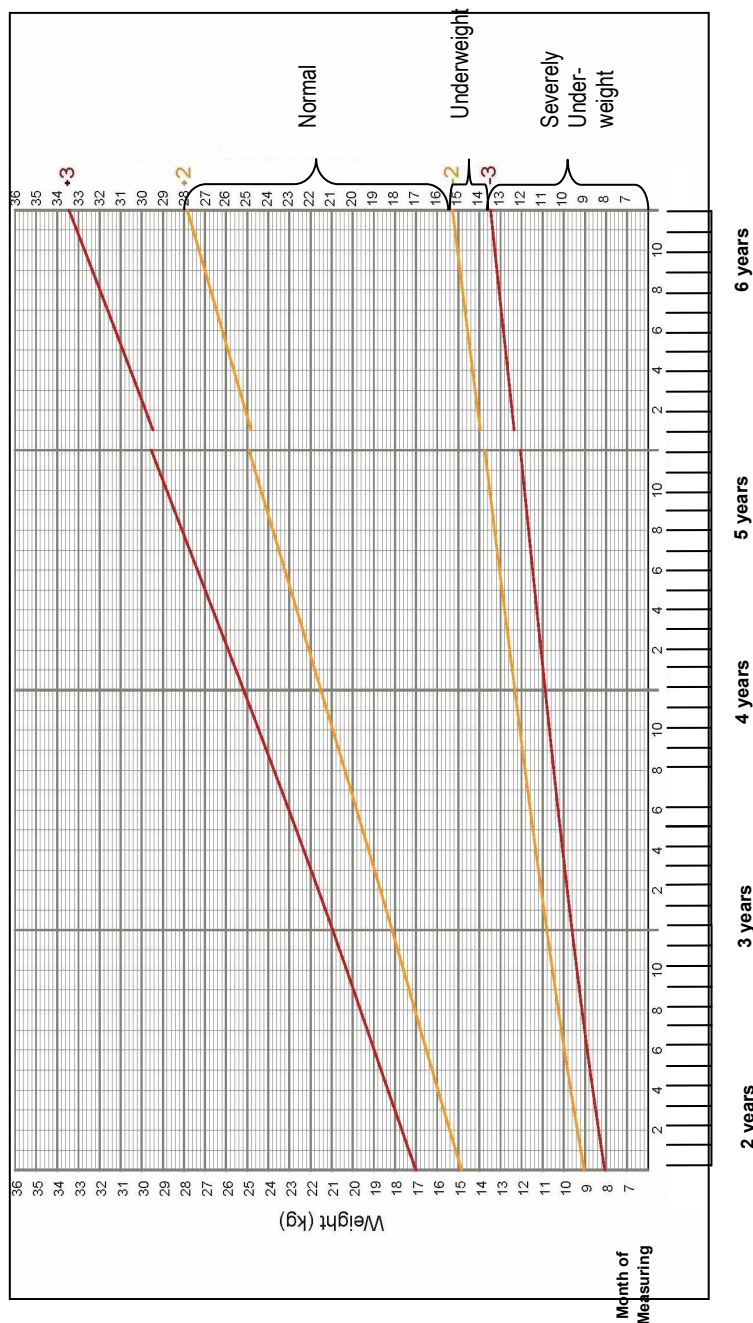


Maligo araw-araw. Magpalit ng pasador tuwing 4-6 na oras.
Dapat masuri ng 3 beses pagkapanganak ayon sa iskedyul sa itaas.



24 to 71 months, GIRLS
(z-scores)

Weight-for-age

*Mga Karapatan ng isang Buntis*

1. *Ang Karapatang Mabuhay.*
2. *Karapatang maging pantay sa iba at sa oportunidad. Karapatang ipagsanggalang sa anumang karahasan.*
3. *Ang karapatan sa impormasyon at edukasyon.*
4. *Karapatan ng ina na mapangalagaan at maproteksyunan ang kanyang kalusugan.*
5. *Karapatang pumili ng kasama sa panahon ng panganganak sa loob ng paanakan.*
6. *Karapatang manganak sa paraang maginhawa para sa kanya.*
7. *Karapatang di magpa-ahit ng balahibo sa maselang bahagi ng katawan.*
8. *Karapatan ng inang ipalagay kaagad ang kanyang sanggol sa kanyang puson pagkasilang sa kanya.*
9. *Karapatan ng ina na pasusuhin ang kanyang bagong silang na sanggol matapos manganak.*



Tala ng Aking Pagkapananak

Idikit and larawan ng Sanggol

☐ Lalaki
☐ Babae

Pangalan ng Bata: _____ Palayaw _____

Pangalan ng mga magulang : _____
Ina _____

Ama _____

Uri ng Panganganak: _____

Petsa ng kapanganakan: _____ husto sa buwan? : _____
Isa/ kambal ang panganganak _____

