



Numero han Pamilya: _____

Ipadukot dinhi an Retrato han iyo Pamilya

Ngaran han Nanay: _____ Blood Type: _____

Naabot han Pag-Eskwela: _____ Trabaho: _____

Nagaran han Tatay: _____ Blood Type: _____

Naabot han Pag-Eskwela: _____ Trabaho: _____

Ngaran han Bata: _____ Petsa han Panganak: _____

Philhealth Card No.: _____

Urukyan: _____

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



Talaan han Akon Panlawas Samtang Nagbuburod

Espesyal ini nga akon pagburod, sanglit segurohon ko gud nga makuha ko an gimaupayi nga pagmangno ha akon ug ha akon waray pa katawo nga anak. Ini an pipira nga mga importante nga impormasyon bahin ha akon panlawas:

Edad : _____ Timbang (Kg.): _____
 Kahitaas(Cm.): _____ Body mass index- [timbang (kg.) / kahitaas (m.) ²]: _____
 Katapusan nga Pag-regla : _____ Guinpamulat nga petsa han panganak: _____ nga pagburod
 Edad han pagburod: _____ Ini an akon: _____ (numero)



Nahauna nga mga Pagburod	1st		2nd		3rd		4th		5th		6th	
	Kasa-yuran	Petsa	Kasa-yuran	Petsa	Kasa-yuran	Petsa	Kasa-yuran	Petsa	Kasa-yuran	Petsa	Kasa-yuran	Petsa
Normal (N) o Caesarean Section (CS)												
Napunitan (O/D)												
Natawo nga daan na patay (O/D)												
Ginduguan samtang nagbuburod o katapos panganak (O/D)												
Inayudahan nga panganak (forcep, iba pa.) Igtag-usa an gamit pagtabag												
Buhi pa an bata (O/D)												

*Mga Kasayuran, (N) kun Normal o (CS) kun Caesarean Section; (O) kun Oo o (D) kun Diri; igtag-usa kun inayudahan an panganak sugad han gingamitan hin forceps (kimpit), iba pa.



Yana nga Pagburod

Trimestre / Bulan	1st			2nd			3rd		
	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Petsa han Pagbisita									
Timbang (kg.)									
Presyon ha Dugo									
Temperatura (°C)									
Kahitaas han Tiyan (cm.)									
Putok ha kasingkasing han bata ha tiyan (kada minuto)									
Pagdugo han kinatawo (Oo/Diri)									
Impeksyon ha agi-an han ihi (Oo/Diri)									
Duas o anemia (Oo/Diri)									
Diri asya an kamutangan han bata (diri ulo an naha-uuna) (Oo/Diri)									
Panhupong han nawong ug mga kamot (Oo/Diri)									
Impeksyon ha kinatawo (Oo/Diri)									
Resulta han pag-eksamen ha laboratoryo (Lab. test results) (e.g. Hgb, urine, RPR (Rapid Plasma Reagin), blood film for malaria parasites, Hep B screening)									



Pangandaman nga mga Senyalis Samtang Nagburod

Kun pananglitan mayda ko abaton hin bisan ano hini nga masunod nga pangandaman nga mga senyalis kinahanglan magpakonsulta ako dayon ha pinaka harani nga sentro han panlawas (health center). Butangi hin check (✓).

- Panhupong han mga tiil, mga kamot o han nawong
- Duro nga ul-ol han ulo, maaliborog, paglubog han pangitaan
- Pagdugo han kinatawo o pagka-ada hin dugo ha kinatawo
- Guin duduas (*anemia*)
- Hiranat ug kadal
- Pagsinuka
- Paspas o makuri an pagginhawa
- Duro nga ul-ol han tiyan
- May naawas ha kinatawo ug/o mga bursot ha kinatawo
- Ma-ul-ol an pag-ihi
- May tubig nga naawas ha kinatawo
- Kumbolsyon (convulsion) o pagkalinop
- Kawaray o kakulang hin kiwa han ginbuburod nga bata (ubos han 10 ka banyak ha 12 ka oras ha ikaduha nga katunga han pagburod)





Mga Sakit o Problema ha Panlawas Yana ug Naglabay nga Panahon

Butangi hin check (✓) han natutunguran nga kahon

Problema ha Panlawas/Sakit/Diri Maupay nga Estilo han Kinabuhi	Oo/Diri		Mga Kaagi ha Pamilya		Kasayuran
	O	D	O	D	
Tisis o TB (14 ka adlaw o sobra nga pag-inubo)					
Sakit ha kasingkasing					
Dayabetes (hataas an asukar ha dugo)					
<i>Hypertension</i> (hitaas an presyon han dugo)					
Hika					
Impeksyon ha agi-an han ihi					
Paninigarilyo					
Pag-inom hin makahurubog					
Malarya					
Bitok ha tiyan					
Biyuko					
Duas (anemia)					
Pagkadunot han ngipon/Sakit ha lagos					
Impeksyon ha agi-an han kinatawo					

Talaan han Bakuna

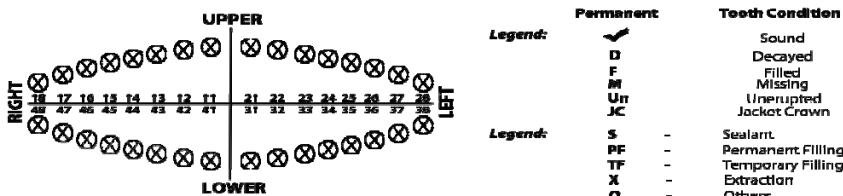
<i>Tetanus Toxoid Immunization</i>	Petsa han Paghatag	San-o Mabalik
Una (TT1)– pinakaaga nga higayon han pagburod		
Ikaduha (TT2) – diri maubos 4 ka semana tikang ha TT1		
Ikatulo (TT3) – diri maubos 6 ka bulan tikang ha TT2		
Ikaupat (TT4) – diri maubos 1 ka tuig tikang ha TT3		
Ikalima (TT5) – diri maubos 1 ka tuig tikang ha TT4		
Iba nga bakuna (Igtag-usa)		
Kumpleto na an bakuna (<i>Fully Immunized</i>)	[] Oo [] Diri	



Siguruha nga makaka karawat ka hin kumpleto ha 5 ka *doses han tetanus toxoid immunization* para han imo bug-os ha kinabuhi nga panalipod kuntra ha *tetanus*. Makaka-panalipod liwat ini han bata dida ha imo taguangan (ug and imo sunod nga mga igbuburod) kuntra han sakit nga neonatal tetanus.



