



Numero sa Pamilya: \_\_\_\_\_

Ibutang Diri ang hulagway sa Pamilya

Ngalan sa Inahan: \_\_\_\_\_ Tipo sa Dugo: \_\_\_\_\_

Grado na Nahuman: \_\_\_\_\_ Trabaho: \_\_\_\_\_

Ngalan sa Amahan: \_\_\_\_\_ Tipo sa Dugo: \_\_\_\_\_

Grado na Nahuman: \_\_\_\_\_ Trabaho: \_\_\_\_\_

Ngalan sa Bata: \_\_\_\_\_ Petsa Pag-anak: \_\_\_\_\_

Numero sa Philhealth Card: \_\_\_\_\_

Pinuy-anan: \_\_\_\_\_

(House No.) Street Purok Barangay Municipality/City/Province



## Tamdanan sa Panglawas Samtang Nagmabdos

Mahinugdanon kining akong pagmabdos, busa akong segurohon nga akong madawat ang pinakamaayo ug hustong pag-atiman, ilabina sa akong gisabak:

Edad: \_\_\_\_\_ Timbang (kg): \_\_\_\_\_

Gitas-on (cm): \_\_\_\_\_ Gidak-on: \_\_\_\_\_

Kataposang Pag-regla.: \_\_\_\_\_ Gitakdang Petsa sa Pagpanganak: \_\_\_\_\_

Edad sa pagsabak: \_\_\_\_\_ Ika: \_\_\_\_\_ na kini nako pagmabdos  
(numero)

Mga niaging Pagsabak	1st		2nd		3rd		4th		5th		6th	
	Comento	Petsa	Comento	Petsa	Comento	Petsa	Comento	Petsa	Comento	Petsa	Comento	Petsa
Normal (N) o Cesarian (CS)												
Napunitan (O/D)												
Patay ang bata pag-anak (O/D)												
Pagdugo samtang nagsabak o human pagpanganak (O/D)												
Tabang sa pagpanganak pinaagi sa (forceps, ug uban pa).												
Buhi ang bata pag-anak (O/D)												
Para sa mga comento, isuwat N kung Normal, CS kung Caesarian, O kung Oo, o D kung Dili; klarohon kung kini Assisted Delivery sama sa forceps.												



## Karon nga Pagmabdos

Kada Tulo Ka Buwan	Una			Ikaduha			Ikatulo		
	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Petsa sa Pagbisita									
Timbang (kilos)									
Blood Pressure									
Temperatura									
Taas sa Tiyan (sentimetro)									
Pulso (FHB) sa Bata (kada minuto)									
Pagdugo sa Kinatawo (Oo/Dili)									
Urinary Tract Infection (Oo/Dili)									
Pangluspad o Anemia (Oo/Dili)									
Abnormal presentation (Dili ulo ang nag-una)									
Panghupong sa nawong ug mga kamot									
Impeksiyon sa Kinatawo (Oo/Dili)									
Lab Test Results (sama sa Hgb, ihi, RPR (Rapid Plasma Reagin), blood film for malaria parasites, Hep B screening).									



## Mga Timailhan nga Angay Bantayan Samtang Nagmabdos

Kung makasinati ako niining mga mosunod nga mga timailhan, kinahanglan nga mukonsulta dayon ako sa Health Center o sa pinakaduol nga Health Facility. Butangi og tsek (✓).

- Panghupong sa mga tiil, kamot o sa nawong
- Grabeng paglabad sa ulo, pagkalipong ug paghanap sa pananaw
- Pagdugo sa kinatawo
- Pangluspad o anemia
- Hilanat ug pagpanugnaw
- Pagsuka-suka
- Paglisod o paspas nga ginhawa
- Grabe nga sakit sa tiyan
- Nana, dugo o baho nga likido gikan sa kinatawo
- Sakit inig pangihi
- Tubigon nga mugawas sa kinatawo
- Grabe nga takig (Kombulsiyon) o nakuyapan
- Minus o ang kawala sa lihoc sa bata sulod

sa tiyan (kulang sa kasagarang 10 ka sikad sa bata sulod sa 12 ka oras





## Ang Miagi ug Karon nga mga Sakit/ Problema sa Panglawas

Palihug og butang og tsek( ✓ ) sa saktong linya.

Problema sa Panglawas/Sakit/ Bi-syo	Oo/Dili		History sa Pamilya		Mga Komento
	O	D	O	D	
Sakit sa Baga ( TB )					
Sakit sa kasingkasing					
Diabetes ( taas nga Blood Sugar )					
High Blood					
Hubak					
Urinary Tract Infection					
Panigarilyo					
Pag-inom og Ilimnong Makahubog					
Malaria					
Bitokon					
Goiter					
Anemia o Pagpangluspad					
Daut sa Ngipon o Sakit sa Lagos					
Impeksiyon sa Kinatawo ( Genital Tract Infection )					

## Immunization Record

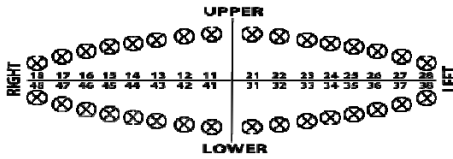
Tetanus Toxoid Immunization	Petsa Gihatag	Petsa Pag-balik
Una ( TT1 ) – pinakasayo pagsugod sa pagsabak		
Ikaduha – human sa upat ka semana gikan sa TT1		
Ikatulo – human sa unom ka bulan gikan sa TT2		
Ikaupat – human sa usa ka tuig gikan sa TT3		
Ikalima – human sa usa ka tuig gikan sa TT4		
Lain nga mga bakuna ( Vaccines )		
Nahatagan sa Kumpleto nga bakuna	[ ] Oo [ ] Dili	



Seguroa nga makompleto nimo ang lima ka doses sa Tetanus Toxoid alang sa tibuok nga kinabuhi nga proteksiyon batok sa tetanus sa mama ug bata.



## Kahimtang sa Ngipon, Lagos ug uban Parte sa Baba



<b>Legend:</b>	<b>Permanent</b>	<b>Tooth Condition</b>
	D F M Un JC	Sound Decayed Filled Missing Luxurigated Jacket Crown
<b>Legend:</b>	S PF TF X O	Sealant Permanent Filling Temporary Filling Extraction Others

	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
A. Butangi ug tsek ( / ) kung naa o ekis ( X ) kung wala									
Petsa sa pagcheck-up sa ngipon									
Daot sa ngipon/Dental Caries									
Sakit sa Lagos/Gingivitis/Periodontal Disease									
Mga Tuod/Debris									
Calculus									
Abnormal nga pagtubo									
( Bungi )									
Lain pa ( supernumerary/mesiodens, etc.)									

### B. Palihug ug sulat sa numero

Gidaghanon sa Permanente nga ngipon									
Gidaghanon sa mga maayo nga permanenteng ngipon									
Gidaghanon sa Daot nga Ngipon									
Gidaghanon sa Nawala nga Ngipon									
Gidaghanon sa Gi-pastahan nga ngipon									
Sumada sa ngipon nga daot. Nawala ug gi-pastahan									
Serbisyong gihatag									

#### Hinumdumi:

- Dili tinuod nga mawala ang usa ka ngipon kada pagsabak. Ang pagdaghan sa hormones sa panahon sa pagsabak makapadaghan sa "plaque" sa ngipon. Kung dili kani makuha, makahubag kini sa lagos nga maoy hinungdan sa pagdugo.
- Pagbrush sa ngipon kada human pagkaon ang paagi para makalikay sa pagkadaot sa ngipon.
- Kaon og masustansiyang pagkaon nga puno sa calcium (milk, cheese, seafood), Vitamin C (presko nga prutas), utanon ug B12 (karne, nuts) para makapahimsog sa inyong mga ngipon ug lagos.



	BULAN								
	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Iron Folate ug lain pang micronutrient supplements									
Nag pa check up para STI/HIV/AIDS *									
Pagsuta sa Hepatitis B									
Check up sa ngipon									
Pag-eksamin sa suso (self breast examination)									
Pag-eksamin sa Plema (kung adunay seryales/sintomas sa TB, ubo nga sobra sa katorse ka adlaw)									
Paglambag sa newborn screening pagpasuso, saktong nutrisyon ug gaan nga buhaton. (Note: separate these in different rows; 1 row for NBS, another row for BF and another for nutrition))									
Paglambag mahitungod sa pagplano sa pamilya									
Pagpurga									
Malaria prophylaxis sa mga grabe nga area									
Lain nga mga serbisyo, palihug ug saysay (lapil ang pap smear)									
Peisa sa sunod nga pagbisita									

\* Nagpasabot sa HIV counselling ug testing kung (+) o syphilis/STI

\* Kasagarang pag pa check-up sa mga risiko

\_\_\_\_\_ Sa milabay nga tulo ka bulan, aduna ka bay labaw sa usa nga gi pakighilawasan?

\_\_\_\_\_ Nag gamit /nag inom ka ba og guinadili nga droga?

\_\_\_\_\_ Nakaexperensiya ka ba og sakit sa pag ihi, naay nana, dugo o gasgas sa kinatawo?



Ubang mga Problema nga nasinati ug ang mga nahimo ni-ini	Petsa	Problema	Mga Nahimo Alang Ni-ini



Mahinungdanon kaayo ang pag atiman sa panglawas sa pagsugod pa lamang sa pagmabdos. Mobisita sa Health Center sa dili moubos sa upat ( 4 ) ka beses sulod sa panahon sa pagmabdos, bisan og wala kay nasinat-ing problema.





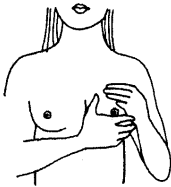
## Mga Pamaagi nga akong angay hinumdoman



Pilion nako ang mga pagkaong puno sa protina, Vitamin A, folic acid ug lain pang mga nutrina.



Seguruhon ko nga limpyo pirmi ang akong kalawasan apil na ang regular nga pagbisita sa akong dentista.



Sugdan ko ang pag-atiman sa akong suso isip pag pangamdám sa pagpasuso sa bata.



Dili ko magpataka og inom og tambal kay makadaut kini kanako ug sa akong gisabak.



Segurohon nako ang pagdawat sa tetanus toxoid immunization (bakuna) alang sa akong proteksiyon ug sa akong gisabak.



Mangamdám ko sa posibling emerhensiya o kakulian (kwarta, blood donor, pamasaha, pagcheck up sa bag-ong anak nga bata/newborn screening, Hep. B, kakulian sa pagdungog ug lain nga mga kinahanglanon.)



Matulog ko sa sulod sa moskitero nga 'treated' kung naa ko sa lugar nga adunay kaso sa malaria



Magpatambag ako mahitungod sa pagplano sa pamilya para malat-angan ang sunod nako nga pagsabak o paghunong sa pagsabak kay nakab-ot na nako ang gusto nako nga gidaghanon nga anak.



## Ang Akong Kahimtang Sulod sa Tiyan ni Mama



Mama, mao kini ang imong giya matag bulan nga naa ko sa sulod sa imong tiyan. Sa imong Ang imong kaanon ug buhaton maka-apekto baya sa akong kahimtang ug pagtubo sulod sa imong sabakan.

### 0 hangtud 4 ka semana



Magsugod og tubo ang akong utok, spinal cord ug maghinay na og porma ang akong nawong. Mga 2mm na ang akong gidak-on. ***Pagsige ug tan-aw sa mga maanindot nga mga talan-awon ug larawan. Paglikay sa mga tambal nga makadaot kanako.***

### 4 hangtud 8 ka semana



Sa ika-6 ka semana, magsugod na og pitik ang akong kasingkasing ug magsugod na og porma ang ubang mga bahin sa akong lawas. Maporma napud ang akong bukog sa nawong, mogawas na ang kolor sa akong mga mata ug maporma na ang akong kamot ug tiil. ***Paminaw kanunay sa maanindot ug makahupay nga musika. Magkuha ako og nutrisyon sa imong gikaon, busa pili-a ang mga pagkaon nga puno sa protina, calcium, iron, zinc ug folate. Apan ayaw palabi sa kaon Nay aron dili musobra ang imong timbang.***

### 8 hangtud 12 ka semana



Pormado na ang tanang bahin sa akong lawas. Pinakadako ang akong ulo aron paghatag og lugar sa paspas nga pagdako sa akong utok. Pormado na usab ang akong suwang, ilong ug tabontabon sa mata. Naglutaw ako sa amniotic fluid. Mosikad na usab ako og hinay panagsa. ***Ayaw og kalimot pagtumar sa imong inadlaw nga iron folate. Pag relaks kanunay ug paghanggap sa presko nga hangin. Paglikay sa mga parat nga pagkaon kay mao kini ang hinungdan sa paghupong sa imong mga kamot, tiil ug mga tuhod.***



### 12 hangtud 16 ka semana

Mas taas ang akong mga tiil kung itandi sa akong mga bukton. Naporma na ang akong mga baga ug madungog na ang pitik sa akong kasingkasing sa ultrasound. Mag usab-usab na ang akong panagway ug magsugod na og tubo ang akong mga kilay ug pilok. Malihok na nako ang akong ulo, maukab napud nako akong baba. Mag-anam na og baga ang akong buhok nga aduna nay kolor.



***Pakigkita dayon sa imong health worker kung aduna kay problema sa panglawas. Kanunaya ang balanse nga pagkaon.***

### 16 hangtod 20 ka semana



Makalihok na ko og maayo bisan og mihinay og gamay ang akong pagtubo. Ako nang masupsop ang akong kumagko ug namatyagan na nako ang imong tingog. Aduna nay pamati ang akong dila ug ako nang mahibaluan ang tam-is ug pait. Aduna na pud koy fingerprints. Naghinay na pud og tubo ang pino nga balahibo sa akong lawas nga gitawag og lanugo. ***Estoryahi ko Mama. Pagpatukar og maanindot nga musika ug isaad nga hatagan ko nimo og gatas gikan sa imong suso. Paghimo og regular apan gaan lamang nga ehersisyo.***

### 20 hangtud 24 ka semana

Niwang gihapon ang akong lawas apan proporsiyon na kini sa akong ulo. Nag-anam na kalig-on ang akong mga bukog. Maklaro na ang akong kinatawo, abli na pud ang akong ilong nga mamatikdan na ang akong pagginhawa. Maantigo napud ko matulog. Pahulay, kay gusto pud ko mopahulay. ***Estoryahi ko bisag mga 15 minutos matag adlaw.***



***Ipabati kanako ang imong pagmahal. Paminaw kanunay og maanindot ug makahupay nga musika.***



### 24 hangtud 28 ka semana



Nangandam na ako sa akong paghimugso. Aduna nay tambok ang akong lawas, nitubo na ang akong buhok, mobuka na pud ang akong mga mata ug aktibo na ang akong utok. Makadungog na ako bisan sa mga kasikas sa gawas. Makaila na ako sa imong tingog ug mokusog ang pitik sa akong kasingkasing kung madungog ka nako. ***Pag amp-ing kay gusto nako mahimugso sa husto nga panahon. Palihog minusi ang imong pag lihok-lihok ug pagsugod na og kaon sa mga makaon nga puno o taas og calorie uban sa taas og protina nga mga pagkaon.***

### 28 hangtud 32 ka semana

Klaro na kaayo ang akong porma. Makita na nako ang kahayag sa gawas nga mosihag sa imong tiyan nga makapapilok sa akong mga mata. Dili na kaayo ko kalihok tungod sa akong pagdako. Dili pa kaayo hingpit ang akong mga baga apan dako ang akong pag-asa nga mabuhi kung ipanganak karon. ***Pahikapa si Papa sa imong tiyan ug ingna siya nga istoryahan ko.***



### 36 ka semana



Andam na ako mahimugso samtang nagkalingaw og ginhawa, sup-sop sa akong kumagko ug tulon-tulon. Ang nipis kaayo nga balahibo sa akong lawas mawala na. Puno ang akong tina-i og miconium nga ako unya unang ikalibang sulod sa duha ka adlaw human ko matawo. Nag ung-ong na ang ako ulo sa imong pwerta, andam nako mogawas. ***Seguroha nga andam ka na sa akong pagkahimugso.***



## Mga Buluhaton sa Pag-atiman kang Baby

**Natun-an na nako ang mga mosunod nga buluhaton sa pag-atiman kang baby:**

- Likayan nga tugyawon si baby pina-agi sa pag-gakos o pagputos sa habol diha-diha dayon human sa pag-gawas.
- Hugasan naku og maayo sa tubig ug sabon ang akong mga kamot sa dili pa mugunit ni baby ilabina sa paghuman og ilis sa diaper.
- Unya ra liguon si baby paghuman sa unom ka oras gikan sa pag-anak.
- Pasagdi nga walay tabon ang pusod ni baby hantud nga mauga kini. Wala akoy ibutang nga bisan unsa sa pusod ni baby. Mobulag lamang og iyahon ang nahibiling pinutlan sa pusod ni baby human sa 7 hangtud 10 ka-adlaw.
- Ako dayong dad-on si baby sa Health Center o ospital kung manimaho og lain ang iyang pusod o kaha nagpula kini.
- Akong ilikay kanunay si baby sa aso ug ubang makadaot nga butang.
- Akong pasusohon si baby kanunay sa hataas nga oras sa adlaw ug gabii.
- Akong dalhon si baby sa ospital kung:
  - Dili mu-suso*
  - Pula o adunay nana ang pusod*
  - Init si baby (Temparatura mutaas sa 37.5) o dili normal nga kabugnaw (Temperature ubos sa 35.4) kung hikapon.*
  - Magcombulsiyon*
  - Naglisod sa pagginhawa o paspas ang iyang pagginhawa.*
  - Yellow ang tikod, mata ug panit*
  - Hinay o walay lihok-lihok*





## Plano sa Pag-anak ug Panahon nga adunay Emerhensya

Ako nakabalo nga ang kumplikasyon mahimong mahitabo panahon sa akong pagpanganak. Nasayod ako nga kinahanglan sa health facility lamang matawo ang akong gimabdos.