Lugar kung saan nanganak: _____

Ang nagpaanak: _____
Tipo ng Dugo _____

Timbang ng bata pagkapananak: _____ haba ng katawan: _____

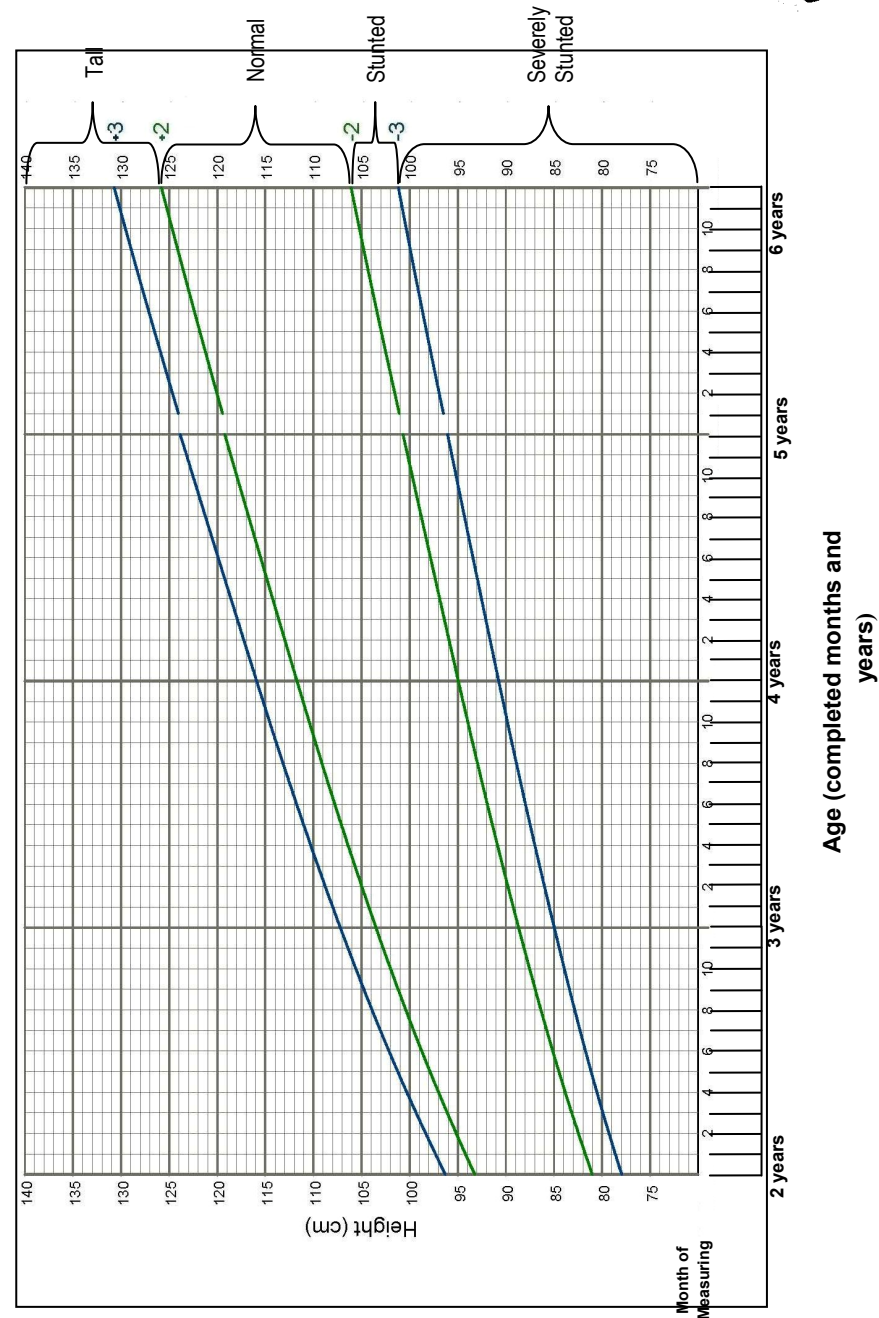
Sukat na pabilog ng ulo: _____ Pabilog na sukat ng dibdib: _____

Pang-ilan ang bata sa mga inanak na: _____

Petsa ng pagkarehistro ng kapanganakan: _____ saan: _____

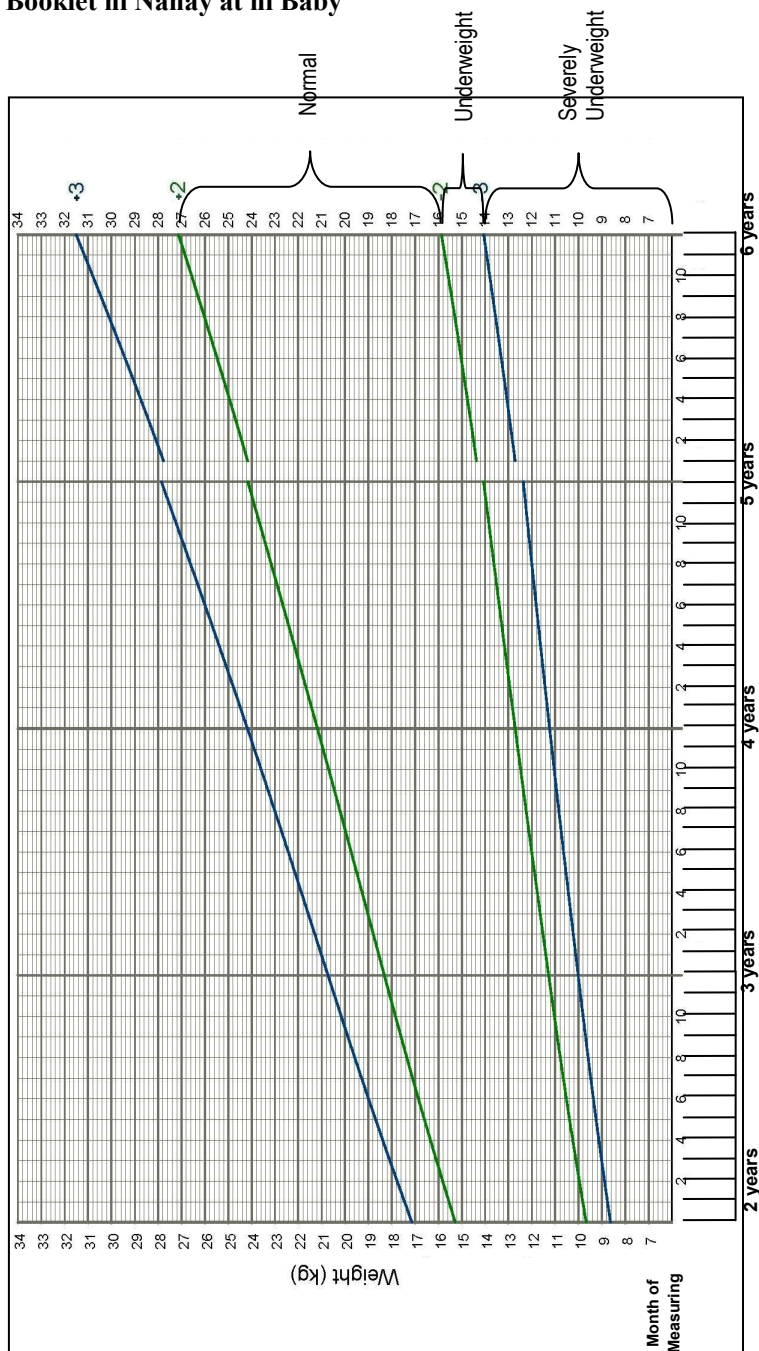
Tala ng mga pangyayaring di kanais-nais:
(Malubhang sakit o kamatayan ng magulang o mga kapatid na wala pang limang taong gulang)

Height-for-age



24 to 71 months, BOYS
(z-scores)

Weight-for-age



Age (completed months and years)