KAHIMTANG HAN NGIPON



A. Paki Check (/) kun mayda, (X) kun waray	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Petsa han Pag-eksamen han Ngipon ug Baba									
Lungag (<i>Dental Caries</i>)									
Impeksyon ha Lagos (<i>Gingivitis/ Periodontal Disease</i>)									
Kiki (<i>Debris</i>)									
Natig-a nga Kiki (<i>Calculus</i>)									
Diri Normal an Pagtubo (<i>Abnormal Growth</i>)									
Bungi (<i>Cleft Lip/Palate</i>)									
Anu pa an iba (pananglitan sobra kadamo an ngipon, etc)									

B. Igsurat an numero

Pira pa nga permanente nga ngipon it aada pa?									
Pipira pa an maupay									
Pira an dunot (D)									
Pira an waray na (M)									
Pira an guin ginpastahan (F)									
Total han DMF									
Serbisyo nga Ginhatag									

Hinumdumi ini:

- Diri matuod an ginsisiring nga " usa nga ngipon an nawawara ha kada pagburod. " An dugang nga hormones samtang nagbuburod nakakaresulta hin dugang nga kadamo han natig-a nga kiki (plaque) ha imo mga ngipon.. Kun diri kukuhaon an nagtig-a nga kiki, mahihimo ini nga hinungdan han mapula ngan panhubag ug panhuboy han mga lagos nga puwede magdurugo.
- An pagsepilyo ha ngipon katapos han kada pagkaon makakabulig paghirot hini.
- Kaon hin masustansya nga pagkaon nga riko hin kalsyom (gatas, kiso, pagkaon tikang ha dagat), *Vitamin C* (lab-as nga prutas), mga utan ug B12 (karne, "nuts") nga makakabulig basi an imo mga ngipon ug lagos magin maupay ug madig-on.



	BULAN								
	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Iron Folate (ug iba nga Micronutrient Supplements)									
Panginano para han STI/HIV/AIDS									
Pagkonsulta bahin ha ngipon									
Pag-eksamen para han Hepatitis B									
Pag-eksamen ha suso									
Pag-eksamen han lura (kun may sintomas hin itisis, ubo nga sobra 14 ka adlaw)									
Pagsagdon para han panginano han bata (newborn screening), pagpasuso, angay nga pagkaon (proper nutrition) ug pag-iban han kadamo han mga buruhaton (reduced work load)									
Pagpasagdon para han Family Planning, paglat-ang han sunod sunod nga pagburod, paglarang bahin han ungara nga kadamo han pamilya.									
Pagpurga para han wali (Deworming)									
Tambal pagpugong han malaria (para han mga lugar nga may-ada malaria)									
Iba pa nga serbisyo, igtag-usa (upod na an Pap Smear)									
Petsa han sunod nga pagbisita									

* Ig-endorso para HIV Counseling ug pagpa-eksamen kun (+) han pelgito o Syphilis/STI
 * Binabatasan nga Panginano han Pelgito
 ___ Ikaw o an imo pades nagka-ada ba hin iba pa nga pades ha pakighilawas ha naglabay nga 3 ka bulan?
 ___ Ikaw o an imo pades na-inyeksyonan na ba hin gindirri nga droga (illicit drugs)?
 ___ Ikaw o an imo pades nakag-antos na ba hin sintomas ha sakit nga dara han pakighilawas (sintomas ha agi-an han kinatawo upod an ul-ol ha pag-ihl dysuria), may naawas (discharge) o mga burso) ha naglabay nga panahon?



Iba nga mga Problema nga Nahibaruan ug mga Aksyon nga Ginhimo		
Petsa	Mga Problema	Aksyon nga Ginhimo



Importante gud nga sayo pa han imo pagburod tikangan an pag-ataman hini. Bisita ha *health center* ha diri maubos 4 ka higayon samtang nagbuburod ka, bisan kun waray ka inaabat nga problema.



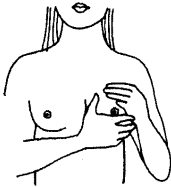
Pipira nga Nakakabulig nga Sagdon nga Akon Gud Hinumduman



Makaon ako hin balanse o tama nga pagkaon ug dugangan ko an konsumo han pagkaon para mabas-kog/ *carbohydrates*, protina, *Vitamin A*, *folic acid*, ug iba pa nga mga masustansya (*nutrients*).



Magmaduruto ako ha paglimpyo han akon baba/ ngipon ug lawas. Mabisita ako ha akon dentista hin regular nga beses.



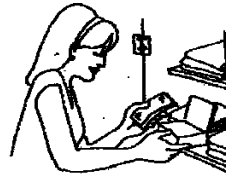
Matikang na ako pagmangno han akon suso para pag-andam han pagpapasuso ha bata.



Diri ako magtatambal hin kinalugaringon (*self-medication*) kay pwede ini makaraut ha akon ug ha akon bata.