Atimanon ko sa akong pagpanganak ni \_\_\_\_\_  
(Ngalan sa doctor/nurse/midwife)

Nagplano ako manganak sa \_\_\_\_\_  
(Ngalan ug address sa ospital/maternity clinic/rhu/bhs)

PhilHealth accredited kini nga facilidad  Oo  Dili

Ang bana-bana nga gastos sa maternity/newborn package niini nga facilidad kay \_\_\_\_\_  
(apil ang pag-atiman sa bag-ong nahimugso)

Ang pamaagi sa pagbayad : Cash \_\_\_ PhilHealth \_\_\_ Others \_\_\_

Ang puede masakyan sa panahon sa akong pagpanganak : \_\_\_\_\_

Gi-contact na nako si \_\_\_\_\_ para dad-on ako sa health center  
(Ngalan ug contact number sa tag-iya sa sakyanan)

o health facility.  
Ubanan ako ni \_\_\_\_\_ ug \_\_\_\_\_  
bantayan ang akong ubang anak o balay samtang atoa pa ako sa ospital.

Sa panahon nga kinahanglan nako ang abono sa dugo, ang posible nga mudonar mao ang mga mosunod:

Ngalan	Pinuy-anan/Address	Contact Number

Sa panahon nga aduna akoy komplikasyon, ipa-atiman dayon ko ni:

Pangalan sa Doctor \_\_\_\_\_

Pangalan sa Ospital \_\_\_\_\_

Tel.No./Cell no \_\_\_\_\_

I Nag-gahin na ako ug kwarta para sa newborn screening  Oo  Wala

Ug pagsukod sa pandungog sa bata/hearing impairment  Oo  Wala

Sa panahon sa emerhensya, palihug pagtawag kang:

Ngalan sa tawo: \_\_\_\_\_

Pinuy-anan/Address ug Contact No.: \_\_\_\_\_

Walay lain nakong ipasuso ni baby gawas sa akong gatas hangtud sa iyang pagkaunom kabulan  
 Oo  Dili



## Mga Pangandam sa Pagpanganak

Ako nang giandam ang akong pagpanganak. Mao kini ang mga butang nga akong kinahanglanon. Dili nako kalimtan ang pagdala ni-ining maong libro ni Mama ug Baby.

### Para sa Mama

1. Sinina nga luag ug abli ang atubangan
2. Mga panty ug bra
3. Bath robe
4. Usa ka sinina panglakaw
5. Tu-alya
6. Sudlay
7. Maternity sanitary napkins
8. Shampoo/sabon
9. Toilet paper
10. Toothbrush/toothpaste
11. Tsinelas

### Para sa Baby

1. Humok nga habol
2. Sinina
3. Lampin o diaper
4. Bonnet
5. Gwantes
6. Medyas
7. Sabon
8. Tu-alya

### Mga butang nga akong giandam alang kang Baby sa balay

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1. Kona nga naay mattress          | 10. Dili mabasa nga hapin/<br>rubber sheet |
| 2. Unlan                           |  |
| 3. Moskitero                       | 11. Ligo-anan/tub/<br>planggana            |
| 4. Humok nga mga sinina            |  |
| 5. Nilingin nga gapas/cotton balls | 12. Cotton buds                            |
| 6. Lampin/diaper                   | 13. Humok nga tu-alya                      |
| 7. Habol                           | 14. Gwantes o mittens                      |
| 8. Medyas                          | 15. Sinina                                 |
| 9. Bonnet                          | 16. Bib                                    |



## Pagbati ug Pagpanganak



Ang pagbutang sa bag-ong natawo nga bata sa ibabaw sa tiyan sa inahan ug ang pag pasuso sulod sa 30 minutes makadugang ug maka palig-on sa gugma ni Mama ug ni Baby.

Nagsugod ako og bati niadtong \_\_\_\_\_ oras  
\_\_\_\_\_ sa petsa

Gihimugso nako si baby nga buhi niadtong petsa: \_\_\_\_\_

Oras : \_\_\_\_\_, Paagi sa pagpanganak : \_\_\_\_\_

Dapit diin gipanganak : \_\_\_\_\_

Gi-atiman ni : \_\_\_\_\_

Partograph use: \_\_\_\_\_ (gikabit)

### Akong na-obsorbahan kang Baby human gui panganak nga

#### Aksiyon nga gihimo

- Mihilak dayon \_\_\_\_\_
- Wala dayon mohilak \_\_\_\_\_
- Normal ang ginhawa \_\_\_\_\_
- Dili normal ang pagginhawa o wala nagginhawa \_\_\_\_\_
- Kusog molihok \_\_\_\_\_
- Luya o halos walay lihok \_\_\_\_\_
- Gibutang si baby sa ako tiyan para sa skin-to-skin contact \_\_\_\_\_
- Nagsugod pagsuso si baby sa akong dughan sulod sa \_\_\_\_\_ minutos (maayo kung sulod sa usa ka-oras)
- Uban naku si baby sa tanang higayon.
- Nahatagan og eyedrops si baby.
- Gibakunahan og Vitamin K si baby.

### Ang akong Baby usa ka :

Sex: Babae \_\_\_ Lalaki \_\_\_ Timbang sa Pag-anak : \_\_\_\_\_ Gitas-on : \_\_\_\_\_

Sukod sa Dughan : \_\_\_\_\_ Sukod sa Ulo : \_\_\_\_\_





Mahimo kang magmabdos sulod sa pipila ka semana human manganak kung makighilawas ka ilabina og dili pirmi ang pagpasuso kang Baby sa adlaw ug gabi-i.

Kung nakadesisyon na ka nga planuhon ang imong sunod nga pagmabdos pinaagi sa paglat-ang ug 3 ka tuig kada pagmabdos, gamita ang napili nga method sa pagplano sa pamilya una ka mugawas sa ospital o birthing centers.

Pakigkita sa usa ka health worker uban ang imong bana kalabot sa inyong pagpili sa paagi sa pagplano sa pamilya nga mohaum sa inyong panginahanglan.

### Pagplano sa Pamilya

Petsa sa Follow-up (sa balay)	Petsa sa Pagbisita (Health Center)	Gidaghanon nga FP method	Gighanon sa Gihatag (kung nay supply ang center o health facility)	Ngalan sa Fasilidad	Pangalan sa Provider	FP method nga girekomendar kay wala sa center o health facility	Ang gigamit nga FP method niadtong una, (kung naa)	Naay Partner (Naa / Wala)	MGA COMENTO (kung ang cliyente girekomendar sa ain nga facilidad, palihug ug saysay) (Isaysay ang schedule sa VSC Services)

**Pag-atiman Human Panganak Sulod sa 42 Ka Adlaw**

24 ka Oras	1 ka semana, mga 2 hangtud 3 ka Adlaw	4 hangtud 6 ka semana
<input type="checkbox"/> Pagtsek ug pag manage sa emergency nga senyales (pananglitan paspas o naglisod pag-ginhawa, cyanosis, shock, pagdinugo, hilanat, grabe nga sakit sa pus-on)	<input type="checkbox"/> Pisikal nga Eksamin	<input type="checkbox"/> Pisikal nga Eksamin
<input type="checkbox"/> Vitamin Vitamin A 200,000 IU (ka-isa sulod sa ika-60 ka adlaw human sa panganak) Oo/ Dili	<input type="checkbox"/> Gi-tsek ang paggawas sa dugo gikan sa kinatawo/ baho nga likido migawas gikan sa kinatawo	<input type="checkbox"/> Iron/folic acid nga gi-hatag
<input type="checkbox"/> RPR kung wala gibuhad niadtong panahon sa pagsabak	<input type="checkbox"/> Blood pressure	<input type="checkbox"/> Gi-tsek para sa mga dautan nga timaan
<input type="checkbox"/> Tetanus Toxoid kung wala pa nahatag	<input type="checkbox"/> Iron/folic acid nga gihatag	<input type="checkbox"/> Pag-tambag bahin sa saktong nutrisyon ug pagplano sa pamilya
<input type="checkbox"/> Iron/folic acid nga gihatag (hangtod sa tulo ka bulan)	<input type="checkbox"/> Vitamin A kung wala pa nahatag	
<input type="checkbox"/> Pag-tambag bahin sa nutrition, pagplano sa pamilya ug paglatang sa anak, pag-atiman sa bag-ong anak nga bata, sunod nga pagbisita	<input type="checkbox"/> Gi-tsek para mahibaluan kung adunay problema sa pagpasuso	
<input type="checkbox"/> Suporta para sa pagpasuso	<input type="checkbox"/> Gi-tsek para sa dautan nga mga timaan - Hilanat - UTI - perineal pain - pagpangluspod	

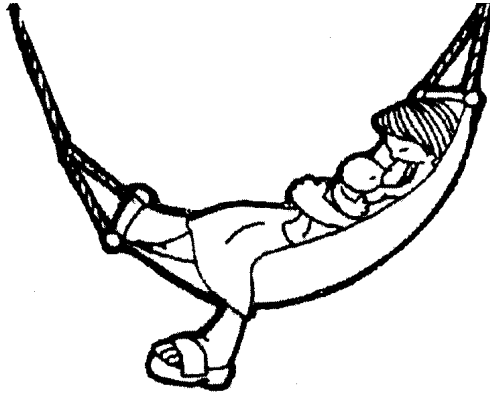
**Petsa sa Pag-atiman Human sa Panganak**

--	--	--

Uban pa:



Kaligo matag-adlaw. Ilisi ang sanitary pad matag 4-6 ka oras. Kinahanglan makigkita ka sa usa ka health worker 4 ka beses human sa imong pagpanganak base sa eskedyol sa itaas.



## ANG MGA SEKSUAL UG KATUNGOD SA MAAYONG PANGLAWAS SA INAHAN

1. Ang Katungod sa Kinabuhi
2. Ang Katungod sa Seguridad ug Kagawasan sa usa ka Inahan
3. Ang Katungod sa Kaangayan ug kagawasan sa tanang matang sa Diskriminasyon
4. Ang Katungod Kaugalingong Paminsar
5. Ang Katungod sa Impormasyon ug Edukasyon
6. Ang Katungod sa Pagpili sa Pagminyong o dili ug ang Pagplano sa Pamilya
7. Ang Katungod sa Pagdesisyon para Manganak o Dili
8. Ang Katungod sa Pag-atiman sa Lawas ug Seguridad sa Maayong Panglawas
9. Ang Katungod sa mga Benepisyo sa Pag-uswag sa Sensiya
10. Ang Katungod sa Gawasnon nga Partisipasyon sa Politika
11. Ang Katungod sa Kagawasan sa Pagbun-og ug Pagdaugdaug
12. Ang Katungod sa Kauswagan



## Talaan sa Akong Pagkahimugso

Litrato ni Baby

Ngalan ni Baby : \_\_\_\_\_ Angga ni Baby : \_\_\_\_\_

Lalaki

Ngalan sa Ginikanan:

Inahan: \_\_\_\_\_

Babaye

Amahan: \_\_\_\_\_

Pa-agi sa Pagpanganak: \_\_\_\_\_

Petsa sa Pagkahimugso: \_\_\_\_\_

Semana sa pagmabdos usa gi-anak: \_\_\_\_\_

Usa o kaluha ang gipanganak: \_\_\_\_\_

Lugar sa delivery: \_\_\_\_\_

Attendant sa paghimugso: \_\_\_\_\_

Tipo sa Dugo: \_\_\_\_\_

Timbang sa pagkahimugso: \_\_\_\_\_ Gitas-on: \_\_\_\_\_

Sukod sa ulo: \_\_\_\_\_ Sukod sa dughan: \_\_\_\_\_

Ikapila nga anak: \_\_\_\_\_

Petsa sa pagpatala: \_\_\_\_\_ diin: \_\_\_\_\_

Grabe nga panghitabo, kung naa ( pananglitan grabe nga sakit o pagkamatay sa ginikanan niadtong wala pa miabot ug lima katuig ang bata),

Palihug ug saysay \_\_\_\_\_ )

(petsa) \_\_\_\_\_ (lugar) \_\_\_\_\_



## Pag-atiman Human Manganak

Sulod sa 24 ka Oras	Unang Semana mas maayo 2-3 ka adlaw	2-4 ka Semana	6 ka Semana
<input type="checkbox"/> Skin-to-skin contact/kainit <input type="checkbox"/> Pagsugod sa Pagpasuso <input type="checkbox"/> Pagtsek sa bag-ong natawo <input type="checkbox"/> Eye prophylaxis <input type="checkbox"/> Vitamin K <input type="checkbox"/> BCG <input type="checkbox"/> Hep. B	<input type="checkbox"/> Pagtsek sa bag-ong natawo <input type="checkbox"/> Eksklusibo nga Pagpasuso <input type="checkbox"/> Pagsukod sa bag-ong natawo/ New-born Screening <input type="checkbox"/> Pag-atiman sa pusod <input type="checkbox"/> Pagsukod sa Pandungog	<input type="checkbox"/> Pagtsek sa bag-ong natawo <input type="checkbox"/> Eksklusibo nga Pagpasuso	<input type="checkbox"/> Pagtsek sa bata <input type="checkbox"/> Eksklusibo nga Pagpasuso <input type="checkbox"/> Bakuna

### Petsa sa Postnatal Check-up

--	--	--	--

### **Palihug og dala dayon ni baby sa health center kung naa ni-aning mosunod nga mga timaan:**

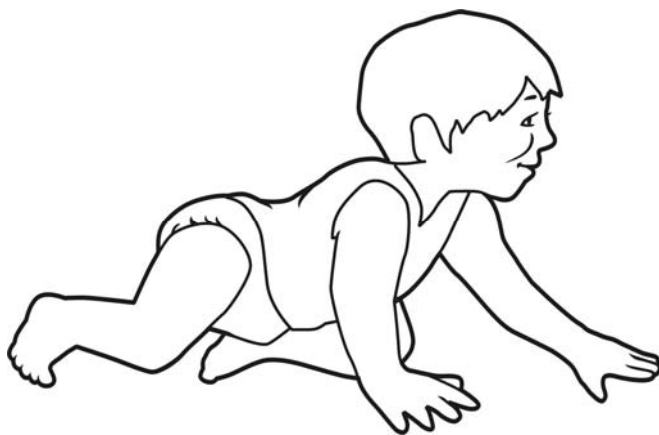
- Gamay og kinan-an o dili na mukaon
- Kombulsiyon
- Hilanat
- Bugnaw kung hikapon
- Mihubag nga pusod nga may nana o dugo
- Dalag ang tikod, mata o panit
- Walay lihok-lihok o dili kaayo maglihok
- Nana sa mata
- Paspas o naglisod sa pag-ginhawa



Mao kini ang akong tala-adlawan. Dinhi matala ang mga serbi-syo sa panglawas nga akong gikinahanglan sa akong pagkabuhi. Dinhi usab matala ang mga hitabo nga dako og kalabutan sa akong pagdako.