Pangangalaga Pagkapanganak

Sa loob ng 24 oras	Unang Linggo kung maaari 2-3 araw	2-4 Linggo	6 Linggo
<input type="checkbox"/> Paglalapat sa dibdib ng ina /init <input type="checkbox"/> Kaagad na pagpapasuso <input type="checkbox"/> Newborn assessment <input type="checkbox"/> Eye prophylaxis <input type="checkbox"/> Vitamin K <input type="checkbox"/> BCG <input type="checkbox"/> Hepa B <input type="checkbox"/> Weight ____	<input type="checkbox"/> Pag-iksamin sa bagong silang na sanggol <input type="checkbox"/> Gatas ng ina lamang ang binibigay <input type="checkbox"/> Newborn Screening <input type="checkbox"/> Pangangalaga sa pusod <input type="checkbox"/> Pagsusuri ng Sanggol, sa pandinig	<input type="checkbox"/> Pag-iksamin sa bagong silang na sanggol <input type="checkbox"/> Gatas ng ina lamang <input type="checkbox"/> Bakuna <input type="checkbox"/> Pagtimbang	<input type="checkbox"/> Pag-iksamin sa bagong silang na sanggol <input type="checkbox"/> Gatas ng ina lamang <input type="checkbox"/> Bakuna <input type="checkbox"/> Pagtimbang

Kaagad ipakunsulta ang beybi sa health center kung may mga sumusunod na palatandaan:

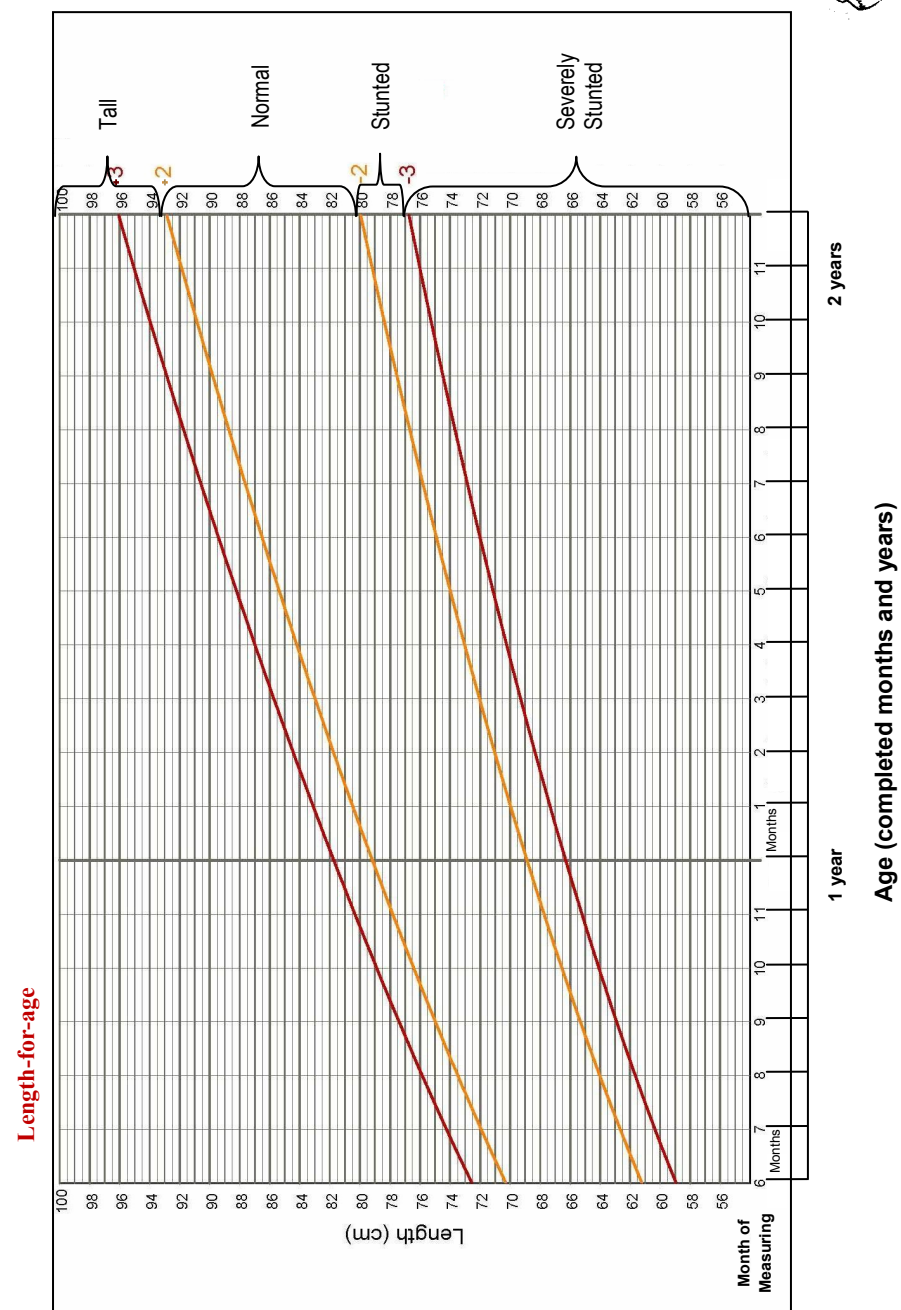
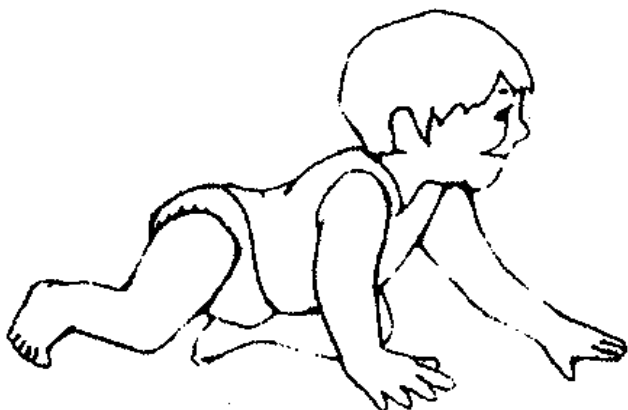
- ☐ Di madalas sumuso o ayaw sumuso
- ☐ Paninigas
- ☐ Lagnat
- ☐ Nanlalamig
- ☐ Namamaga ang pusod o may nana o dugo
- ☐ Naninilaw ang sakong ng paa, mata o balat.
- ☐ Di kumikilos o di madalas gumalaw.
- ☐ May nana ang mata o balat.