Segurohon ko nga makakarawat ako hin *tetanus toxoid* nga bakuna para panalipod ha akon ug ha akon bata.



Mag-aandām ako para han posible nga kadagmitan (kuwarta, humaratag hin dugo, sarakyan, pagpanginano han bata, para ha Hepa B ug pamati-an, ug iba pa nga kinahanglanon).



Makaturug ako nga may moskitero (*mosquito net*) kun naukoy o nabiyahe ako ha lugar nga may-ada malaria.



Ma-atendir ako hin pagsagdon han *Family Planning* basi mahi-ugsod o mapudngan an akon sunod nga pagburod, para an akon hingyap nga kadamo han pamilya matuman.



An Akon Kahimtang ha Sakob ha Tiyan ni Nanay



Nanay, amo ini an binulan nga taramdan kun tipaunano ako nagtutubo ha sakob ha imo taguangan. Bisan ano an imo ginkakaon o ginbubuhat makahimo makaapekto ha akon pagtutubo ug kahingayaran.

0 ngadto ha 4 ka semana



May-ada na katinikangan an akon utok, yano nga ugat ha butagtok (*spinal cord*) ug mga tigaman kun diin magawas an akon nawong. Nasukol ako hin 2 mm. kahalaba. **Pagkita hin mga makaruruyag nga kirtaon ug mga retrato. Paglikay hin bisan ano nga tambal o droga nga makahimo makaapekto ha akon.**

4 ngadto ha 8 ka semana



An akon kasingkasing natikang na pagputok ha mga 6 ka semana, ug an iba nga mga parte ha lawas natikang na pagkaporma. An mga tul-an ha nawong naporma na, an akon mga mata ngan kolor han mata nahataw na, ug an akon mga tudlo ha kamot ug ha tiil natigawas na. **Pamati ha mga matam-is ug napagaan nga musika. Kinahanglan ka kumaon hin pagkaon nga damo hin protina, kalsyom, iron, zinc ug folate. Kun ano an imo kakaunon, makakahatag liwat hin sustansya ha akon. Lugging, ayaw pagkaon hin sobra han kinahanglan kay bangin liwat magsobra an imo timbang.**

8 ngadto ha 12 ka semana



Pormado na yana an akon mga dagko nga parte ha lawas. Dako an akon ulo kun igtanding ha iba nga mga parte ha akon lawas basi mahatagan hin lugar an madagmit nga pagtubo han akon utok. Mayda na ako napa-hamutang nga sulang, irong ug mga lukaplukap. Nalutaw ako ha *amniotic fluid*. Makakasikad ako hin mahinay. **Ayaw hingalimot pagtomar han imo iron nga may folate nga mga suplemento ha kada adlaw. Paggahin hin oras para pagpahuway ug paghaggab hin presko nga hangin. Paglikay han mag-asin nga mga pagkaon kay nahihimo ini nga hinungdan ha panhupong han imo mga tiil, mukobuko ug tudlo.**



12 ngadto ha 16 ka semana

An akon mga tiil mas halaba kun igtanding ha mga butkon. An akon mga бага nanginghiyangad na ug an putok han akon kasingkasing mababatian ha *ultrasound*. May ada na mga pandagway an akon nawong (*facial expressions*), ug natubo na an mga kiray ug pirok. Nakakabirik ako han akon ulo ug nakakabuka han akon baba. An buhok ha akon ulo nagtitikabahal ug nagka-ada na hin kolor.



Pakonsulta layon ha health worker kun may-ada ka problema ha panlawas. Kaon hin maupay, tama ngan balanse nga mga pagkaon.

16 ngadto ha 20 ka semana



Baga maupay na an akon larang (*coordination*) yana, bisan kun an akon pagtubo naghinay hin gutiay. Nakakasupsop ako ha tamuragko ug nakakabati han imo tingog. May-ada na ako panrasa ha dila ug nakakaabat na han magtam-is ug magpa-it nga rasa. Nagkaka-ada na lupot an akon mga tudlo ug an akon lawas napuputos hin manipis nga buhok, gintatawag nga "*lanugo*." ***Pagyakni ako. Pagpatokar hin makaruruyag nga musika ug pagsaad nga hatagan mo ako hin gatas tikang ha imo suso. Pagkamay-ada hin regular kundi magaan nga mga ehersisyo.***

20 ngadto ha 24 ka semana

Magasa pa an akon lawas, pero yana balanse na ini ha akon ulo. An rubas han akon mga tul-an nagtitikatig-a na. An akon kinatawo nahi ngayad na, an akon irong buka na, ug magios na ako pagginhawa. Nakahingayad na ako hin gawi ha pagkaturog. Pahuway, kay gusto ko liwat mapahuway. ***Pagyakni ako hin diri naubos hin 15 minutos kada adlaw. Igpaabat an imo gugma ha akon. Pamati hin mahinay ug nakakaliaw nga musika kada adlaw.***





24 ngadto ha 28 ka semana



Nag-aandam na ako yana ha akon katawo. An tambok napundok na ha ilarom han akon panit, natubo na an buhok ha akon ulo, buka na an akon mga lukap (eyelids), ug an akon utok mas aktibo na. Nakakabati na ako yana hin damo, upod na hini an mga aringasa ha sulod ngan ha gawas. Nakilala na ako han imo tingog, ug an putok han akon kasingkasing nalaksi kun nayakan ka. ***Paghinay kay gusto ko***

matawo ha tama nga panahon . Palihog ibani na an kadamo han imo trabaho ug pagtikang na pagkaon nga may calories, dugang han mga pagkaon nga puno hin protina.