***Aduna akoy katungod nga matagaan og pangalan ug nasyonalidad .***

***Palihog ipa-rehistro ako sa  
Local Civil Registry.***





## Ang Akong Mga Panginahanglan sa Unang Semana



Ipabati kanako ang kainit sa imong pagmahal. Gusto kaayo nako ang kainit sa imong lawas. Ibutang ko sa imong tiyan kung wala pa maputol ang lawig sa akong pusod, ug sa imong dughan kung putol na kini. Putosa ako sa humok kaayo nga habol.

**Seguroha nga mahatagan ang akong mga mata og “eye ointment” aron malikay ako sa impeksiyon nga mahimong hinungdan sa akong pagkabuta. .**



Aron dili ako tugnawon, trapohi ug putsa dayon ako. Paglabay sa 6 ka oras, mahimo na akong kaligooon. Ibutang ako pirmi sa imong duol. Putsa dayon ako kanunay sa humok nga habol. Gusto kaayo nako ang imong paggakos kanako.

Sugdi ako sa pagpasuso sulod sa 30 minutos human ako gipanganak. Makatabang kini sa pagpadaghan sa imong gatas. Kahibalo ka nga ang imong gatas mao ang pinakamaayo alang kanako sulod sa unom ka bulan. Palihug ayaw ako taga-i og tubig o artipisyal nga gatas.



**Kung aduna kay kakuli-an sa paghatag sa imong gatas kanako, pakigkita dayon sa labing duol nga health worker.**



Atimana og maayo ang akong pusod.

Hugasi kanunay ang imong mga kamot sa dili pa ug pagkahuman nimo og gunit sa akong pusod. Hugasi lamang ang akong pusod kung aduna kini hugaw.

Gamita ang binukalan nga tubig human kini mapabugnaw. Gamit pud og sabon. Ayaw trapuhi ang akong pusod, apan pasagdi lang kini nga mauga sa hangin aron mahilayo ako sa impeksiyon (infection).

Ayaw usab gamiti og bandage o bisan unsa nga medisina ang akong pusod.



Pangayo dayon og tabang kung nagpula ang akong pusod.



Sa ika-duha ka adlaw, dad-a ako sa ospital alang sa "Newborn Screening."

Petsa: \_\_\_\_\_

Ospital/Health Facility: \_\_\_\_\_

Resulta: \_\_\_\_\_



Ipa "Newborn Screening" ang imong Baby aron mahibaloan dayon kung aduna ba siyay "congenital metabolic disorder" ug malikayan ang "mental retardation" o kamatayon ni Baby.





## Ang Tamdanan sa Akong Bakuna/Immunization

Pinaagi sa bakuna, mapanalipdan ako batok sa mga sakit nga makatakod (infectious diseases). Kung dili ako mahatagan og bakuna, lagmit magkasakit ako, mahimong kulang sa timbang, baldado o kaha mamatay. Kinahanglan nga mahatag kanako ang tanan nga klase sa baluna sa wala pa ang akong unang birthday. Dad-a ako sa health center/ospital sa gitakdang mga petsa.

	*Within 24 hrs (at Birth)	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							
Other vaccines Specify:							

## Nag kinahanglan ako sa Vitamin A ug Papurga

Magsugod ang akong Vitamin A Supplementation pag-abot nako og 6 ka bulan. Ipadayon nako ang Vitamin A Supplementation matag 6 ka bulan human niini. Magsugod sab ako og papurga pag abot na nako og 12 ka bulan ug ipadayon kini matag 6 ka bulan .

Date	6 months		1st year		2nd year		3rd year		4th year		5th year	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Vitamin A												
Deworming												



## Mga Sugyot sa Pagpakaon kang Baby



Panganak hangtud 6 ka bulan, gatas lamang ni Mama ang akong pagkaon ug wala nay lain bisag tubig. Ang bag-ong panganak sama nako kinahanglan pasusohon 10 hangtud 12 ka beses matag adlaw, 15 minutos ang kadugayon matag suso. Apan kung mangayo pa ako, tagai ko

Mama.

Gikan sa 6 ka bulan hangtud sa 12 ka bulan, gatas ni Mama gihapon akong pagkaon, walay limit basta gusto nako. Kinahanglan na pud nako ang mga komplementaryo nga mga pagkaon sama sa lugaw o kaha pagpili niining mga mosunod:

- Dinugmok nga utanon, monggo, patatas o kamote
- Pinulbos nga sinugbang bolinao o dinugmok nga isda
- Ginagmay nga karne o manok
- Pughak sa itlog
- Gi-steam nga tokwa
- Prutas sama sa saging, mangga, avocado inubanan ug mantika o mayonnaise



Hatagi ako niining maong mga pagkaon ka-usa o kaduha matag adlaw paghuman nako og suso. Inanay nga dugangan kini hantod katulo matag adlaw. Gusto pud nako ang snacks nga taho.



**Gikan sa 12 ka bulan hangtud sa 2 ka tuig,** gusto gihapon nako nga pirmi ang gatas ni Mama. Apan hatagi sab ko og mga pagkaon sa pamilya sama sa kan-on, kamote, patatas, pinulbos nga sinugbang bolinao, itlog, mga berde nga gulay sama sa kamunggay, kalabasa ug mga prutas (saging, kapayas). Pwede butangan pud og margarine. Palihog pakan-a ko 5 ka beses matag adlaw. Mas maayo Mama ug imong ilain ang akong pagkaon sa usa ka plato. Mas gusto sab nako nga ikaw ang magpakaon kanako.



**Gikan sa 2 ka tuig hangtud sa akong pagdako,** makakaon nako halos tanan nga klase sa pagkaon sa balay. Hatagi sab ko og snacks nga masustansya sama sa linung-ag nga dalag nga kamote ug mais, mani, saging sab-a, taho, prutas ug duga sa prutas kaduha matag adlaw. Ayaw kalimot paghatag kanako og bisag usa ka baso nga gatas matag adlaw.





## Mga Sugyot



**Aniay mga sugyot (tips) aron adunay makat-onan si Baby samtang imo siyang gipakaon:**

- Isulti kang baby ang pangalan sa mga kubyertos, pag kaon ug mga kolor ni-ini
- Ipakita kang baby unsa ang gamay nga butang ug unsa ang dako
- Sulti-i ang imong baby unsa ang lami sa pagkaon
- Pasagdi si baby nga mohikap o mopunit sa pagkaon, pero siguruha na limpyo ang iyang mga kamot.

Pasagdi si baby nga mohikap o mopunit sa pag mga kamo





# GROWTH CHART

( Reference: WHO Child Growth Standards, Methods & Development, 2006)



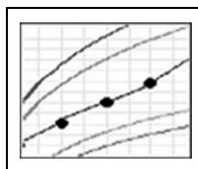
## Pagsubay sa Akong Pagtubo ug Pagdako

Padayon pa ang akong pagtubo ug pagdako. Palihog iseguro nga normal ang akong pagdako sama sa ubang mga bata nga pareho nako og edad. Bantayi ang akong pagtubo pina-agi sa pagpatimbang kanako matag bulan gikan sa akong pagkahimugso hangtod sa duha ka tuig, ug maka-usa sulod sa 3 ka bulan gikan sa 2 ka tuig hangtud sa 6 ka tuig.

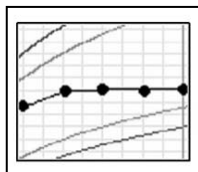
Kinahanglan nga isulat ang akong timbang ngadto sa GROWTH CHART tungod kay dinhi mahibaloan kung kulang, normal o sobra ang akong timbang.

Diri sa growth chart, imong makita ang timbang ug ang tima-ilhan o corresponding codes .

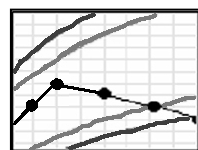
### Unsaon Pagsabot sa akong Growth Chart



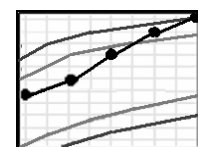
Ang akong timbang kinahanglan mag-agi sa tunga-tunga sa mga “line curves.” Kung nagpataas ang mga tuldok sa akong timbang, nagpasabot kini nga maayo ang akong pagtubo !



Dili maayo ang akong pagtubo kung ang mga tuldok o “plotted growth curve” naghigda lamang, sagad kini mahitbao kung kulang ang akong pagkaon o nagkasakit ako .



Dako ang akong problema kung ang “plotted growth curve” nagpaubos sama ni-ini. Seryoso ang akong kahimtang, palihog dad-a ako sa ospital .



Kung ang akong “plotted growth curve” mupataas sama ni-ini, nagpasabot kini nga aduna akoy problema sa hustong pagkaon. Palihug og pakigsulti sa usa ka health worker kung unsaon pag mintinar sa balansi nga pagkaon.



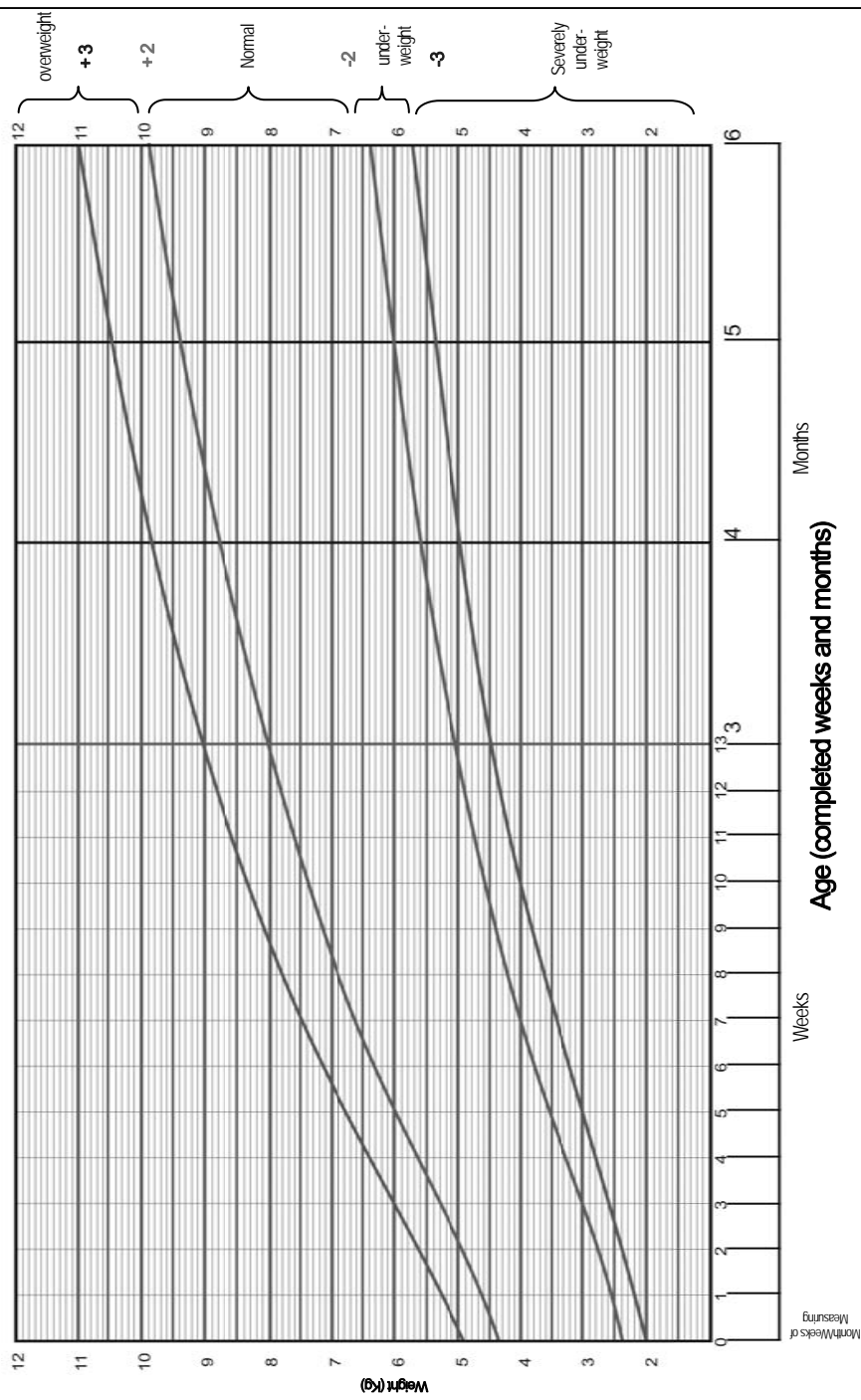
## Mga Simbolo nga Gigamit sa Growth Chart

Gamit ang mga mosunod nga mga simbolo, ang health worker mo rekord sa impormasyon o kondisyon sa imong baby pagbisita sa health center/ clinic

- - Timbang
- B - Pagpasuso
- CF - Mga Gihatag na komplementaryo na pagkaon
- A - Gihatag nga Vitamin A
- EB - Eksklusibo nga Pagpasuso
- F - Hilanat
- C - Sip-on/Ubo
- CP - Bunging
- D - Kalibanga
- H - Na-ospital
- I - Napiang
- O - Uban pa



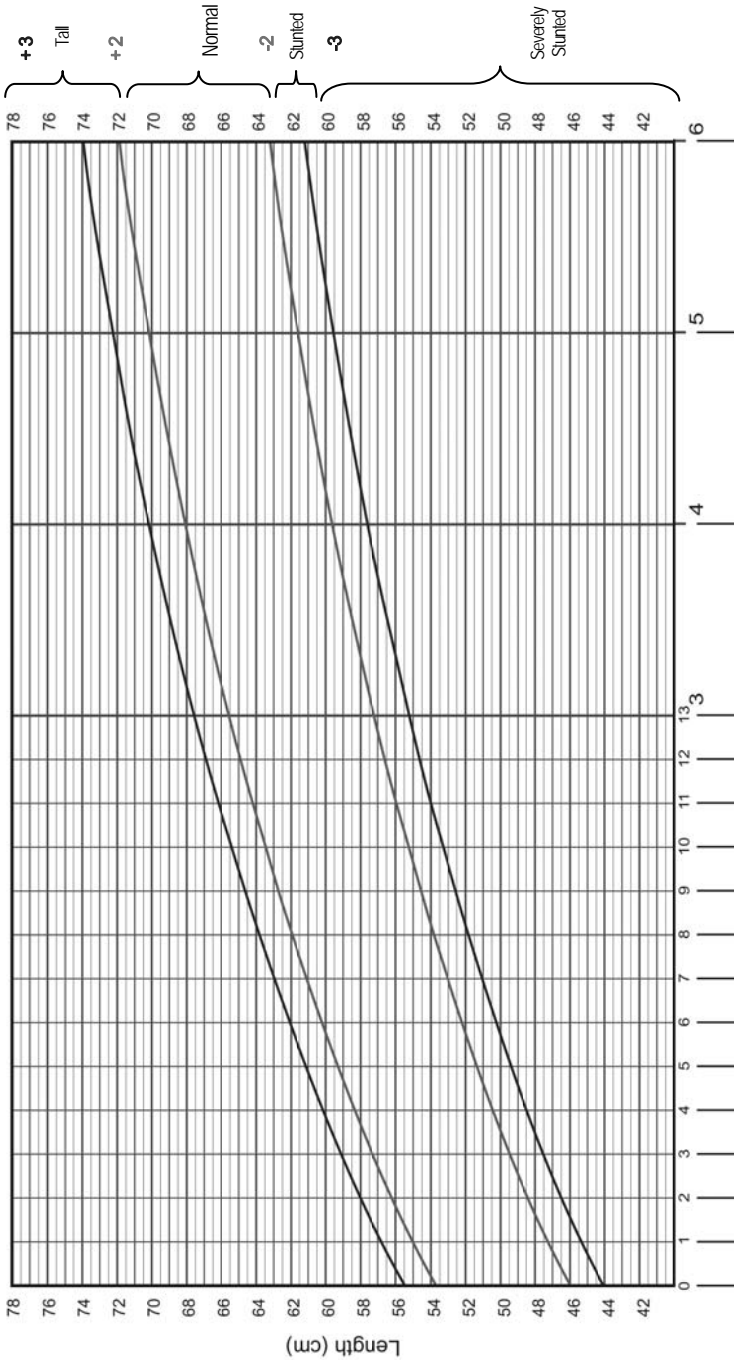
**Growth Chart para sa mga LALAKI: PAGKAHIMUGSO hangtud 6 ka BULAN Timbang-para sa edad**