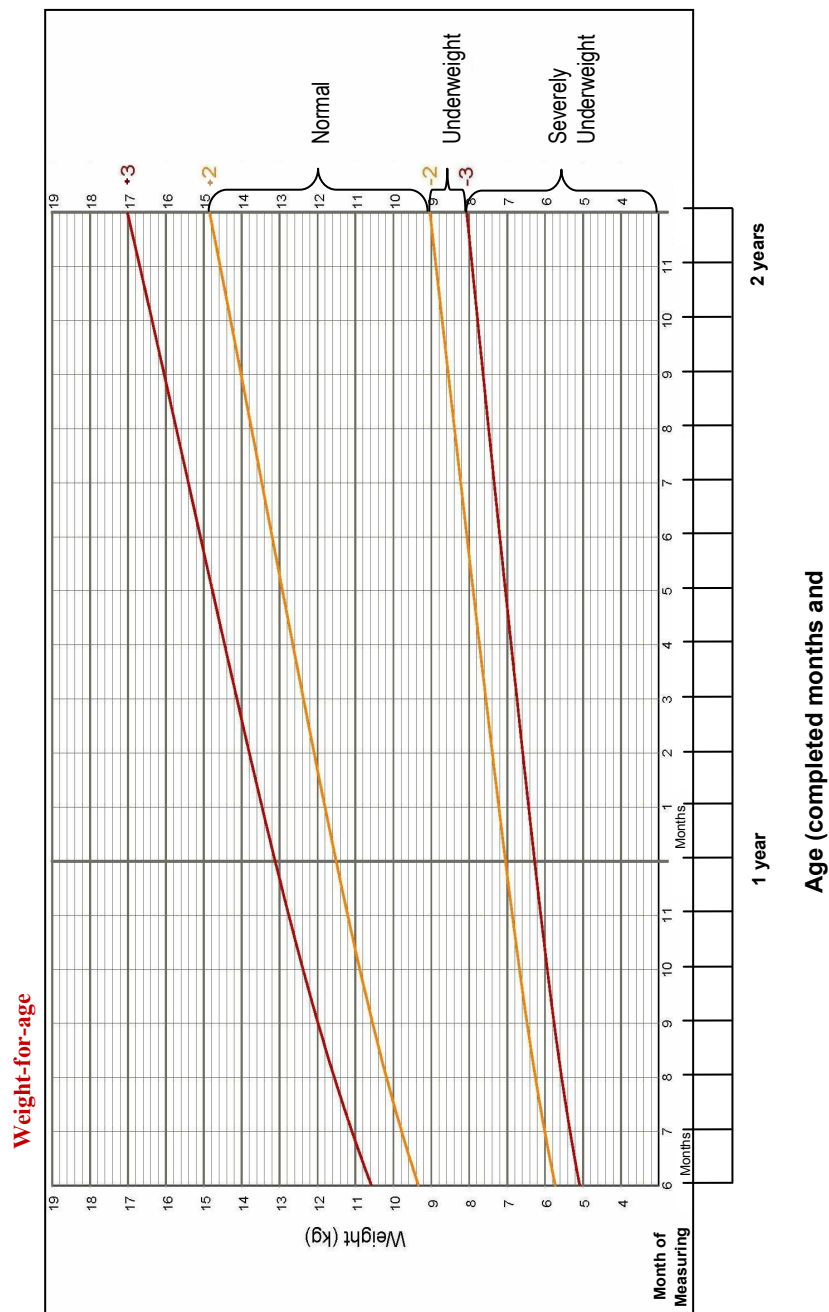


Ito ang aking talaarawan. Ito ay naglalaman ng mga mahalagang ulat tungkol sa mga serbisyong pangkalusugan na aking kinakailangan para sa aking kaligtasan, paglusog at paglaki.. Ang mga mahalagang pangyayari sa pagkasilang at habang lumalaki ay dapat nakatala dito.

May karapatan akong magkaroon ng pangalan at nasyunalidad.

Iparehistro ang aking kapanganakan sa Pantalaang Sibil na Panglokal.



6 to 24 months, GIRLS
(z-scores)

Ang Aking Mga Panangailangan Sa Unang Linggo Ng Aking Pagsilang



Panatilihin ang init ng aking katawan sa pamamagitan ng “Skin to Skin Contact”. Balutin mo ako ng kumot upang di ako malamigan at mapanatili ang init ng aking katawan.

Upang mapanatili ang init ng aking katawan, punasan at balutin agad ako at iantala ang paliligo sa akin nang mga 6 na oras matapos akong isilang.

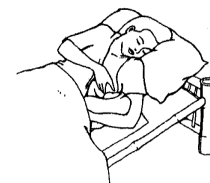
Panatilihin mo ako sa iyong tabi at di malayo sa iyo. Nasisiyahan ako kapag ako ay nasa iyong mga bisig. Hayaan mong kusa akong akong sumuso sa iyo hanggang gusto ko at hindi dapat awatin. Ito ay makatutulong upang lalong dumami ang iyong gatas. Alam kong ang gatas ng ina lamang ang pinakamainam na pagkain para sa sanggol na katulad ko hanggang anim na buwan. Hindi pa dapat na painumin ako ng tubig o pakainin ng iba sa gani-tong idad. Huwag akong bigyan ng ibang uri ng gatas na nasa pakete, lata o kahon.



Tiyakin na napatakan ako ng antibayotiko sa mata upang maiwasan ang impeksyon na maaaring mauwi sa pagkabulag.

Siguraduhin din na nabigyan ako ng bakuna laban sa Hepatitis B at BCG.

Kung ikaw ay mahihirapang magpasuso, kumunsulta sa health worker sa pinakamalapit na health center. Mayroon ding mga volunteer health worker sa inyong barangay na puwedeng makatulong sa inyo sa oras ng pangangailangan.





Alagaan ang aking pusod.
Maghugas ng kamay bago at matapos linisin ang aking pusod.

Linisin lamang ang aking pusod kung ito ay marumi. Gamitin ang pinalamig na kulong tubig at di matapang na sabon sa paglilinis. Huwag lagyan ng alcohol o anumang gamut o anupaman ang aking pusod upang hindi maimpeksyon. Hayaan itong matuyo ng kusa.

Huwag akong bigkisan. Huwag itong lagyan ng anumang bagay o gamut.

Ikunsulta agad kung ito ay namumula o may nana o dugo.



Dalhin ako sa ospital para sa “newborn screening” pagkatapos ng 24 oras pagkasilang .