28 ngadto ha 32 ka semana

Kompleto na an porma han akon lawas yana. Nakakakita ako hin lamrag nga nalahos ha bungbong han imo tiyan, nga nakakapapirok ha akon. Natika-iban an akon pagkiniwa samtang nagdudugang ako hin timbang. An akon mga baga diri pa gud duro ka kompleto, pero dako na an akon higayon nga mabuhi kun matawo ako yana. ***Tuguti hi Tatay paghapuhap han imo tiyan ngan sidnga hiya pagyakan ha akon.***



36 ka semana



Andam na ako ha pagkatawo pinaagi ha pag-ensayo han akon pag-ginhawa, pagsupsop ug pagtulon. An manipis nga buhok nga nakakaputos anay ha akon nawara na. An akon mga tinai puno hin *meconium* (siyahan nga tai) nga akon ig-uuro ha siyahan nga duha ka adlaw katapos ako ig-anak. An akon ulo napwesto na yana dida ha imo pus-on, andam na ha pagkatawo. Bisan ano nga adlaw na la ini

yana. ***Pagseguro nga andam ka na ha akon pagkatawo.***



Turumanon ha Pag-ataman han Bata

Ginsagdunan na ako han masunod nga turumanon ha pag-ataman han bata:

- Pagmangno nga diri gud hagkuton an bata, pinaagi hin pagdapat ha panit (skin to skin) o pagputos ha iya hin taplak katapos gud la pag-anakan.
- Hugasan ko gud an akon mga kamot hin sabon ug tubig san-o ko kaptan an bata, ug labi na gud katapos pagliwan han lampin.
- Ig-ugsod an pagkarigo ha akon bata ha diri maubos hin 6 ka oras tikang pagkatawo.
- Pabay-i an inutdan ha pusod nga waray tabon ngada han pagmara. Waray ako igbubutang nga bisan ano dida ha inutdan ha pusod, nga matatanggal katapos hin 7-10 ka adlaw.
- Dad-on ko layon an akon bata ha health center o ospital kun naninimaho an inutdan ha pusod o kun namumula an pusod.
- Igpahirayo ko an akon bata tikang ha asô ug ha iba nga peligro nga kimikal (hazardous substance).
- Pasusuhon ko gud an bata ha akon suso hin masukot ug ha ma-uro-iha nga panahon.
- Dad-on ko an akon bata ha ospital kun:
 - An bata nadiri pagsuso.*
 - An inutdan ha pusod mapula o ina-awasan hin nana.*
 - Mapaso an bata (temperatura $\geq 37.5^{\circ}\text{c}$) o sobra an kahagkot (temperatura $\leq 35.4^{\circ}\text{c}$) kun ginkakaptan.*
 - Nagkumbolsyon (convulsion)*
 - Nagkukuri pagginhawa o paspas an pagginhawa*
 - Nandadarag an rapadapa, mga mata ug panit han bata*
 - An bata nagpapakita hin kulang o kawaray kiwa*





Plano para han Panganak ug ha Kadagmitan nga Hinabo

Maaram ako nga posible magka-ada kumplikasyon samtang ako nagbuburod. Maaram liwat ako nga kinahanglan manganak ako ha usa nga *health facility*.

Pagmangnuan an akon panganak ni _____
(Ngaran han doctor /nars/ midwife)

Nagplano ako panganak ha _____
(Ngaran han Ospital/ Maternity Clinic/ RHU/ BHS)

Usa ini nga *Philhealth-accredited facility*: Oo Diri

An ginbanabana nga bulto nga gasto ha akon panganak/ pagmangno han bag-o nga igin-anak dinhi nga *facility* naabot hin PHP _____
(upod an pagmangno han bag-o nga igin-anak)

An paagi han pagbayad amo an _____

An sarakyan nga gagamiton amo an _____

Nagkasarabot na kami ngan hi _____ pagdara ha akon ngadto
(Ngaran ug Contact Number han Tag-iya han Sarakyan)
ha mga pasilidad ha panlawas

Uupdan ako ni _____ ug hi _____
_____ magmamangno ha akon mga anak/ balay kun adto ako ha gawas.

Kun ugaring kinahanglan maabunohan ako hin dugo, an posible nga mga humaratag hin dugo upod an ira urukyan ug *contact number* pagbiling ha ira amo ini:

Ngaran	Urukyan	Contact Number

Kun ugaring may grabe nga kumplikasyon, pagdad-a ako layon ngadto ha:

Doktor _____

Darad-an nga Ospital (*Referral Hospital*) _____

Tel.No./Cell no. _____

Nag-alutaga na ako hin kuwarta para han Oo Waray

Ug ha panginano kun may problema ha pamati-an Oo Waray

Kun ugaring may kinahanglanon nga kadagmitan (*emergency*), palihog pahibaruha hi:

Ngaran han pahibaruon: _____

Urukyan ug Contact No.: _____

Ha katapusan, an akon bata kinahanglan nga masuso ha akon gatas tubtub ha 6 ka bulan

Oo Diri



Kaandaman para han Panganak

Naghimo na ako hin mga kinahanglan nga kaandaman para han panganak. Amo ini an mga butang nga akon gagamiton han panganak. Diri ko hingangalimtan pagdara hini nga Barasahon Para han Nanay ug Bata (*Mother and Child Book*).