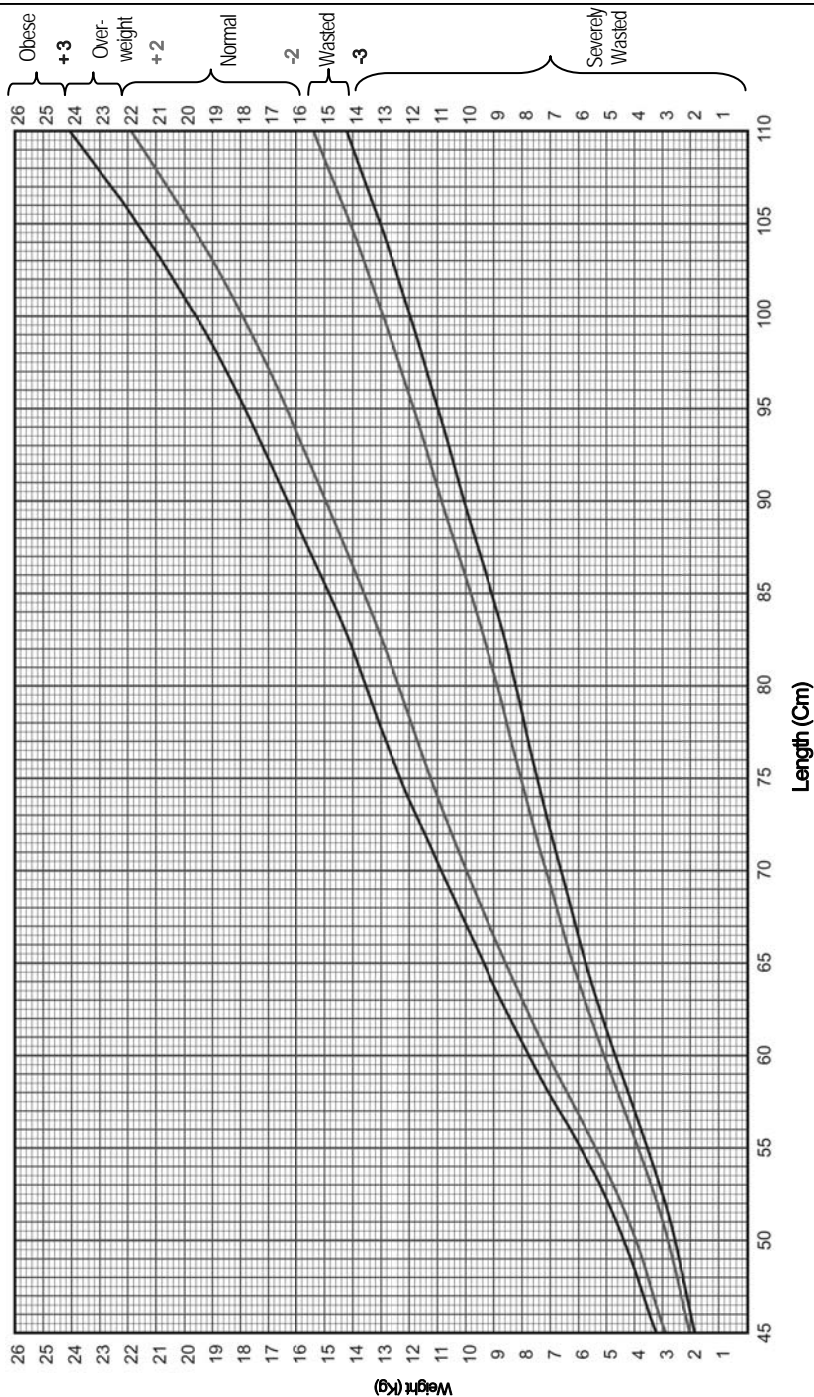
**Growth Chart para sa LALAKI: PAGKAHIMUGSO hangtud 6 ka BULAN Gitas-on-para sa-Edad**



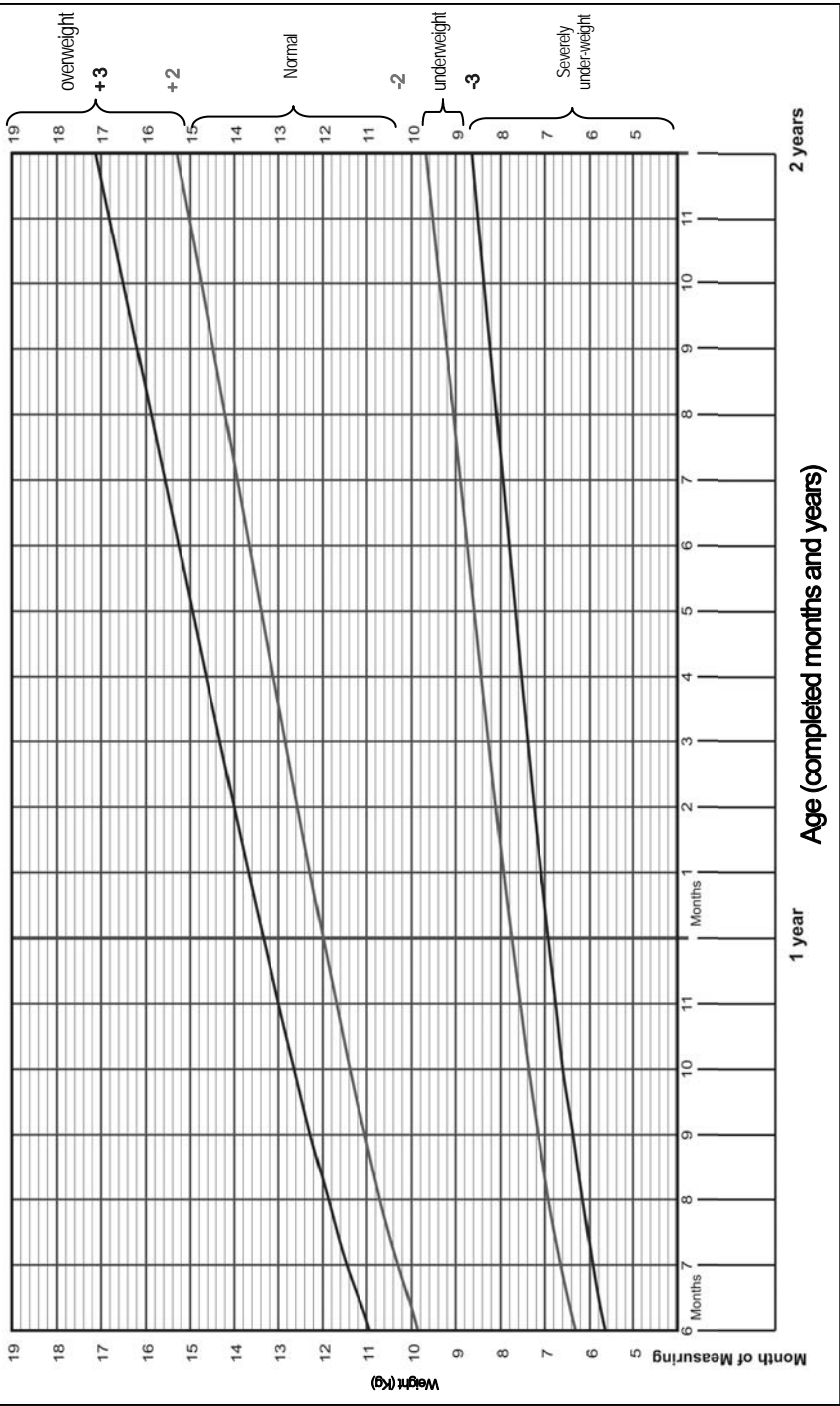
Age (completed weeks and months)



**Growth Chart para sa LALAKI: PAGKAHIMUGSO hangtud 24 ka BULAN Timbang-para sa-Gitas-on**



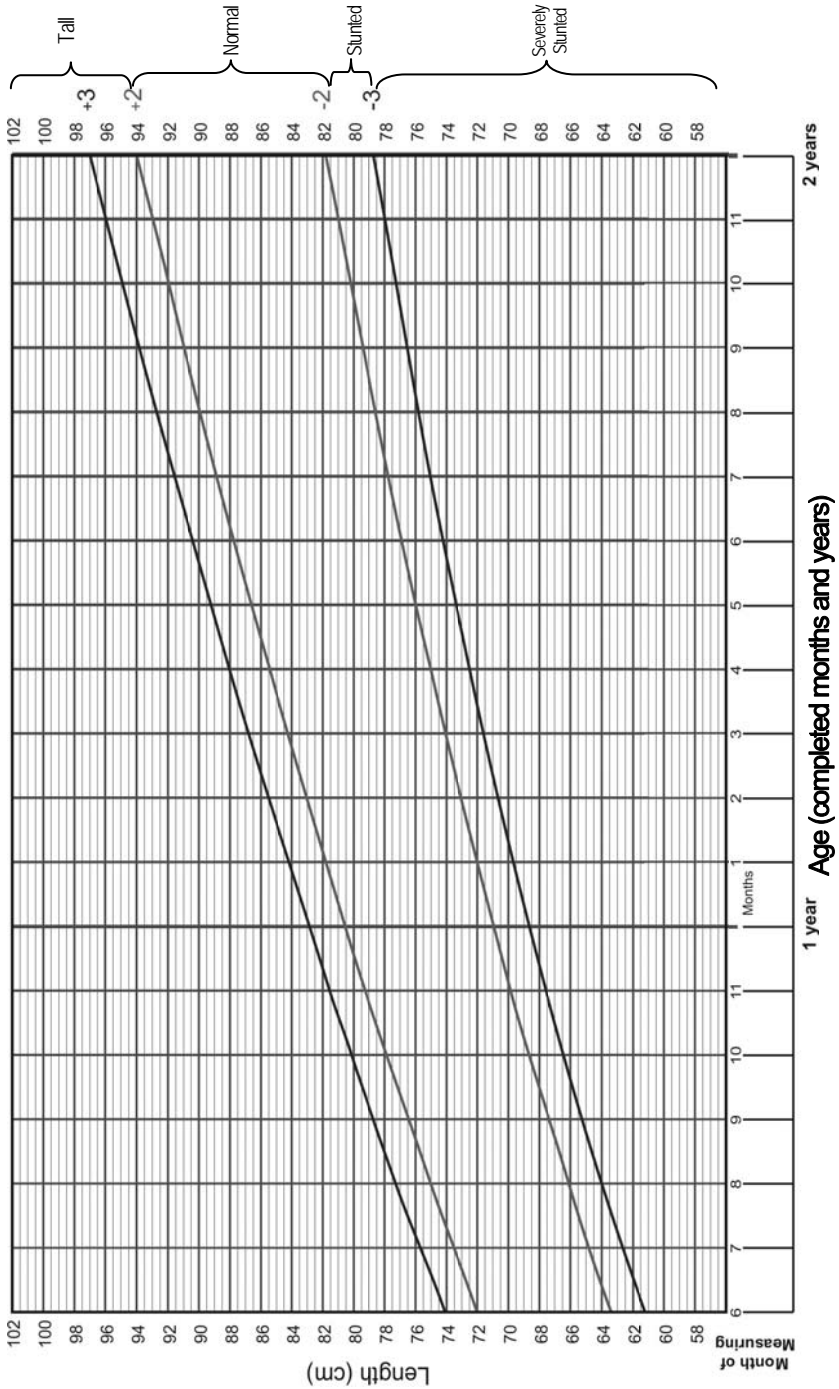
**Growth Chart para LALAKI: 6 hangtud 24 ka BULAN Timbang para-sa-edad**