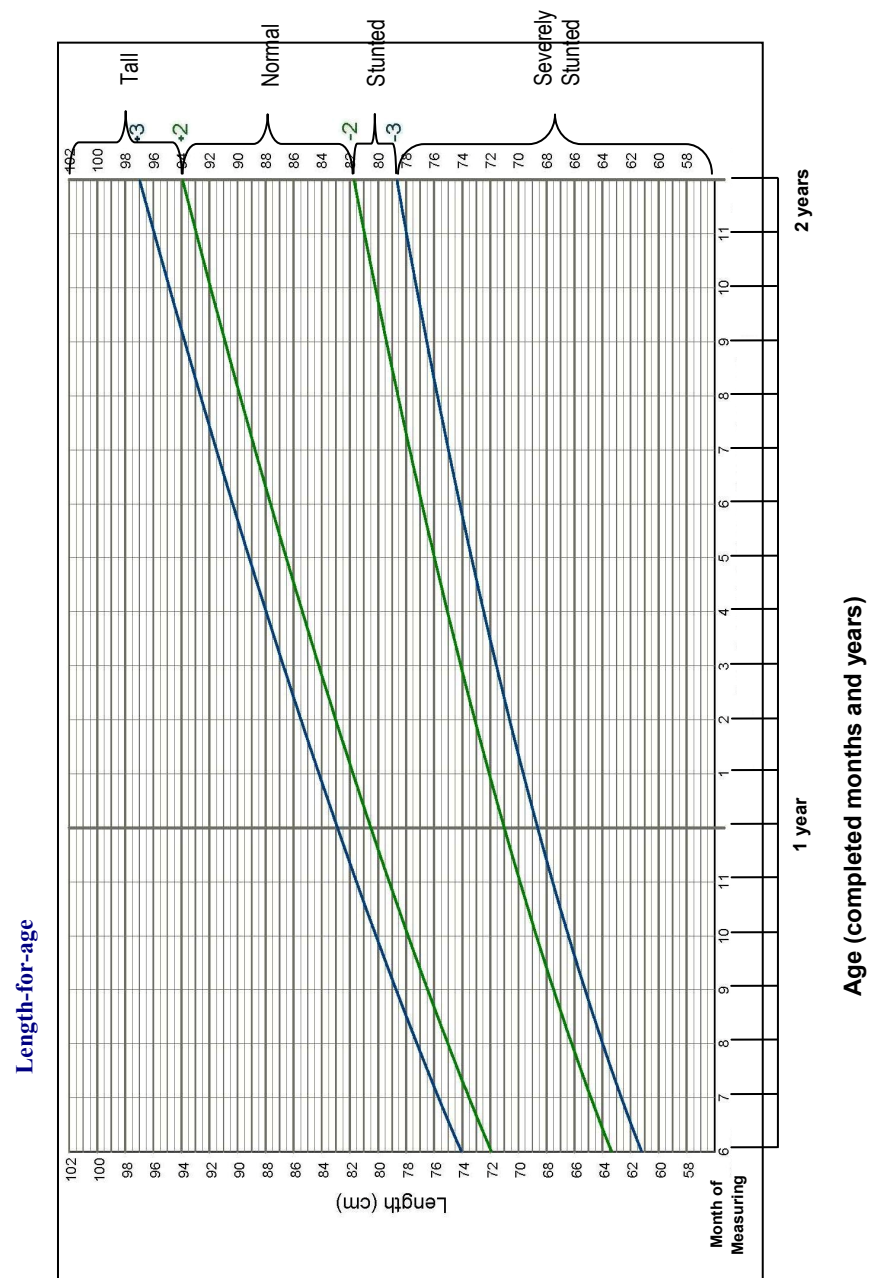
Alamin rin kung saan pwede ipasuri ang aking pandinig

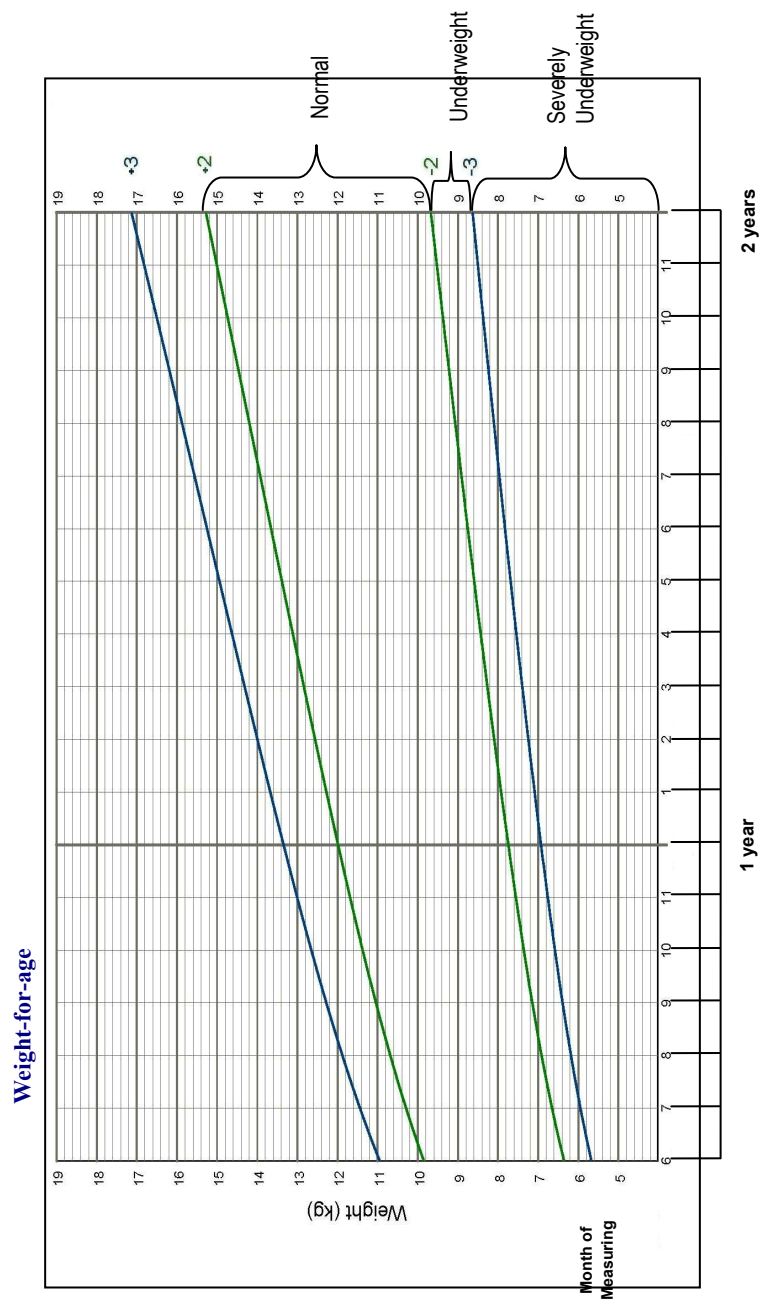
Petsa: _____ Pasilidad Pangkalusugan:

Resulta: _____



Ipa “newborn screening” si Beybi upang malaman kung may “congenital metabolic disorder” at maiwasan ang “mental retardation” at maaaring kamatayan.