Para ha Akon

1. Magpadis nga saya ug blusa o halu-ag nga bado nga abri ha atubangan
2. Mga panti / maternity bra
3. Bathrobe / báta
4. Usa ka padis nga yano nga bado
5. Tualya
6. Brush/ sudlay
7. Maternity sanitary napkins
8. Shampoo/sabon
9. Toilet paper
10. Sepilyo/toothpaste
11. Tsinelas

Para ha akon Bata

1. Taklap han bata
2. Mga bado han bata
3. Lampin o disposable diaper
4. Tabon han ulo (Bonnet)
5. Gwantes(Mittens or gloves)
6. Medyas
7. Sabon para han bata
(Mild baby soap)
8. Tualya han bata

Amo ini an mga butang nga akon gin-andam ha balay para ha akon bata

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuna nga may kotson 2. Mga ulunan han bata 3. Mosketero 4. Mahumok nga mga bado 5. Cotton balls 6. Mga lampin (tela/disposable) 7. Mga taklap han bata 8. Medyas 9. Tabon han ulo (Bonnet) | <ol style="list-style-type: none"> 10. Diri nahuhulos nga mga hapin (Waterproof sheets) 11. Palanggana para han bata 12. Cotton buds 13. Mahumok nga tualya 14. Gwantes (Mittens or gloves) 15. Mga bado han bata 16. Lalawayan ha dughan (Bib) |
|---|--|



Pagbati ug Panganak



An pagtikang pagpasuso han Nanay (breastfeeding initiation) ug layon nga pagdapat ha panit (skin to skin contact) han Nanay sulod ha 30 minutos katapos panganak makakabulig ha pagpahara han pagsuso ha Nanay ug pagkasuok han Nanay ngadto ha bata (mother-to-child bonding).

Nagtikang ako pagbati dida han alas _____ (oras) han _____ (petsa)

Igin-anak ko an bata nga buhi dida han: Petsa han panganak: _____

Oras : _____, Tipo han panganak : _____

Lugar han panganak : _____

An nagmangno han panganak : _____

Paggamit han *Partograph* : _____ (igpadukot)

An akon na-oberbaran ha akon bata katapos pag-anakan:

Aksyon nga Ginhimo

- Nagtuok layon hin iya la _____
- Waray dayon pagtuok _____
- Normal an pagginhawa _____
- Diri normal an pagginhawa/ waray giginhawa _____
- Makusog an kiwa _____
- Maluya / waray kikiwa _____
- An bata ginbutang ha akon tiyan para madapat ha panit (skin to skin contact) _____
- An bata nagtikang pagsuso ha Nanay sulod han _____ ka oras (gimaupayi sulod ha 1 ka oras)
- An bata sapit ha akon ha tanan nga oras
- Ginpaturuan hin panlimpyo han mata (*eye drops*)
- Ginhatagan hin injeksyon nga *Vitamin K*

An akon Bata:

Sex: _____ Timbang han pag-anaka: _____, Kahilaba: _____

Pasalibot han dughan: _____ Pasalibot han ulo: _____



Puwede ka magburod sulod ha pipira ka semana katapos panganak, kun nakighilawas ka, ug diri eksklusibo an imo pagpapasuso ha bata.

Kun nakag-desidir ka na pagplano han imo pagburod pinaagi ha pag-awan hin 3 ka tuig, o gusto mo na umukoy hin pagburod, pag-arog han imo napili nga paagi ha *Family Planning* bago ka magawas ha ospital o klinika.

Pakihimangraw ha usa nga *health worker* upod an imo asawa/ pades ba-hin ha pagpili hin paagi ha *Family Planning* nga gimaupayi ug uyon ha panginahanglan nimo ug ha imo asawa.

PAGPLANO HAN PAMILYA

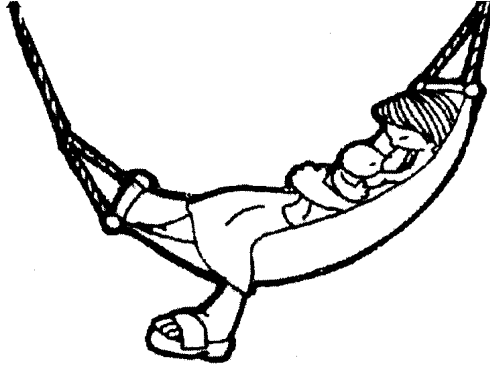
Petsa han pagsunod	Petsa han Pagbisita	Ginsagdon nga paagi han FP	Kadamo han ginhatag (kun may -ada supply ha pasilidad/centro)	Pasilidad/Centro	Naghatag hin serbisyo	Gin-endorso nga paagi han FP nga waray ha pasilidad/centro	Paagi han FP nga gingamit ha una (kun naggamit)	Kaupod an Asawa Oo / Diri	Mga Kasayuran (kun an kliyente gin-endorsar ha iba nga pasilidad, igtag-usa) (igsurat an iskedyul han VSC Services)

**Pagmangno Katapos Panganak Sulod ha 42 ka Adlaw**

Sulod han 24 Oras	Sulod han 1 ka Semana kun mahimo ha 2-3 ka adlaw	Ha 4-6 ka Semana
<input type="checkbox"/> Madagmit nga Panginano ug Pagdumara han Seryoso nga mga Senyales (i.e., paspas o makuri an pagginhawa, pangingitom, pagkawara han pulso, pagdugo, hiranat, duro nga ul-ol ha tiyan, kumbolsyon, o duro nga ul-ol ha ulo)	<input type="checkbox"/> Pag-eksamen ha lawas	<input type="checkbox"/> Pag-eksamen ha lawas
<input type="checkbox"/> <i>Vitamin A 200,000 IU</i> nga kapsula (maka-usa sulod ha 4 ka semana katapos panganak) (Oo/Waray)	<input type="checkbox"/> Panginano kun nagdugo an kinatawo/ may naawas nga mabaho	<input type="checkbox"/> Paghatag hin suplemento nga <i>iron/folic acid</i>
<input type="checkbox"/> <i>RPR</i> , kun waray buhata dida han pagburod	<input type="checkbox"/> Presyon han dugo	<input type="checkbox"/> Panginano han mga senyalis hin peligro
<input type="checkbox"/> <i>Tetanus toxoid</i> , kun waray pa mabakunahi	<input type="checkbox"/> Suplemento nga <i>iron/folic acid</i>	<input type="checkbox"/> Pagsagdon bahin han nutrisyon ug <i>Family Planning</i>
<input type="checkbox"/> Suplemento nga <i>iron/folic acid</i> (tubtob ha 3 ka bulan)	<input type="checkbox"/> <i>Vitamin A</i> , kun waray pa mahatagi	
<input type="checkbox"/> Pagsagdon bahin ha nutrisyon, <i>Family Planning</i> ug paglat-ang/awan han panganak, pagmangno han bata, pasunod nga pagbisita	<input type="checkbox"/> Panginano kun may problema han pagpapasuso	
<input type="checkbox"/> Pagsuporta han pagpapasuso han Nanay	Panginano han mga pangilalan hin kadelikaduhan <ul style="list-style-type: none"> - hiranat - impeksyon ha agi-an han ihi - ul-ol ha pwerta han kinatawo - duas 	
Petsa han Pagmangno Katapos Panganak		
Iba pa :		