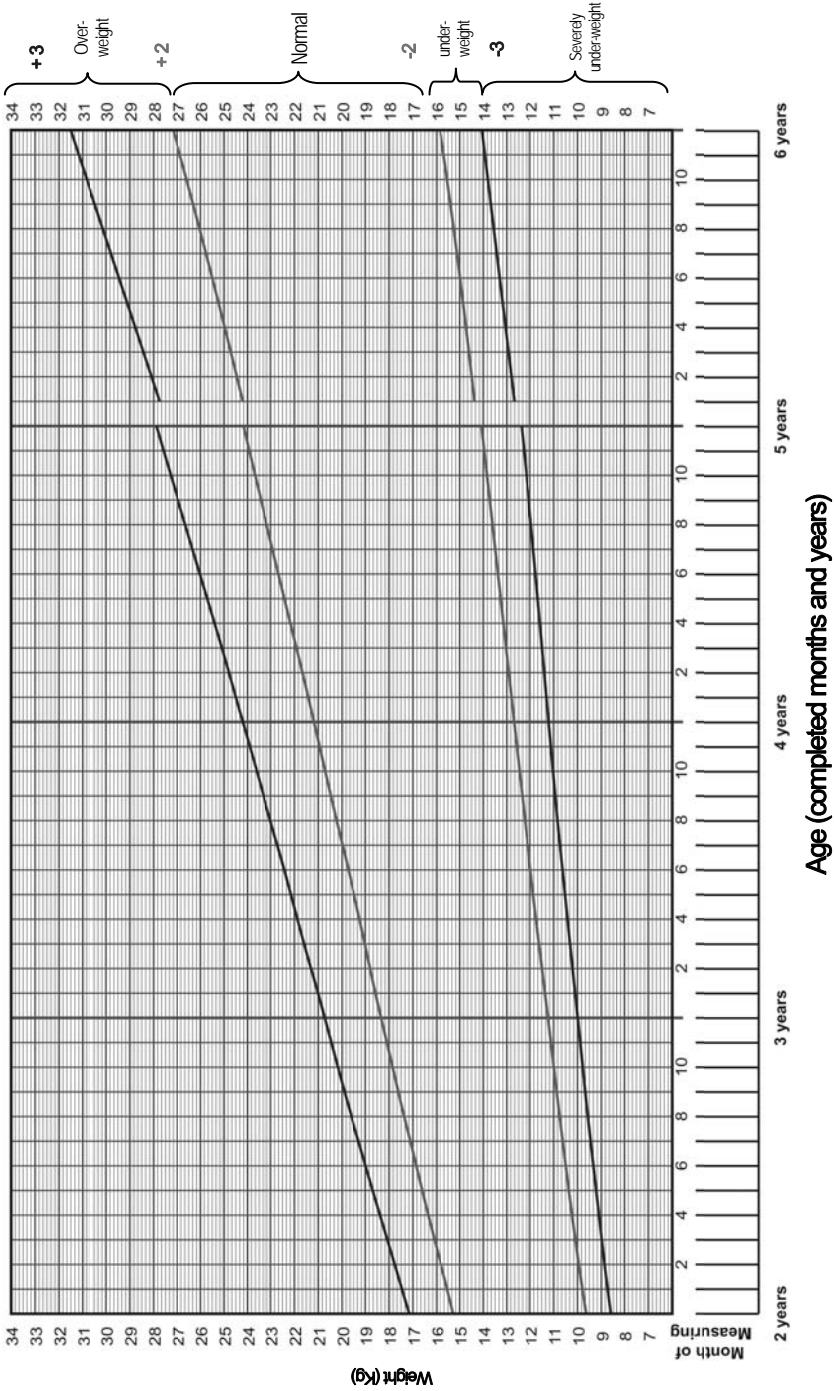
Gitas-on-para sa-Edad

Growth Chart para LALAKI: 6 hangtud 24 ka BULAN





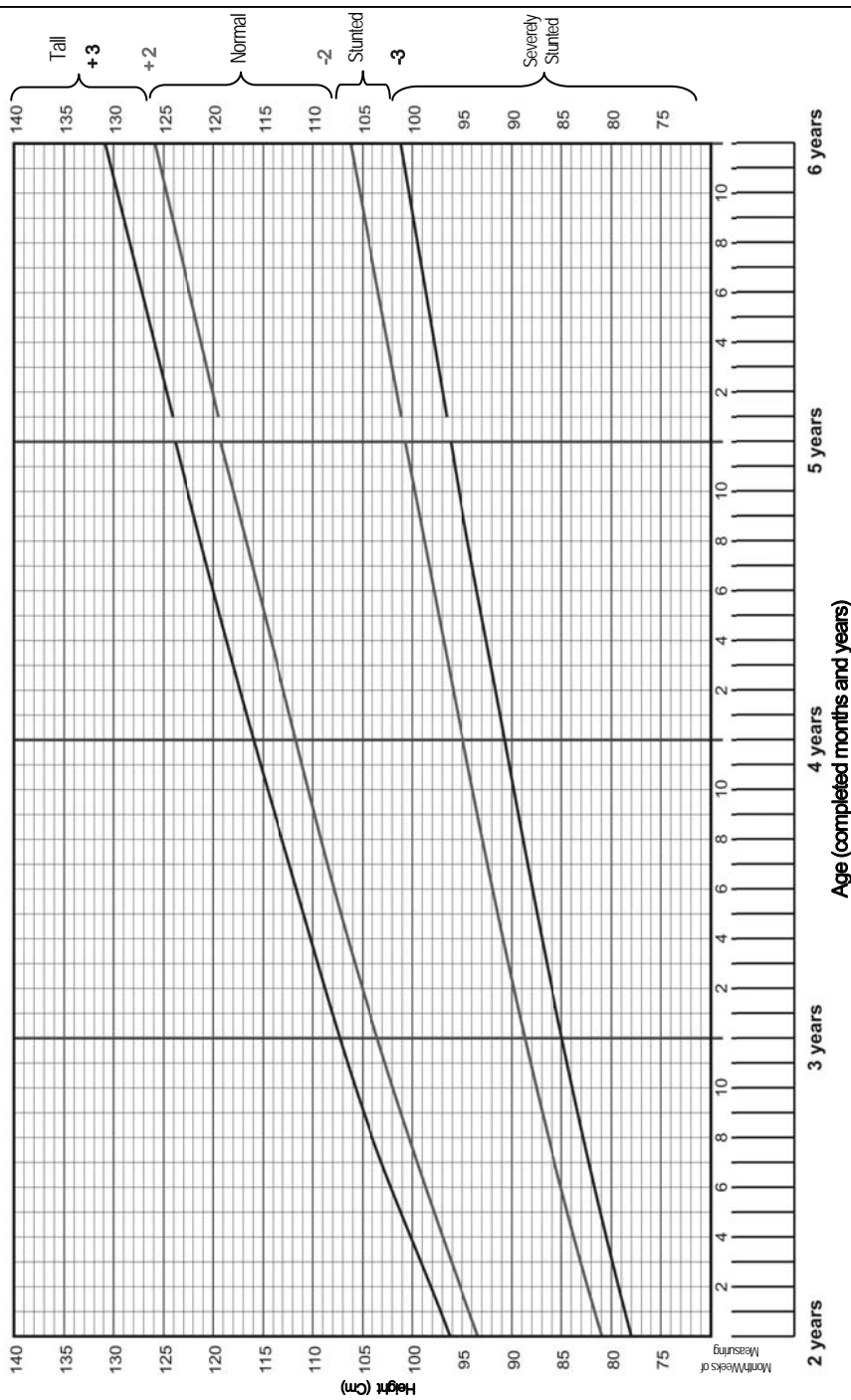
**Growth Chart para LALAKI: 24 hangtud 71 ka BULAN**      **Timbang-para sa-Edad**





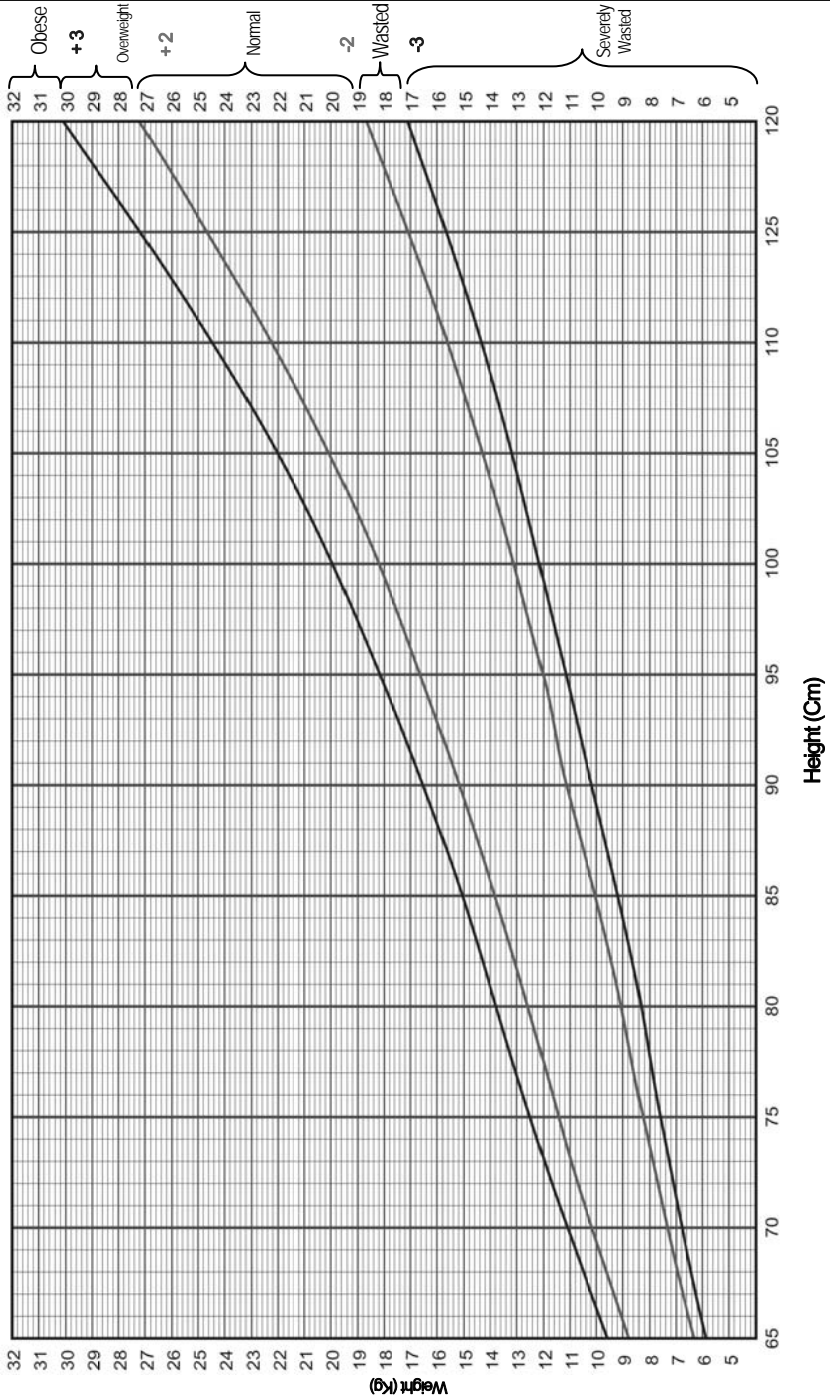
Growth Chart para LALAKI: 24 hangtud 71 ka BULAN

Citas-on-para sa edad



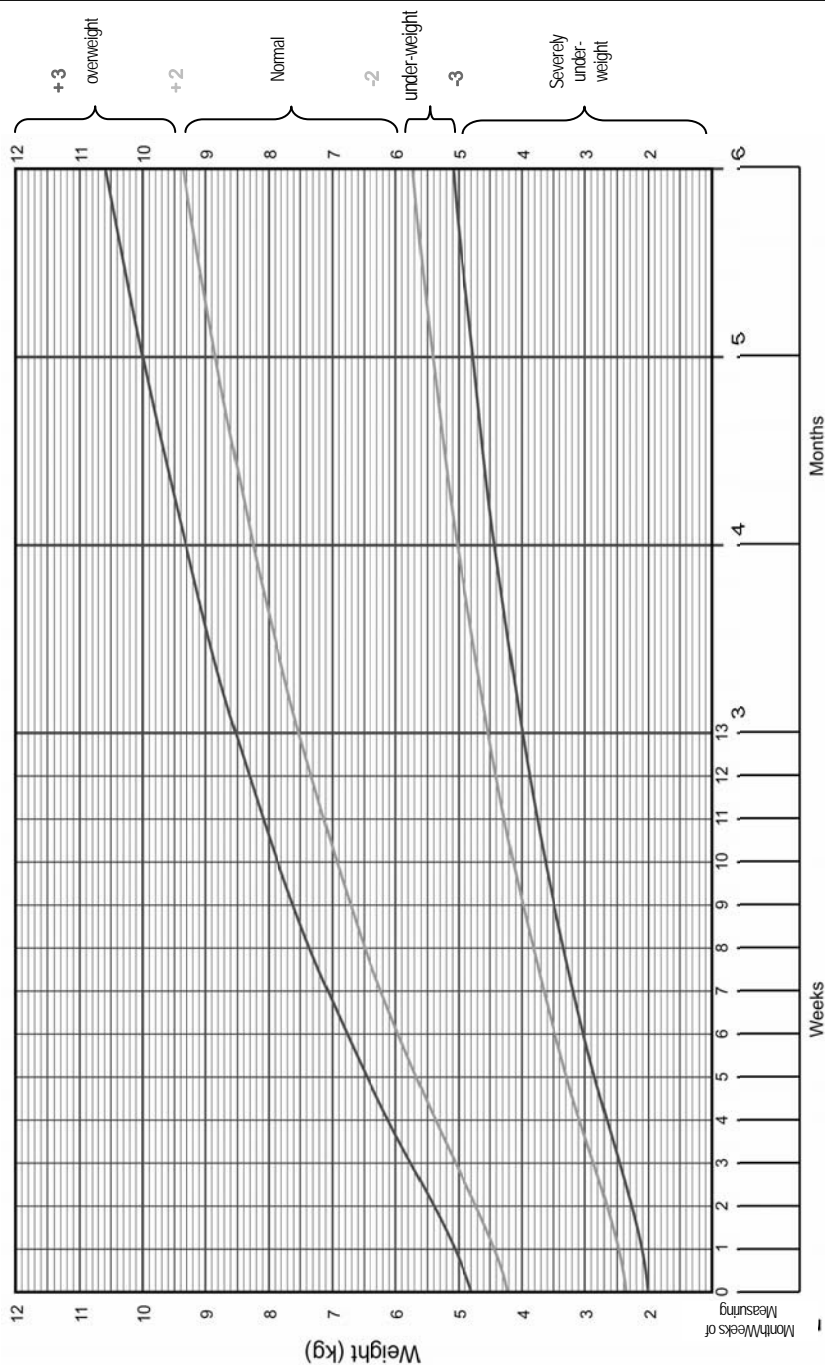


**Growth Chart para LALAKI: 24 hangtud 71 ka BULAN Timbang-para sa-Gitas-on**





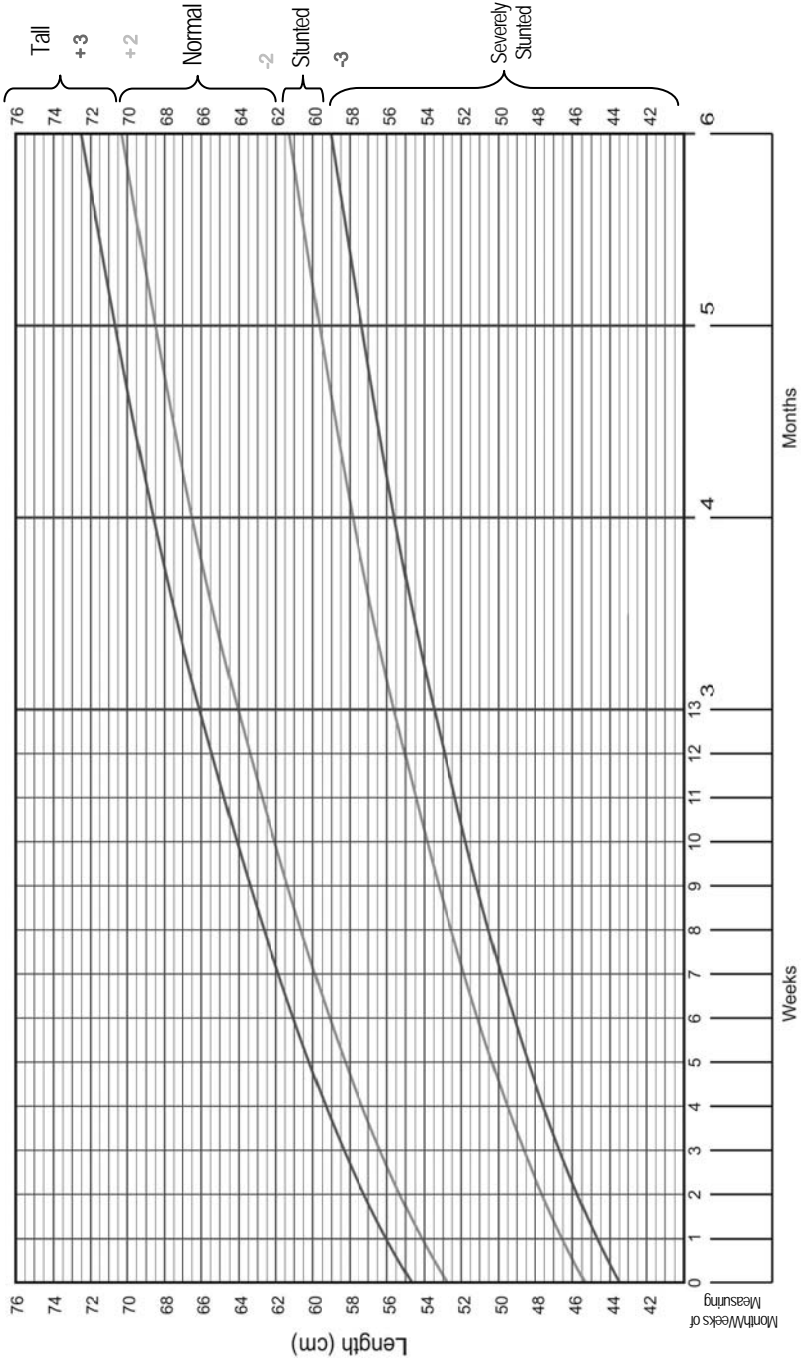
**Growth Chart para BABAYE: PAGHIMUGSO hangtud 6 ka BULAN**    **Timbang-para sa edad**