6 to 24 months, BOYS
(z-scores)

Tala ng Aking Mga Bakuna

Ipinagsasanggalang ako ng mga bakuna laban sa iba't ibang nakahahawang sakit. Kapag di ako nabakunahan maaaring magkasakit ako, di malusog, magkaroon ng pansamantla o permanenteng kapansanan o kamatayan. Lahat ng mahahalagang o kinakailangang bakuna ay dapat maibigay bago ako maig-isang taon.

Dalhin ako sa Pasilidad Pangkalusugan ayon **petsang** itinakda:



	At birth	* Within 24 hours	6 weeks	10 weeks	14 weeks	9 months	12-15 months	16 months & above
BCG*								
DPT/Hep B-Hib (Pentavalent)								
OPV								
HBV*								
AMV (9 Months)								
MMR								
Iba pang Bakuna								

Karagdagang Bitamina A

Petsa	Ika-6 na Linggo	Unang Taon	Ikala-wang Taon	Ikatat-long Taon	Ikaapat na Taon	Ikalimang Taon
Bitamin A						
Pagpupurga						

Ang Pagbibigay ng karagdagang Bitamina A ay kailangang simulan pagsapit ng 6 na buwan pagkatapos noon.

Kailangan din purgahin ako pagsapit ko ng isang taon at tuwing ika 6 na buwan.



Tagubilin sa Pagpapakain



Pagkapanganak hanggang 6 na buwan, ang tanging kailangan ko lamang ay ang gatas ng Inay. Hindi kailangan bigyan ako ng anumang pagkain kahit na tubig. Pagkapanganak ko, kailangang pasusuhin ako nang madalas o ayon sa aking kagustuhan, humigit kumulang 15 minuto sa bawat suso sa oras ng pagpapasuso.

Mula anim na buwan hanggang 12 buwan, kinakailangan akong pasusuhin nang madalas hangga't gusto ko, at bigyan ako ng karagdagang pagkain upang maging sapat ang aking pangangailangan.

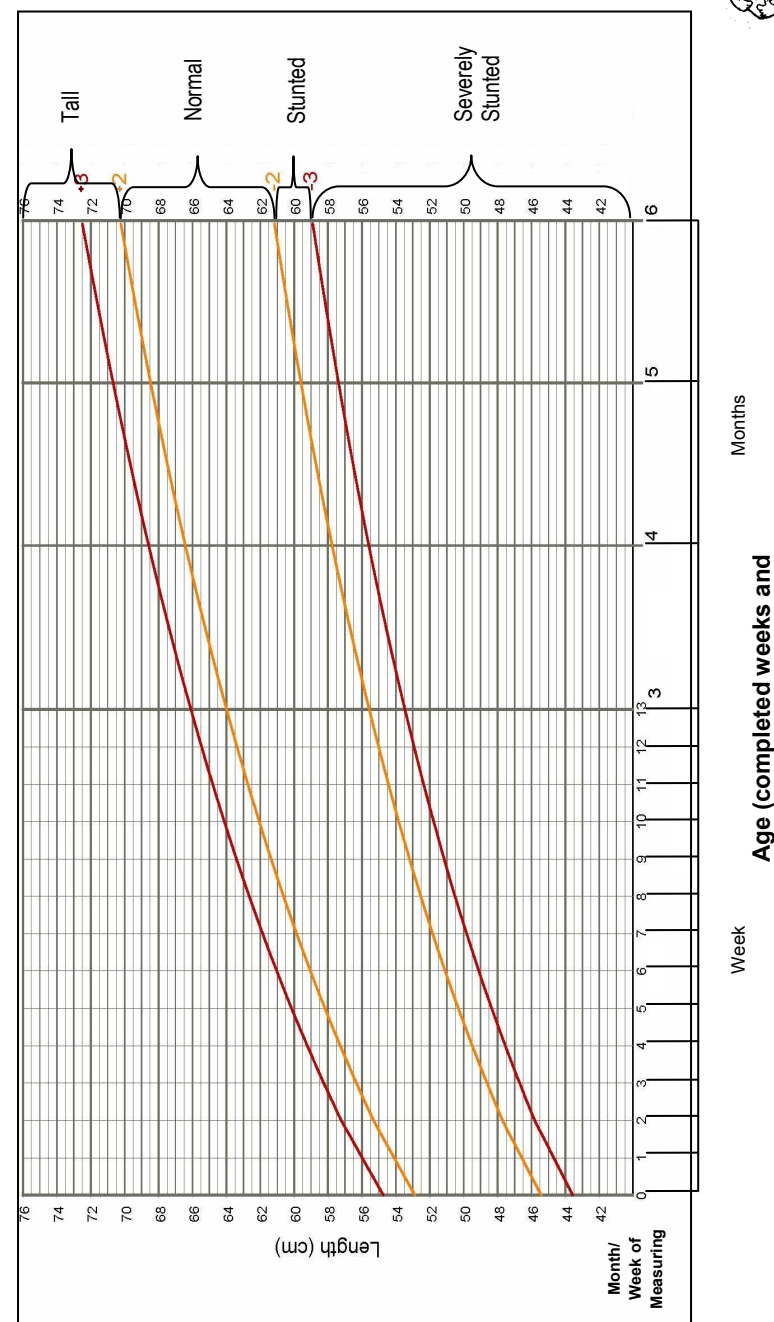
Bigyan ako ng sapat lugaw na may dagdag ng mantika. Maaaring mamili sa mga sumusunod na ib't-ibang pagkain:

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

Bigyan ako ng pagkain 1-2 beses bawat araw matapos akong pasusuhin, at unti-unti hanggang maging 3 beses bawat araw. Kailangan ko rin ng masustansyang meryenda gaya ng taho.