Karigo kada adlaw. Pagliwan hin limpyo nga pasador kada 4 ngadto ha 6 ka oras. Kinahanglan nga makita ka hin *health worker* maka 4 ka beses pagkatapos panganak basi han iskedyul ha igbaw.



MGA KATUNGOD HAN NANAY BAHIN HAN SEKSUWAL UG PANGANAK

1. An Katungod ha Kinabuhi
2. An Katungod ha Katalwasan ug Seguridad han Nanay
3. An Katungod ha Pagkapapriho, ug an Pagkatalwas ha Ngatanan nga Paagi hin Pagpapalabi
4. An Katungod ha Kalibrehan han Pamurubuot
5. An Katungod ha Impormasyon ug Edukasyon
6. An Katungod Pagpili kun Mag-aasawa o Diri ug Pagtukod nga Pagplano hin usa nga Pamilya
7. An Katungod Pagdesidir Kun o San-o Magka-ada hin mga Anak
8. An Katungod ha Pagmangno ha Panlawas ug Pagpanalipod ha Panlawas
9. An Katungod ha mga Kapulsanan han Siyentipiko nga Pag-unhan
10. An Katungod ha Kagawasan han Pagkakatirok ug Politikanhon nga Pagbulig
11. An Katungod Matalwas ha Pagpa-antos ug Pagpakaraot
12. An Katungod ha Kauswagan



Talaan han Akon Pagkatawo

Ipadukot dinhi an Retrato han Bata

Ngaran han Bata : _____ Agnay: _____

Lalaki

Ngaran han mga Kag-anak:

Babayi

Nanay: _____

Tatay: _____

Tipo han panganak: _____

Petsa han panganak: _____

Idad han pagburol dida han panganak: _____

Usa la/Sobra usa an gin anak: _____

Lugar han panganak: _____

An nagmangno (attendant) han panganak: _____

Blood Type: _____

Timbang ha pagkatawo: _____ Kahilaba: _____

Sukol pasalibot han ulo: _____ Sukol pasalibot han dughan: _____

Ikapira nga anak (Birth order): _____

Ginparehistro an panganak diha han: _____ ha _____

Mga panhitabo nga dire maupay (adverse event data) (Grabe nga sakit o ka-
matayon han kag-anak o bugto < 5 ka tuig,

Palihog igtag-usa _____)

(pesta) _____ (lugar) _____



Pagmangno han Bag-o nga Guin Anak

Sakob ha 24 oras	Siyahan nga se- mana kun mahimo ha 2-3 adlaw	2-4 ka semana	6 ka semana
<input type="checkbox"/> Pagdapat ha panit ni Nanay/ alindanga (skin to skin contact/ warmth) <input type="checkbox"/> Pagtikang han pagpasuso ni Nanay <input type="checkbox"/> Pag-eksamen han katawo pa la nga bata <input type="checkbox"/> Paglimpyo ha mata (Eye prophylaxis) <input type="checkbox"/> Vitamin K <input type="checkbox"/> BCG <input type="checkbox"/> Hep. B	<input type="checkbox"/> Pag-eksamen han katawo pa la nga bata <input type="checkbox"/> Eksklusibo nga pagpasuso ni Nanay <input type="checkbox"/> Panginano han puya (Newborn Screening) <input type="checkbox"/> Pagmangno han pusod <input type="checkbox"/> Panginano han pamtian (Hearing Screening)	<input type="checkbox"/> Pag-eksamen han katawo pa la nga bata <input type="checkbox"/> Eksklusibo nga pagpasuso ni Nanay	<input type="checkbox"/> Pag-eksamen han bata <input type="checkbox"/> Eksklusibo nga pagpasuso ni Nanay <input type="checkbox"/> Pagpabakuna
Petsa han Pagmangno han Bag-o nga Guin Anak			

Dad-a layon ha *health center* an imo bata kun nagpapakita hin bisan ano la han mga masunod nga mga pangilal-an :

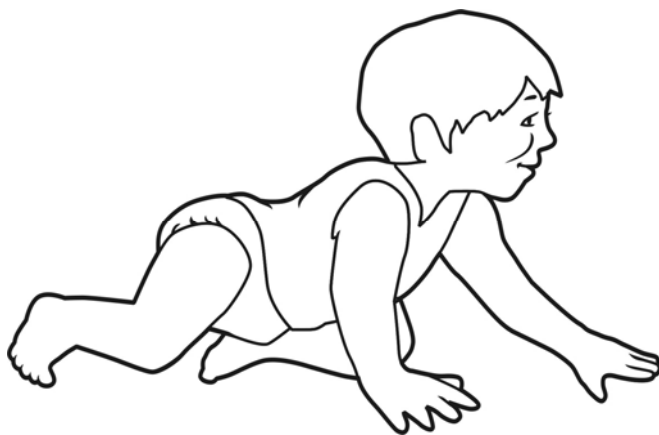
- Gutiay la an ginsuso o diri gud nasuso
- Kumbolsyon
- Hiranat
- Hinahagkot
- Nahubag an inutdan han pusod ug may nana o dugo
- Nananarag an rapadapa, mata o panit
- Diri nakiwa o kulang an kiwa
- Nana ha mata ug ha panit
- Paspas o nagkukuri an pagginhawa



Amo ini an akon personal nga *diary*. Aanhi dinhi an talaan han mga panarigan nga serbisyo ha panlawas nga kinahanglan ha akon pagkabuhi ug pagtubo. An importante nga mga hinabo ug hinumduman nga hitabo han akon pagtubo ug pag-unhan kinahanglan iglista dinhi.