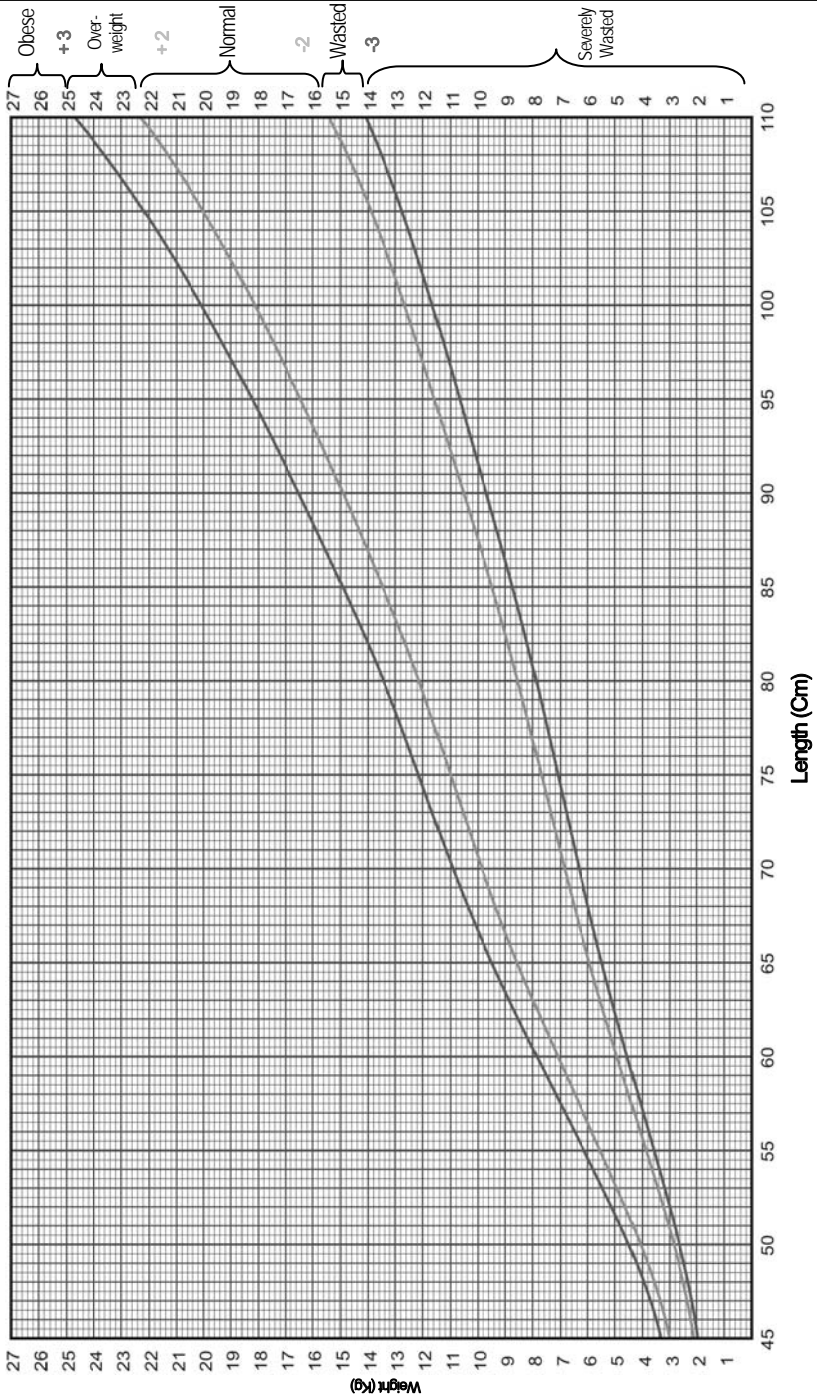


**Growth Chart para BABAYE: PAGKAHIMUGSO hangtud 6 ka BULAN Gitas-on- para sa- Edad**



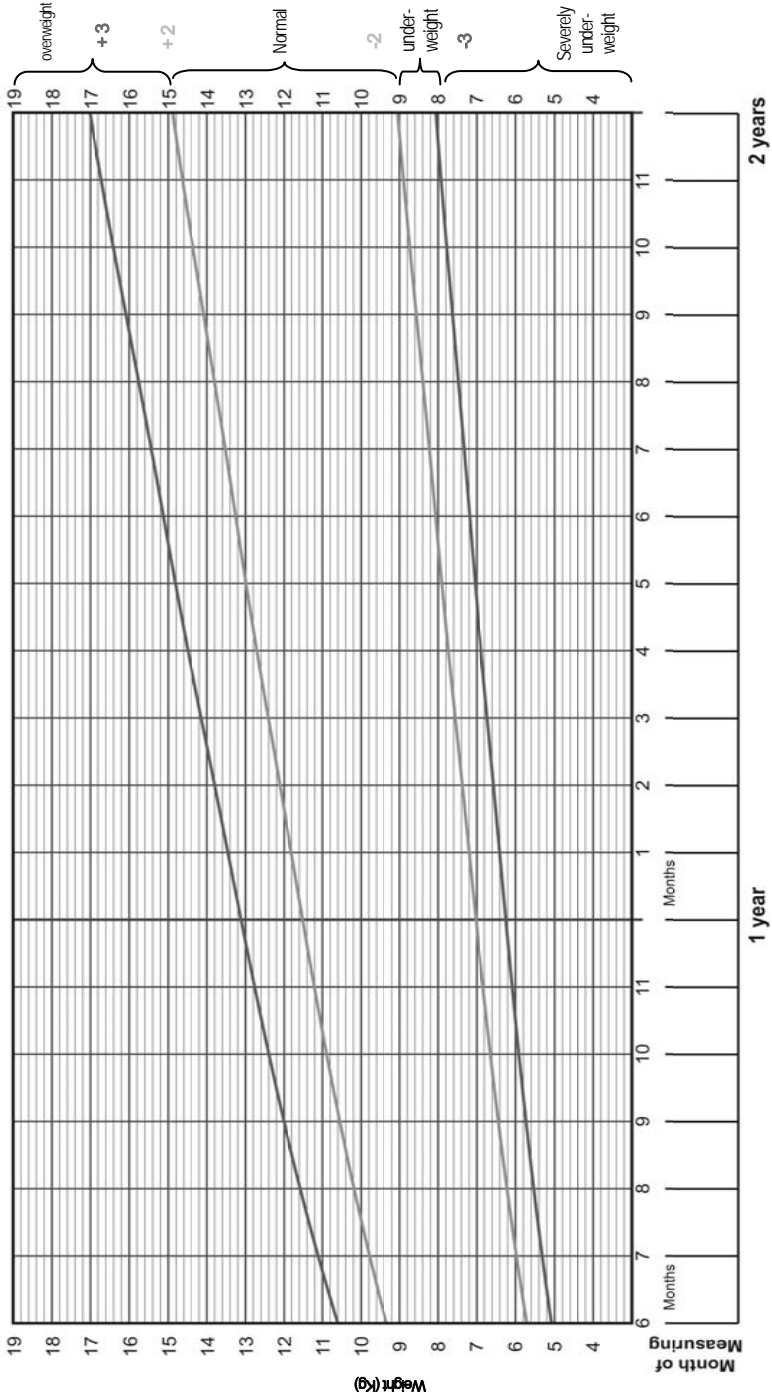


# Growth Chart para BABAYE: PAGKAHIMUGSO hangtud 24 ka BULAN Timbang-para sa- Gitas-on



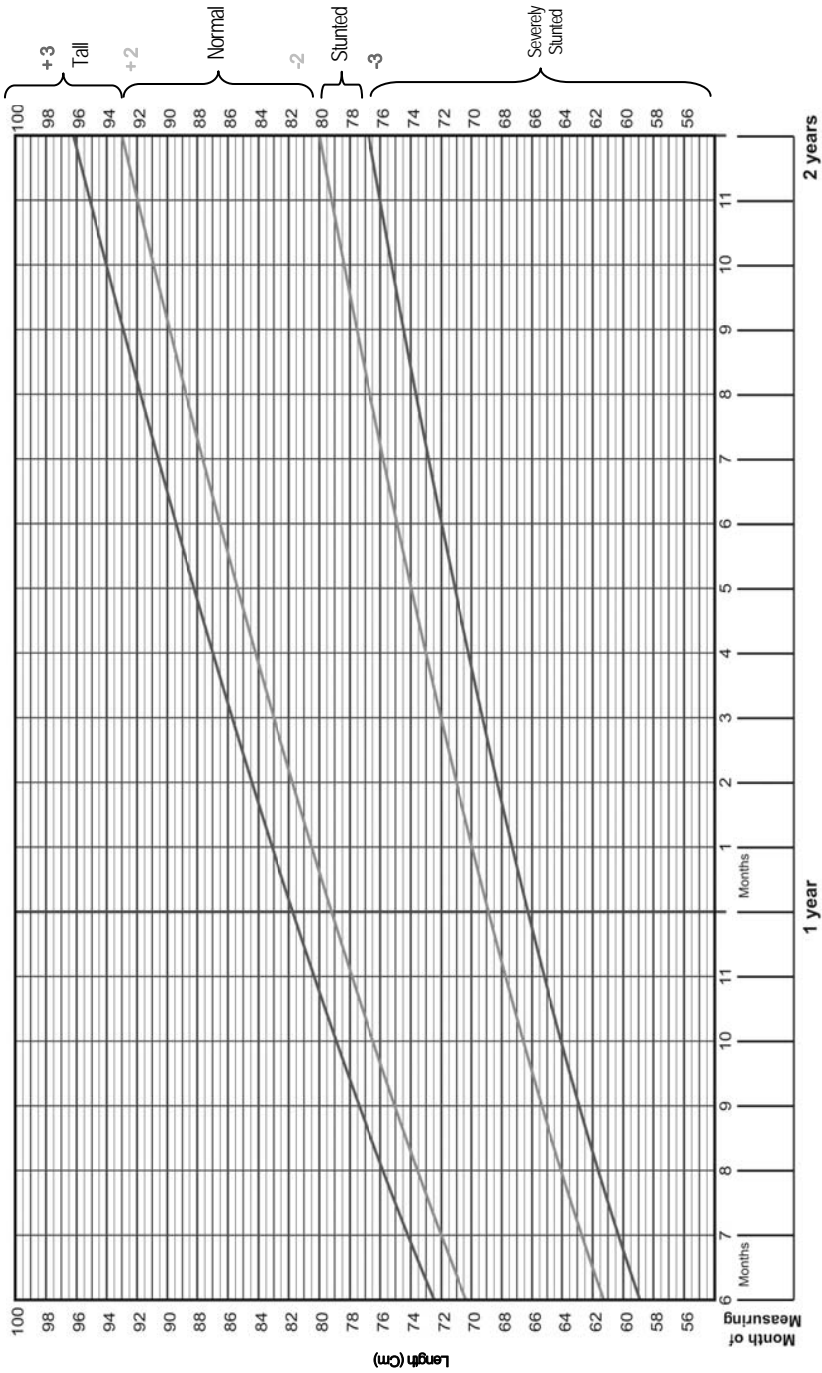


**Growth Chart para BABAYE: 6 hangtud 24 ka BULAN Timbang-para sa-Edad**



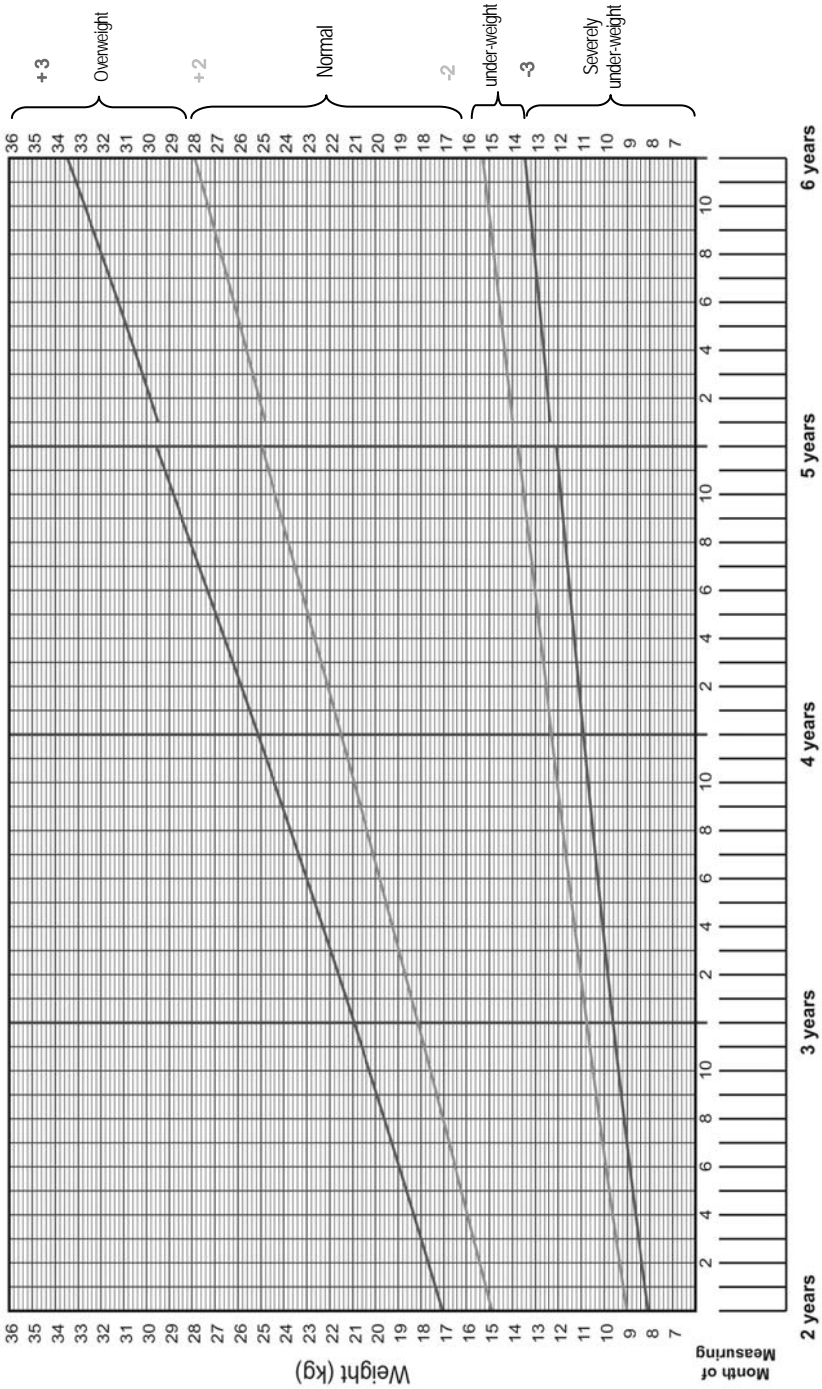


**Growth Chart para BABAYE: 6 hangtud 24 ka BULAN**      **Gitas-on-para sa-Edad**



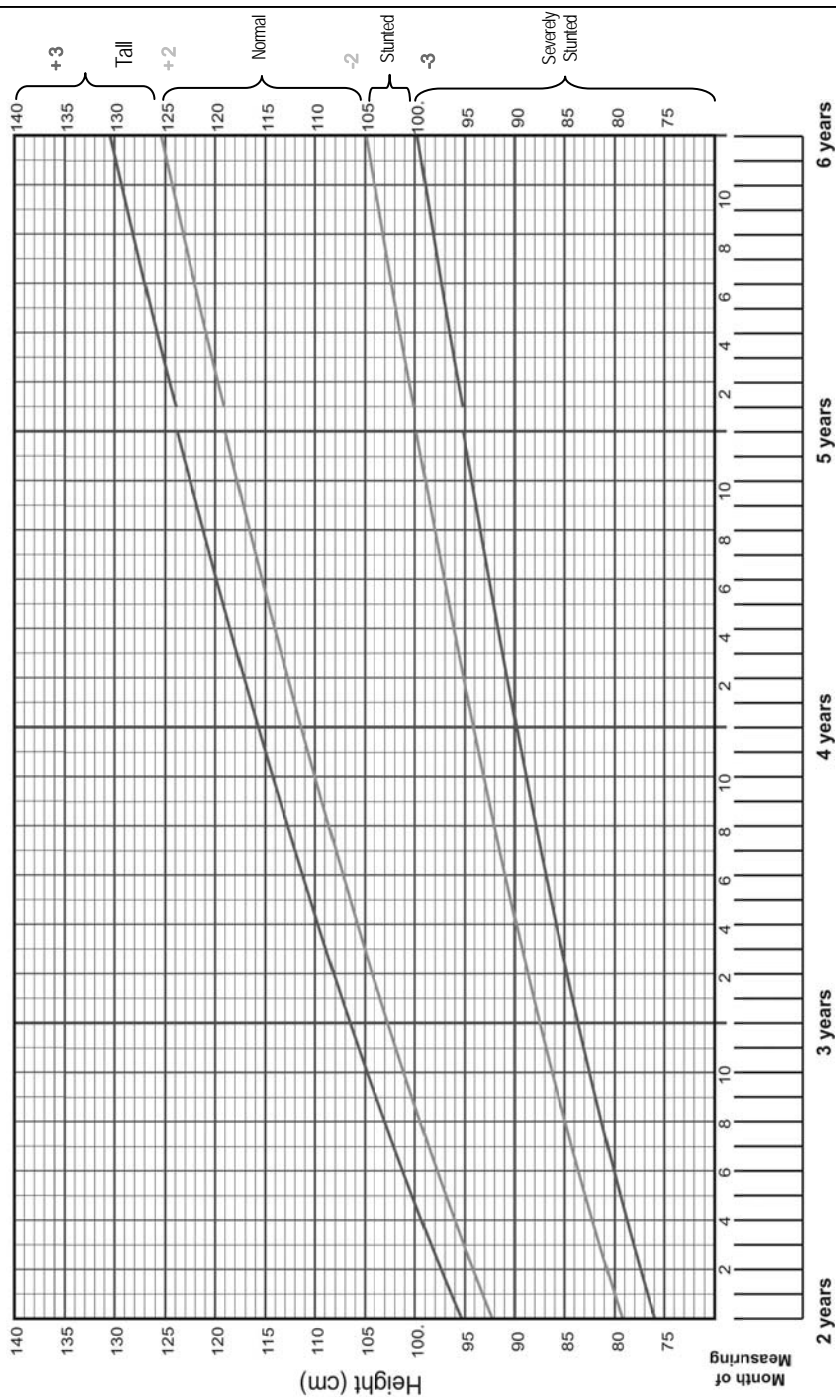


**Growth Chart para BABAYE: 24 hangtud 71 ka BULAN Timbang-para sa-Edad**



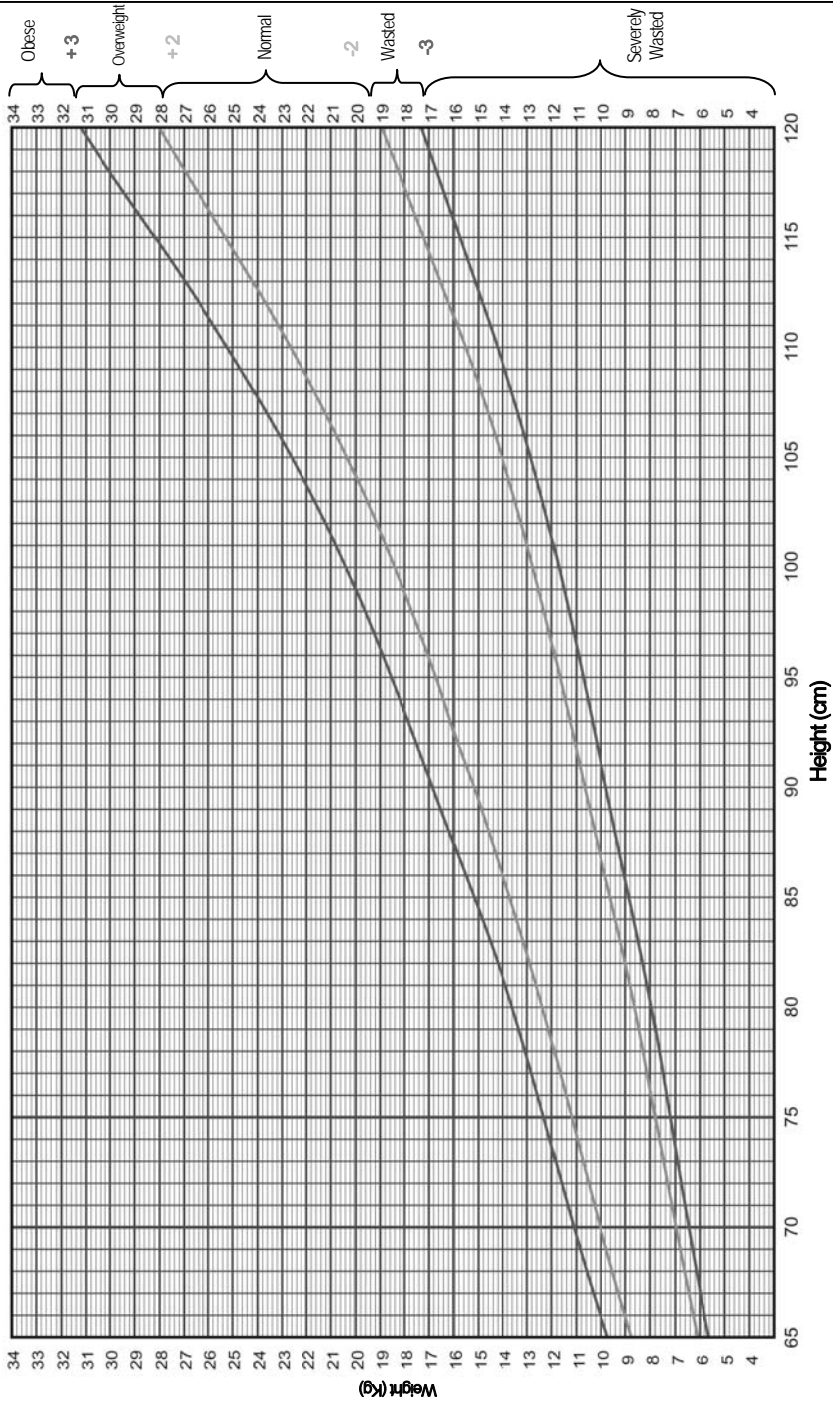


Growth Chart para BABAYE: 24 hangtud 71 ka BULAN Gitas-on-para sa-Edad





**Growth Chart para BABAYE: 24 hangtud 71 ka BULAN** **Timbang-para sa-Gitas-on**





## Ang Linghod Nakong Mga Ngipon

Bililhon ang akong mga linghod nga ngipon tungod kay :

- Mao kini ang agianan unya sa akong mga permanente nga ngipon
- Makatabang kini sila sa akong maayong pagkaon
- Makatabang kini sa normal nga pagtubo sa akong panga o suwang
- Dako kini ug kalabotan sa pagtuon unya nako sa pagsulti, ilabina ang atubangan nga ngipon

## Ang Kahimtang sa akong Ngipon

### A. Palihug og (/) kung aduna (x) kung wala

Petsa sa pagsusi sa ngipon				
Daut nga ngipon				
Sakit sa lagos				
Kiki sa ngipon (food debris)				
Sisi/tali-tali sa ngipon (tartar)				
Dili normal ang pagtubo				
Bungi				
Ug uban pa ( supernumerary/mesiodens, etc.)				

### B. Isulat ang gidaghan

Permanente nga ngipon				
Maayo nga ngipon				
(D) Daut nga ngipon				
(M) Nawala nga ngipon				
(F) Gui pastahan nga				
Sumada sa DMF nga ngipon				
Maayo nga ngipon apan dili permanente				
Daut nga ngipon apan dili permanente				
Gui pastahan nga dili permanente nga ngipon				
Gui daghanon sa ngipon				





### **Sulod sa Unang 6 ka Tuig :**

- Limpyohi ang akong lagos ug dila pina-agi sa usa ka limpyo nga panapton o gapas nga gihumol sa binokalang tubig nga pinabugnaw, kausa matag adlaw
- Magsugod na og tubo ang akong mga ngipon pag-abot sa 5-6 ka bulan. Hatagi ako og medyo gahi nga biskwet para makapahupay sa kasakit sa akong gibati sa pag ngipon
- Paggawas sa una nakong ngipon, sugdi paglimpyo ni-ini gamiti ang humok kaayo nga toothbrush ug toothpaste pag bata nga adunay fluoride, ug dalha ko sa dentist alang sa unang dental check-up.
- Sa akong pagdako, tudloi ko sa ensakto nga pa-agi pagsipilyo
- Anara ako sa pagkaon ug gulay ug sa pag-inom sa mga duga sa prutas ug gatas
- Ayaw ko tugoti nga mogamit og teether o pacifier nga mao unya ang hinungdan sa pagsungi sa akong mga ngipon ug pagka-usab sa porma sa akong apapangig.
- Mahimo nimo akong taga-an og tam-is na pagkaon o dulce panagsa, apan siguroa nga manipilyo ako human pagkaon aron malikayan ang pagkadaot sa akong mga ngipon.
- Ayaw itugot nga magsupsop ako sa akong kumagko (thumb sucking, magpaak-paak sa akong ngabil, magkagot sa ngipon o magkitkit sa kuko) kay mao unya kini ang hinungdan sa abnormal nga tubo sa ngipon .

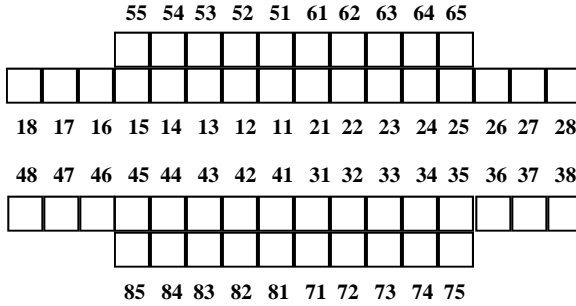