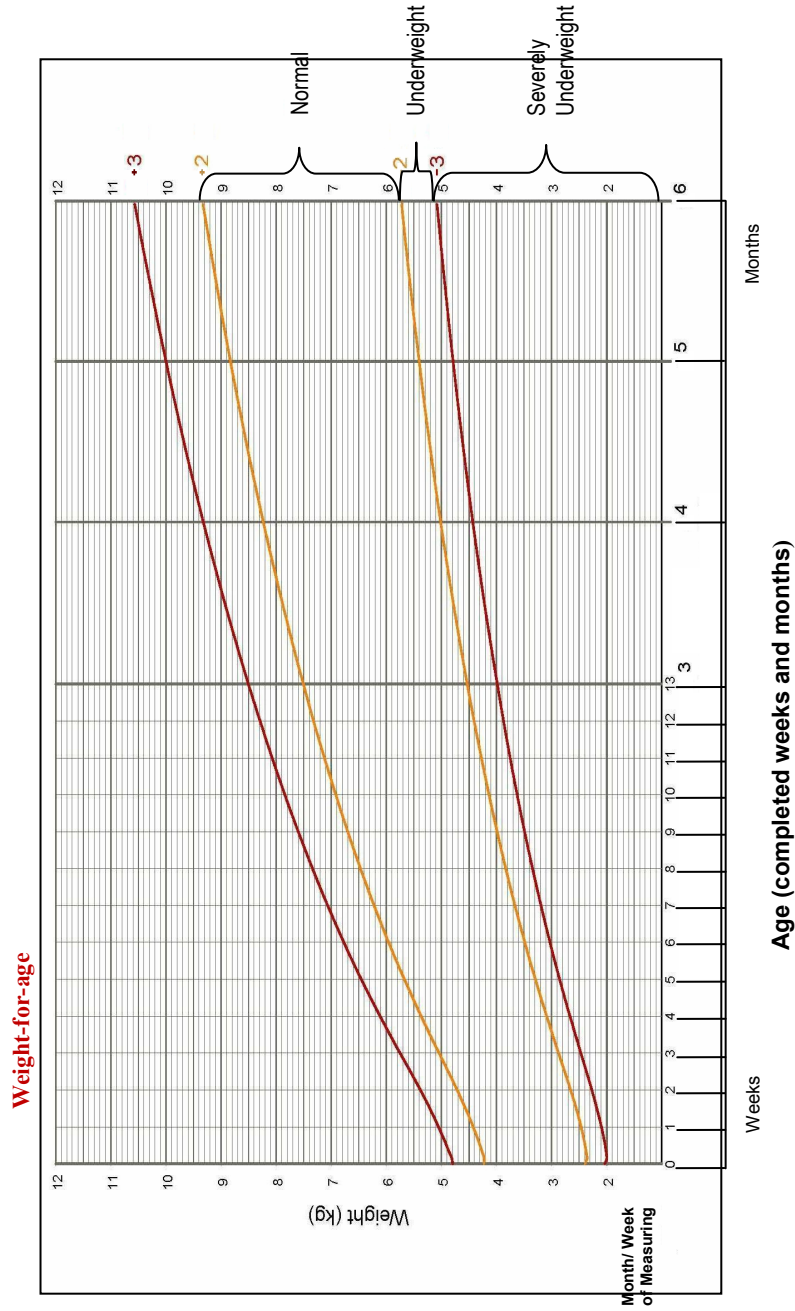


Length-for-age





Birth to 6 months, GIRLS
(z-scores)



Magmula 12 buwan hanggang 2 taon

Kailangan ko pa rin na pasusuhin ninyo ako ng madalas. Bigyan ako ng sapat na takal ng pagkain katulad ng kanin, kamote, patatas, isda, manok, karne, monggo, pinasingawang tokwa, pinulbos na binusang dilis, itlog, dilaw at berdeng gulay (malunggay, kalabasa, prutas yusaging, papaya). Dagdagan ng mantika o margarine. Pakainin sana ako ng 5 beses isang araw. Nais kong pagkain ay nakabukod sa plato o tasa. Gawing kalugod-lugod at may katuturan ang aking pagkain sa pamamagitan ng iyong gabay.



Magmula 2 taon hanggang sa mga susunod pang taon.

Iba't-ibang pagkain na rin ang aking nakakain. Pakainin ako ng tatlong beses isang araw mula sa mga inihandang pagkaing pampamilya. Bigyan ako ng masusustansyang pagkain sa pagitan ng almusal, tanghalian at hapunan, gaya ng nilagang dilaw na kamote, saba, dilaw ng mais, taho, prutas, katas ng prutas dalawang beses araw-araw. Huwag kalimutang bigyan ako ng isang basong gatas araw-araw.