May-ada ako katungod nga mahatagan hin ngaran ug nasyonalidad.

Igpa rehistro an akon ngaran ha Local Civil Registrar





An Akon mga Kinahanglanon ha Siyahan nga mga Semana Katapos Ako Ig-anak



Kinahanglan dire ako mahagkutan. An gimaupayi hini amo an pagdapat ha panit (skin-to-skin contact) pinaagi han pagbutang ha akon dida han imo tiyan (ugsa pag-utod han pusod) o ha imo dughan (katapos pag-utod han pusod). Taboni ako hin mahumok nga dugnit.

Seguroha nga an akon mga mata nabutangan hin panlimpyo ha mata (eye prophylaxis) para mahirutan an impeksyon ug nahasusunod nga pagkabuta.



Para magin-maalindanga an akon kamutangan, hinisi ug putsa ako layon ug ig ugsod an pagkarigo ha akon hin mga 6 ka oras. Igbutang ako perme dida ha imo tagiliran o ha imo harani. Perme ako igbutang ha maalindanga nga kamutangan pinaagi ha pagputos ha akon hin taklap. Gusto ko an imo pagkugos ha akon.

Tikangi ako pagpasuso han imo gatas ha sakob han 30 minutos taliwan ig-anak, ug tubtob han gusto ko pa. Makakabulig ini ha imo pagka-ada hin dugang nga gatas. Maaram ako nga an gatas han imo suso amo gud la an gimaupayi nga pagkaon para ha akon ngada ha pag-idad ko hin 6 ka bulan. Ayaw ako tagi hin artipisyal nga gatas o tubig, o mahumok (semi-solid) nga pagkaon.



Kun nakukuri-an ka pagpasuso ha akon han imo gatas, pakikonsulta ha pinakaharani nga *health worker*.



Atamana an akon pusod.

Hugasi an imo kamot ugsa ngan kahuman pag-ataman han pusod.

Hugasi an pusod kun nagkahugaw la. Gamit hin linaso nga tubig nga pinahagkot na ug sabon han paglimpyo hini. Tugoti nga hangin la an magpamara. Ayaw trapuhi hin bisan ano nga dugnit para diri magka-impeksyon.

Ayaw pagbutangi hin *bandage* an inutdan han akon pusod o an akon tiyan. Ayaw pagbutangi hin bisan ano nga kimikal o tambal an inutdan han akon pusod.



Pagbiling layon hin kadagmitan nga pagmangno kun an akon pusod namumula o may-ada nana o dugo.

Dad-a ako ha ospital para han pagpanginano han bata (*newborn screening*) kahuman han 24 oras tikang han pagkatawo.

Petsa _____ Ospital: _____

Resulta: _____



Igpakonsulta an imo bata para mahibaruan kun may mga dipere-nsya ha lawas tikang ha pagkatawo (*congenital metabolic disorders*), para mahirutan an kakulangan ha pamurubuot (*mental retardation*) ug posible nga kamatayon.



Talaan han Akon Bakuna

An bakuna nakakapanalipod ha akon kuntra han pipira nga matapon nga mga sakit. Kun waray ako katagi hin bakuna, bangin ako magkasakit, magkulang an timbang, magin-baldado, o mamatay. An panigamnan nga mga bakuna para ha akon kinahanglan naihatag na ugsa han akon siyahan nga kaadlawan. Dad-a ako ha *health center* ha naka-iskedyul nga mga petsa.

	*Selabih hin 24 Oras (Hin pagkahawo)	6 ka semana	10 ka semana	14 ka semana	0 ka bulan	12-15 ka bulan	16 ka bulan o sobra
BCG*							
DPT/Hep B-Hib (Pabalabab)							
OPV							
HBV*							
MMV (6 ka bulan)							
MMR							
Iba nga bakuna Igsag-Uss:							

Pagsuplemento hin *Vitamin A* ug *Pagpurga*

Kinahanglan magtikang ako pagkarawat hin suplemento nga *Vitamin A* pag-abot ko hin 6 ka bulan an idad, ngan magpadayon pagkarawat hini nga suplemento kada 6 ka bulan. An pagpurga ha akon kinahanglan magtikang kun 12 ka bulan na an akon idad, ngan igpadayon ini kada 6 ka bulan.

	Tuig 1		Tuig 2		Tuig 3		Tuig 4		Tuig 5	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Paksa										
<i>Vitamin A</i>										
Pagpurga										



Mga Rekomendasyon han Pagpakaon



Tikang han pagkatawo ngadto ha 6 ka bulan an edad, gatas gud la ni Nanay an igpasuso ha akon ug waray iba. An mga bata sugad ha akon kinahanglan pasusohon hin gatas han Nanay maka 10 ngadto ha 12 ka beses, o ha kamasukot nga akon gusto, hin mga 15 minutos ha tag-usa-usa nga suso kada pagpakaon.