### **6 Ka tuig ug Kapin:**

- Magsugod na og tay-og ang akong mga linghod nga ngipon ug mang hingo kini, motubo na ang mga pirmanente nga ngipon pag-abot nako og 6 ka tuig.
- Anara ako nga manipilyo matag human og kaon.
- Ipadayon ang akong pagkaon og mga masustansiya nga mga pagkaon ug paglikay sa mga “junk foods.”
- Dalaha ako sa dentista kaduha sa usa ka tuig aron sa check-up o pag ayo sa ako ngipon kung kinahanglan, ang dentist magbutang og pasta sa akong mga ngipon pag edad nako sa 5-6 anyos.
- Sa edad nga 12 anyos, tanan nako nga temporary teeth mapulihan na og permanente .
- Makumpleto na ang akong mga permanente nga ngipon pag-abot nako og 17 hangtud 22 anyos.

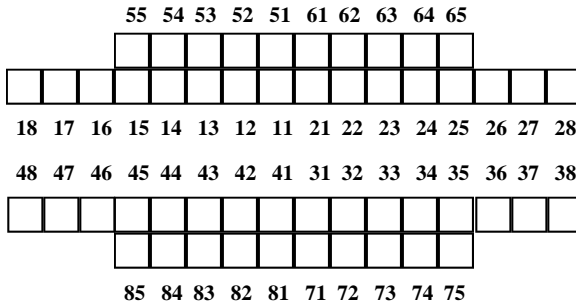


### A. Kondisyon sa Ngipon

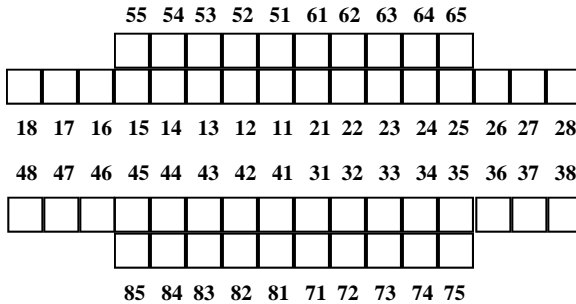
*Tuig I—Petsa* \_\_\_\_\_



*Tuig II—Petsa* \_\_\_\_\_

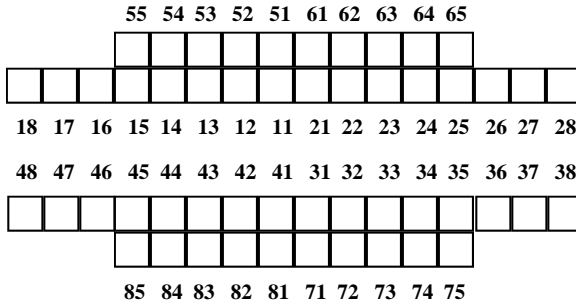


*Tuig III—Petsa* \_\_\_\_\_

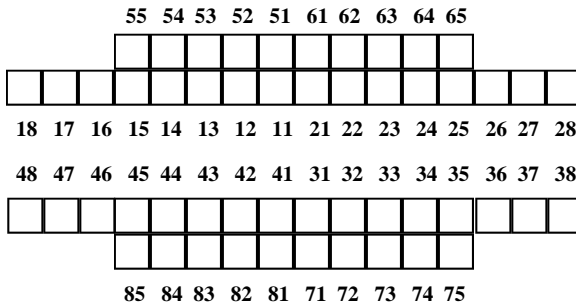




**Tuig IV—Petsa** \_\_\_\_\_



**Tuig V—Petsa** \_\_\_\_\_



Ang mga dagko nga letra gamiton para sa paglista sa kondisyon sa “permanent dentition” ug ang gagmay nga letra para sa “temporary dentition.”

	<b>Permanent</b>	<b>Tooth Condition</b>	<b>Temporary</b>
<b>Legend:</b>	✓	<b>Sound</b>	✓
	D	Decayed	d
	F	Filled	f
	M	Missing	m
	Un	Unerupted	un
	JC	Jacket Crown	jc
	P	Pontic	p
<b>Legend:</b>	S	Sealant	
	PF	Permanent Filling (composite, AM/ART)	
	TF	Temporary Filling	
	X	Extraction	
	O	Others	



**Listahan sa Tanang Serbisyo nga Gihatag**

Petsa	Gi-daghanon sa Ngipon	Paglimyo sa Ngipon	Dili Permanente nga Pasta	Permanente nga Pasta	Sealant	Exo	Pagkonsulta	Lain pa (palihug sa pagsaysay)	Komentaryo	Pirma



## Husto nga Paagi sa Pagsipilyo



**Importante nga matudloan nimo si baby sa husto nga paagi sa pagpanipilyo aron malikayan ang pagkadaot sa iyang mga ngipon. Tudloi siya ni-ining mga mosunod :**

1. I-brush ang gawas nga parte sa taas nga ngipon gikan sa lagos paubos.



2. I-brush ang sulod nga parte sa taas nga ngipon, gikan sa lagos paubos .



3. Sa hinayhinay nga pagnusnos, i-brush ang pang usap o tumoy (surface) sa taas ng ngipon .



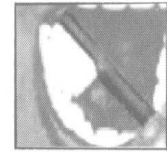
4. Sa hinayhinay nga pagnusnos, i-brush ang ibabaw sa dila .



5. I-brush ang gawas nga parte sa ubos nga ngipon gikan sa lagos pataas.



6. I-brush ang sulod nga parte sa ubos nga ngipon, gikan sa lagos pataas.



7. I-brush usab ang tumoy (surface) sa ngipon sa ubos.



8. Human sa panipilyo, gamit og dental floss sa paglimpiyo sa ngilit nga bahin sa mga ngipon .





## Mga Paagi sa Sayo Nga Pagsukod (screening) sa Kahimtang ni Baby

*(Adopted from Coordinator's Notebook, an International Resource for ECD)*



- Ikaw ug ang imong bana o ang bantay sa bata ( caregiver ) , nga dako kaayo og kalabutan sa pag-dako ni Baby, mahimong mogamit ni-ining maong mga pa-agi.
- Mahimong adunay problema si baby sa iyang mga kapabilidad kung magpakita siya ni-ining mosunod nga mga timailhan.
- Kung sa imong tan-aw adunay problema ang bata, pakigkita dayon sa usa ka health worker:

Ang mga mosunod mao ang mga pa-agi nga imong magamit. Butangi ug tsek (✓) kung nagpakita si baby ni-ining timailhan. Hinumdumi nga makigkita dayon sa usa ka health worker kung adunay problema.