GABAY

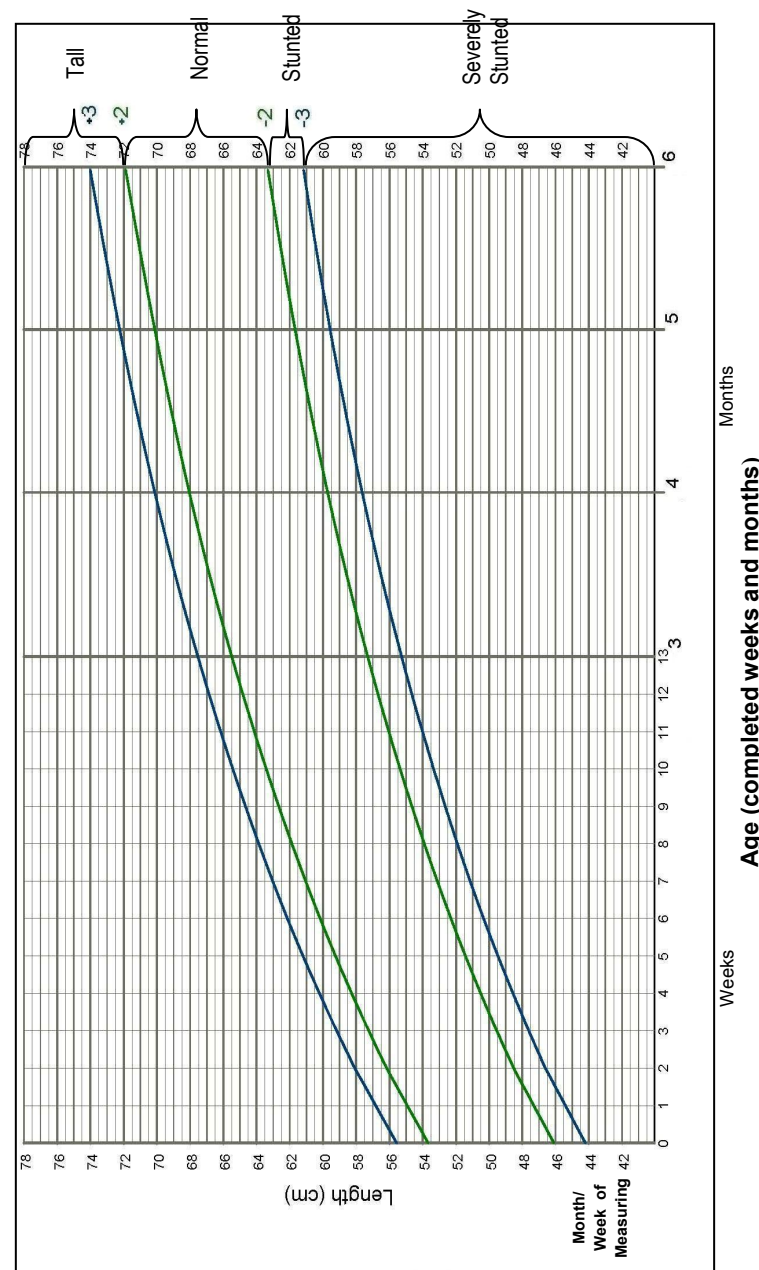


Naririto ang ilang gabay upang maging kanais-nais at matuto ang inyong anak habang kumakain:

- Pangalanan ang mga gamit niya, pagkain at kulay na nasa hapag kainan.
- Ipakita ang kaibahan ng maliliit at malalaking bagay.
- Kausapin ang bata tungkol sa lasa ng kanyang kinakain.
- Hayaang ituro at hawakan ang pagkain ngunit tiyaking malinis ang kanyang mga kamay.

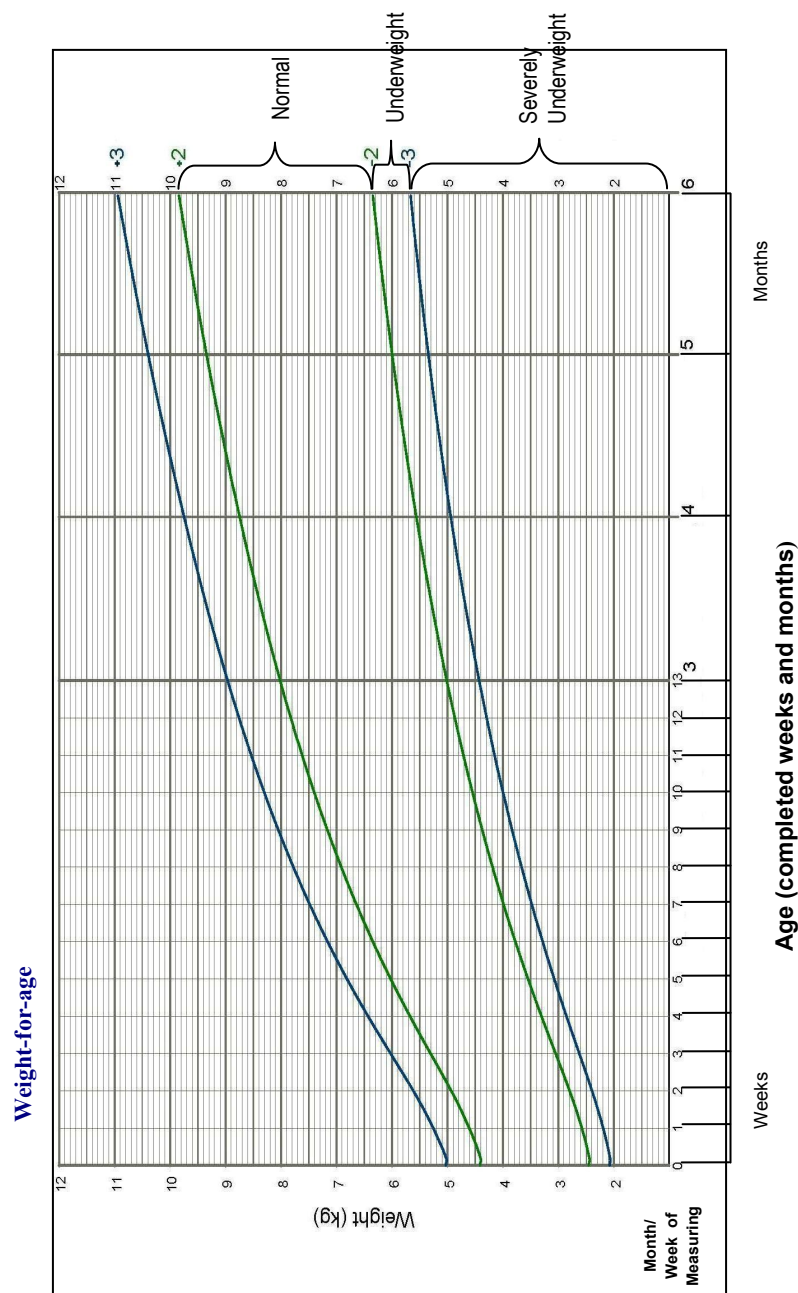


Length-for-age





Birth to 6 months, BOYS (z-scores)



Pagsubaybay sa aking paglaki at Pagbabago

Ako ay lumalaking bata. Sana ang aking pagbabago at paglaki ay naayon sa pangkaraniwang nagaganap sa mga batang kasing gulang ko.

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

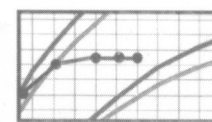
Ang aking timbang at iba pang mahahalagang pangyayari ay dapat isulat sa talaan ng paglaki (Growth Chart) sapagkat ito'y maaaring makaragdag sa pagbaba o pagtaas ng aking timbang.

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

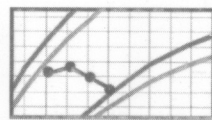
Paano Ipaliliwanag ang Growth Chart



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



Hindi tumataas ang aking timbang kung ang nakamarkang kurbada ng paglaki ay pumantay sa pagitan ng kurbadang linya. Ang aking paglaki ay bumabagal o gumagaan ang ang timbang kung ako ay nakasakit o hindi nakakakain ng sapat.



Kung ang marka ng kurbada ay pababa o tulad nito, ito ay mapanganib. Ibig sabihin nito ay pababa ng pababa ang aking timbang. Pakiusap lamang, ako ay dalhin sa health center o ospital.