### **PANDUNGOG**—Kung si Baby:

- Dili mutan-aw sa gigikanan sa kasikas o sulti
- Kanunay nga adunay impeksiyon sa duggan
- Walay reaksiyon kung imong tawagon gawas kung nagtan-aw siya kanimo
- Nagtan-aw sa imong baba samtang nagsulti ka
- Kusog kaayo o hinay kaayo ang sinultihan
- Dili makasulti o lain siya og sinultihan

### **PANAN-AW**—Kung si Baby:

- Kasagaran dili makakita sa mga gagmay nga butang nga iyang nabuhi-an gikan sa iyang kamot
- Adunay pula ang mga mata o magluha-luha kini, lubog ang mata sige og lugod sa iyang mata ug magreklamo nga mag sakit kini
- Kanunay mabangga sa mga butang sa iyang pag lihok-lihok.



- Mogunit sa iyang ulo sa dili kasagaran nga posisyon kung na-ay tan-awon sa usa ka butang
- Usahay o kanunay nga malibat ang usa o duha ka mata ( human sa 6 ka bulan ang edad )

**PANULTI—Kung si Baby:**

- Dili maluwas o makasulti og mama sa pag-abot og 18 ka bulan
- Dili makangalan sa mga pamilyar nga mga butang o mga tawo sa edad nga 2 anyos
- Dili kasundog og mga sayon nga kanta o himig sa edad nga 3 anyos.
- Dili makasulti og sakto sa edad nga 4 anyos
- Dili masabtan ang sinultihan sa ubang tawo nga dili miyembro sa pamilya sa edad nga 5 katuig.
- Lain og sinultihan sa ubang mga bata nga pareho niya og pangidaron

**PANABOT—Kung si Baby:**

- Walay reaksiyon sa iyang pangalan sa edad nga 1 ka tuig
- Dili makaila sa mga parte sa nawong sa edad nga 3 anyos
- Dili makatubag og sayon nga mga pangutana sa edad nga 4 anyos
- Dili makasubay sa gamay nga storya sa edad nga 5 anyos
- Murag mag lisod og sabot sa imong gipanulti kung ikumpara sa ubang bata nga sama sa iyang pangidaron.

**PAGDULA—Kung si Baby:**

- Dili malingaw pagduwa duwa sa kamot sa edad nga 1 ka tuig
- Dili magduwa sa kasagarang mga butang ( sama sa kutsara ug kaldero ) sa edad nga 3 anyos
- Dili mo apil sa mga duwa kauban ang ubang mga bata sa edad nga 4 anyos ( pananglitan tago-tago )
- Dili ganahan mag dula sama sa ubang mga bata nga iyang ka-edad

**PAGLIHOK-LIHOK—Kung si Baby:**

- Dili maka lingkod nga iya lang kung walay ayuda sa edad nga 10 ka bulan
- Dili makalakaw og iya kung walay makatabang sa edad nga 2 anyos
- Dili maka balance og usa ka ti-il sa edad nga 4 anyos
- Lain ra kaayo ang panglihok-lihok sa ubang mga bata nga sama sa iyang pangidaron.



## Ang mga Yugto sa Pagdako ni Baby

### Sa 4 Ka Bulan ang Edad



Malingaw nako sa mga nindot nga kolor, masundan na nako og tan-aw ang mga nagalihok nga butang, mopahiyom ako labina makit-an nako ang nawong ug maka-ila nako og tingog. Ma-alsa na nako ang akong ulo ug mokatawa. Ang akong mga pahiyom espesyal kini kang Mama ug Papa.

*Pakit-a ko og mga butang nga ma-anindot og kolor . Istoryahi ko. Taga-i ko og igong lugar nga madulaan aron malihok nako ang akong mga kamot ug tiil .*

### Sa 8 ka Bulan

Ma-antigo na ako mukulob. Matarong na nako ang akong li-og samtang makalingkod ako og tul-id. Ma-antigo na ako mogunit sa mga gag-may nga butang ug ihungit sa akong baba. Ma-antigo nako mo ila sa mga tawo ug butang sa akong palibot. Makaila na ko sa akong mga kapamilya ug dili miyembro sa akong pamilya.



*Pasagdi nga kuguson ako sa ubang miyembro sa akong pamilya. Mao kini ang maayong higayon makat-on ako unsaon pakig-istorya sa ubang tawo .*

*Pasagdi ako nga mo gunit sa mga limpiyo, luwas ug ma-anindot og kolor nga mga butang . Tagai ako og mga ma-anindot nga mga duwaan*





### 12 ka Bulan :

Nakaila nako sa mga tawo. Maka-antigo nako mangita, ilabina kang Mama ug Papa. Makalingkod ug makatindog na ko ug tarong bisan walay tabang. Naa nay kahulugan ang akong mga pulong. Istoryahi ko ug itudlo kanako ang pangalan sa mga butang sa akong palibot. Mas dali ako makamao mo-

sulti kung pirmi ko nimo istoryahan

***Tagai ko og higayon nga makalakaw ug makadagan-dagan apan ubos sa imong pagbantay. Palihog sabta nga kinahanglan nako ang imong pailob kay mao kini ang paagi nga ako makat-on.***

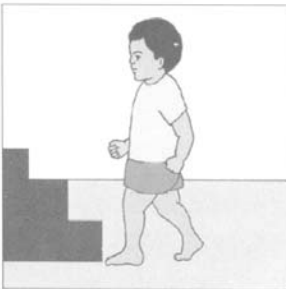
### Sa 24 ka Bulan :

Mapandol ako usahay apan hulata nga moabot ako og 20 ka bulan kay makamao nako modagan ug mosaka sa hagdan. Malingaw nako og paminaw sa mga istorya ug duwa-duwa sa mga butang .



***Basahi ako og mga ma-anindot nga mga sugilanon. Istoryahi ako kanunay kay makasabot nako sa imong gi-panulti ug motuman nako sa imong mga sayon nga sugo.***

### Sa 2-4 ka Tuig :



Makahimo nako pagsaka ug kanaog sa hagdanan, sakay og sikad sa tuloy ligid nga bisekleta. Makontrol na nako ang akong mga kamot ug mga tudlo. Kini ang panahon nga gusto nako mohimo sa mga butang nga ako lang. Gusto usab nako nga daygon ako sa akong gui buhat bisag dili kaayo ma-antigo.



Pasagdi lang una ako sa akong pagkabadlungon, palihog paminawa lamang ako. Magpasalamat ako kung imong ipasabot sa ako ang hinungdan sa imong mga desisyon. Kini ang hustong higayon nga makat-on ako ug panag-ambit, panagbulig ug pagtabang

***Ipa-enroll ako sa Day Care nga duol sa ato aron makasagol ako sa akong higalang bata***

**Around 5-6 Years old:**



Makahimo na ako sa pag drawing sa mga larawan nga gikan sa akong imahinasyon ug makaila na ako sa mga kolor. Kabilo nako magbutones sa akong senina ug liston sa akong sapatos. Ako ang pa ilisa sa akong senina bisan ug madugay. Mag-sugod na sa pagklaro ang akong paglitok sa mga pulong subay sa akong pagpaminaw sa imong istorya. Karon na siguro ako makakaplag og mga suod nga mga higala. Mas maayo kung imo akong hatagan og buluhaton sa balay. Gusto nako nga magkina-ugalingon, busa kinahanglan nako makat-on pagpugong sa akong kinaiya .

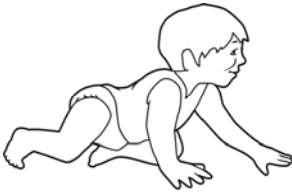
***Tagai ako ug dugang kahigayonan pagduwa ug pagsanay sa mga bag-ong butang. Tabangi ako sa akong tahas. Mao kini ang mga butang nga angay nako nga makat-onan isip pangandam sa akong pagsugod sa pormal nga pag-eskwela .***

***Dasiga ako nga mahimong independente, apan butangi og utlanan aron malikay ako sa kada-ot. Ang paghimo ni-ini nga sayo sa akong kinabuhi, makatabang sa akong pagtubo nga mahimsog ug disiplinado***





## Praktikal nga mga Giya Pagsiguro nga Ako Luwas



Usa ako ka bata nga nagatubo. Kinahanglan nako ang husto nga giya ug pag-atiman aron akong maangkon ang hustong kahimsog. Apan dili malikayan ang disgrasya, bisan unsaon og bantay. Mahimo kining mo resulta sa trauma, pisikal man o imosyonal o ang pinaka grabe, kamatayon. Ang paglikay ni-ini dako kaayo og kalabotan kung ang akong kaluwasan ang hisgotan. Mas sayon ug mas gamay ang gasto sa pagtuman ni-ini. Sunda lamang kining mosunod nga mga giya aron malikayan ang aksidente.

- Ayaw gayud ako ibilin nga walay kauban nga dagko.
- Sa kona ako pakatulga.
- Pakatulga ako nga nakahapa o nakatakilid.
- Ayaw gayud ako pasagdi nga maligo nga nag-inusara hangtud pag-abot na nako og 6 ka tuig.
- Ayaw ipabilin ang balde o bath tub nga puno og tubig.
- Ayaw ako i-itsa-itsa.
- Llikay ako gikan sa sobrang init sa adlaw para malikayan ang pagkasunog sa akong panit.
- Llikay ako sa mga posporo, lighter, gidagkutan nga kandila ug mga init nga likido.
- Ipalayo sa ako ang kerosene o gaas, medisina ug insecticides .
- Ayaw panigarilyo ug ayaw tugoti ang bisan kinsa nga manigarilyo duol kanako.
- Ipalayo ang mga gagmay ug hait nga butang.
- Ipalayo ang mga plastic bag para malikayan ang pagka-suffocate.
- Ipalayo ako sa mga outlet sa kuryente ug mga wires.
- Butangi og kandado ang mga cabinet, hunos ug kahoy nga kona.
- Butangi og “ sideguards ” ang mga kama.
- Ta-uri ako kanunay og seatbelt kung naa ako sa sulod sa sakyanan.
- Ayaw gayud ako paduwa-a sa kalsada.
- Ayaw gayud ako biya-i nga mag-inusara sulod sa sakyanan .
- Ayaw gayud ako pasagdi nga mag-inusara duol sa swimming pool, lim-aw, o sapa nga walay mga kauban nga dagko.



## Himsog ang akong Pagdako

- Ako gihatagan lamang og gatas ni Mama ug walay lain nga pagkaon hangtud sa 6 ka bulan. Padayon ako nga gipasuso hangtud 2 ka tuig ang akong edad
- Ako nagsugod og kaon sa mga komplementaryo nga pagkaon sa edad nga 6 ka bulan
- Ako nakadawat sa kompleto nga bakuna
- Ako nakadawat og Bitamina A matag 6 ka bulan
- Ako nakadawat sa akong primiro nga purga sa edad nga 12 ka bulan ug pagkahuman kada unom ka bulan
- Ako mukaon ug masustansiya nga pagkaon
- Ako adunay maayo ug himsog nga mga ngipon tungod sa akong regular nga pagbisita sa dentista
- Normal ang akong timbang
- Ako walay mga kakulian sa akong pagtubo ug pagdako
- Ako walay bisag unsa nga kakulian sa lawas (isulat kung adunay kakulian )
- Ako makapadayag sa akong kaugalingon
- Ako makaduwa ug makasagol sa ubang bata
- Ako nag-eskwela sa Day Care o pre-school

***Andam na ako sa eskwela.  
Palihog i-enrol ako sa Grade 1.***



## Ang akong mga Katungod Isip Bata



- Matawo nga adunay pangalan ug nasyonalidad
- Maka-angkon og pamilya nga magmahal ug mag-amuma
- Magpuyo sa usa ka malinawon nga komunidad ug hapsay nga palibot
- Mahatagan og igong pagkaon, maka-angkon og mahimsog ug lagsik nga panglawas
- Maka-angkon og maayo nga edukasyon sa pagpalambo sa akong mga kahibalo
- Mahatagan og kahigayonan sa pagduwa-duwa ug paglingaw-lingaw
- Mapanalipdan batok sa abuso, pagpahimulos, pagpasagad, pagpangdagmal ug peligro
- Mapanalipdan ug mahatagan og tabang sa gobyerno
- Makapadayag sa akong kaugalingong panglantaw



**Dasiga ang Uban bahin sa mga Katungod sa Usa ka Bata**

**Maghimo kita og Mahigalaon sa mga Bata nga Komunidad!**





## Napulo ka Sugo ni Baby sa mga Ginikanan

1. Gagmay pa ang akong mga kamot. Dili ako perpekto sa pag-andam nako sa akong tulganang, pag-drawing o paglabay og bola. Gamay sab ang akong tiil, palihog hulata ako aron kita magkadungan.
2. Daghan pang mga butang sa kalibutan nga wala nako makit-an. Palihog pasagdi ako nga magsusi-susi inubanan sa imong pagbantay. Ayaw ako pugngi kung walay hinungdan.
3. Naa kanunay ang trabahuon sa balay. Dali ra mulabay ang akong pagkabata – palihug hatagi ako og panahon nga imong masaysay kanako ang kaanindot sa kalibutan .
4. Huyang kaayo ang akong pagbati. Palihog atimana ang akong mga panginahanglan. Ayaw intawon ko kasab-i (sama ra usab nga di ka gusto kasab-an tungod sa imong pagkamasukitsukiton ). Tagda ako sama sa gusto nimo nga pagtagad .
5. Espesyal ako nga regalo gikan sa Ginoo. Palihug alimahi ako subay sa kagustuhan sa Ginoo - pinaagi sa paghatag og responsibilidad sa tanan nakong binuhatan, mga giya sa akong pagkabuhi ug pagpasabot kanako sa mahigugmaon nga paagi.
6. Kinahanglan nako ang imong pagdasig ug pagdayeg sa akong pagtubo. Sawaya ang akong gibuhat apan ayaw ang akong pagkatawo.
7. Palihug hatagi ako og kagawasan sa pagdesisyon sa akong kaugalingon. Pasagdi nga mapakyas ako, sa maong paagi, makat-on ako sa akong mga sayop. Ug ugma damlag, andam na ako nga mohimo og desisyon nga gikinahanglan sa akong kinabuhi .
8. Palihug ayaw himua ang akong trabaho. Maghatag kini kanako ug huna-huna nga dili nako mahimo ang imong gusto. Kahibalo ko nga lisod kanimi kini, apan palihug, ayaw ako itandi sa akong mga igsuon .
9. Ayaw kahadlok og lakaw sa gawas matag Sabado o Domingo. Nagkinahanglan usab og bakasyon ang mga bata gikan sa mga ginikanan, sama usab nga ang mga ginikanan nagkinahanglan og bakasyon gikan sa ilang mga anak.
10. Ubana ako sa simbahan kanunay, guibuhaton kini nga maayong ehemplo alang kanako. Malingaw ako nga makat-on mahitungod sa Ginoo.


**Iskedyul sa Pagbisita sa Balay sa Panahon sa Pagsabak ug Paghuman sa Pag-anak**

Klase sa Pagbisita sa Panimalay	Petsa sa Pagbisita	Serbisyo nga Nahimo	Petsa sa Sunod nga Pagbisita	Ngalan sa Naghatag sa Serbisyo
<b>Pagbisita Panahon sa Pagsabak</b>				
<b>Unang Pagbisita</b>				
	<b>AOG:</b>			
<b>Ikaduhang Pagbisita</b>				
	<b>AOG:</b>			
<b>Ikatulong Pagbisita</b>				
	<b>AOG:</b>			
<b>Ika-upat nga Pagbisita</b>				
	<b>AOG:</b>			
<b>Pagbisita Human sa Pag-anak</b>				
<b>Unang Pagbisita</b>				
<b>Ikaduhang Pagbisita</b>				
<b>Ikatulong Pagbisita</b>				
<b>Ika-upat nga Pagbisita</b>				
<b>Extra nga Pagbisita sa Gamay nga Baby</b>				
<b>Ekstra nga Pagbisita (1)</b>				
<b>Ekstra nga Pagbisita (2)</b>				

\*AOG: Age of Gestation



### Lain pa nga Gihimo nga Pagbisita sa Balay

Petsa sa Pagbisita	Serbisyo nga Gihatag	Petsa sa Sunod nga Pagbisita	Ngalan sa Health-Provider o Health Center