Tikang ha 6 ka bulan ngadto ha 12 ka bulan, pasusuhon gud ako ha gatas ni Nanay ha masukot nga akon gusto, ug hatagan hin kahitsuan nga mga karaunon (complementary foods) nga makasadang ha akon mga kinahanglan. Tagi ako hin igo la kadamo nga lugaw nga may dugang nga aceite (oil) o pagpili tikang hini nga masunod nga magkadurodilain nga pagkaon:

- Pinahumok nga utan, monggo, patatas o kamote
- Tinudtod nga sinugba nga dilis o hinimay nga isda
- Ginurot-gurot nga karne o manok
- Mulapula han bunay
- Pina-alisngawan nga tokwa
- Mga prutas sugad han saging, mangga, abokado nga may salakot nga aceite (oil) o mayonnaise



Tagi ako hin mga pagkaon maka 1 o 2 ka beses kada adlaw pagkatapos pagpasuso ni Nanay, ngan hinayhinayi pagdugang ngadto ha 3 ka beses kada adlaw. Nanginginahanglan liwat ako hin masustansya nga meryenda sugad han taho.



Tikang ha 12 ka bulan ngadto ha 2 ka tuig, gusto ko la gihapon masuso hin masukot ha gatas ni Nanay. Tagi ako hin igo nga kadamo han mga pagkaon han pamilya sugad han kan-on, kamote, patatas, isda, manok, karne, monggo, pina-alisngawan nga tokwa, tinudtod nga sinugba nga dilis, bunay, duro ka berde nga mga utanon (kamalunggay), karubasa, mga prutas (saging, kapaya). Dugangi hin aciete (oil) o margarina (margarine) . Alayon pakaona ako maka 5 ka beses kada adlaw. Mas gusto ko nga an akon rasyon aada hin iba nga plato o uhataw. Himoa an akon pagkakaon hin usa nga makalilipay ug hibabruanan nga buruhaton pinaagi han pagtambong ha akon.



Tikang ha 2 ka tuig ngadto ha tipaunhan, pwede na ako kumaon hin damo kalain nga pagkaon. Tagi ako hin tulo ka rasyon kada adlaw tikang han gin-andam nga pagkaon ha pamilya. Tagi ako hin ma-sustansiya nga meryenda ha butnga han kada pangaon, sugad hin linuto nga dulaw nga kamote, linuto nga dulaw nga mais, linuto nga sab-a nga saging, taho, prutas ug duga han prutas makaduha ha usa ka adlaw. Ayaw paghingalimot paghatag ha akon hin diri maubos ha usa ka baso nga gatas ha kada adlaw .





MGA SAGDON



lini an pipira nga mga sagdon para an oras han pagpakaon han bata mahimo liwat nga oras han iya pag-aram :

- Ngarani an mga kasangkapan (utensils), mga pagkaon, ug mga kolor
- Igpakita ha imo bata an pipira ka butang nga gudtiay ug pipira ka butang nga dagko
- Tutdu-i an imo bata kun tipaunan-o pagsumat han rasa han pagkaon
- Tugoti an imo bata pagkapot ug pagpurot han pagkaon, pero seguroha nga limpyo an iya mga kamot





SUBAYAN HAN PAGTUBO (GROWTH CHART)

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



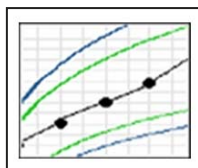
Pagsubay han Akon Pagtubo ug Pag-unhan

Nagtutubo ako nga bata. Alayon seguraduha nga matubo ug ma-unhan ako sugad han mga normal nga bata nga akon ka-idad. Alinsusunora an akon pagtubo pinaagi han regular nga pagpatimbang – sugad han kada bulan tikang han pagkatawo ngadto ha 2 ka tuig an idad, ug kada tulo ka bulan tikang ha 2 ka tuig ngadto ha 6 ka tuig an idad.

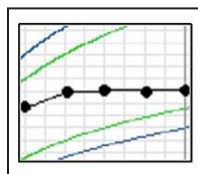
An akon timbang ug an iba nga importante nga mga hinabo kinahanglan ig-marka ha Subayan han Pagtubo (Growth Chart), tungod kay ini nga mga hitabo bangin nakabulig ha pag-ubos o pagdugang han akon timbang.

Dida ha Subayan han Pagtubo, makikita nimo ini nga mga hitabo ug an ginhatag nga tigaman ha ira.

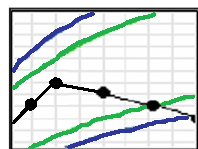
Tipaunano Paghubad han Akon Subayan han Pagtubo (*Growth Chart*)



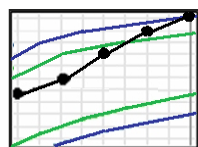
An akon timbang kinahanglan aada ha butnga han nakurba nga bagis. An ginbadlis nga kurba han pagtubo kinahanglan tipa-igbaw an direksiyon. Ini nagpapasabot nga maupay an akon pagtubo!



Waray ako kadugangi hin timbang o waray tutubo kun an ginbadlis nga kurba napatag la sugad hini dida ha butnga han nakurba nga bagis. An akon pagtubo nasunod hini nga rumbo kon ako nasakit o waray paka-arog hin igo nga pagkaon.



An ginbadlis nga kurba han pagtubo nga natipa-ubos o nai-ibanan nakikita sugad hini. Seryoso ini nga bagay, salit alayon pagdara ha akon ngadto ha pasilidad/centro ha panlawas o ha ospital.



Kun an ginbadlis nga kurba ha akon pagtubo natipa-igbaw sugad hini, nagpapasabot ini nga may-ada problema an akon pagkaon. Palihog pakihimangraw ha *health worker* kun tipaun-an-o ako matatagan hin maupay nga pagkaon (*healthy diet*).



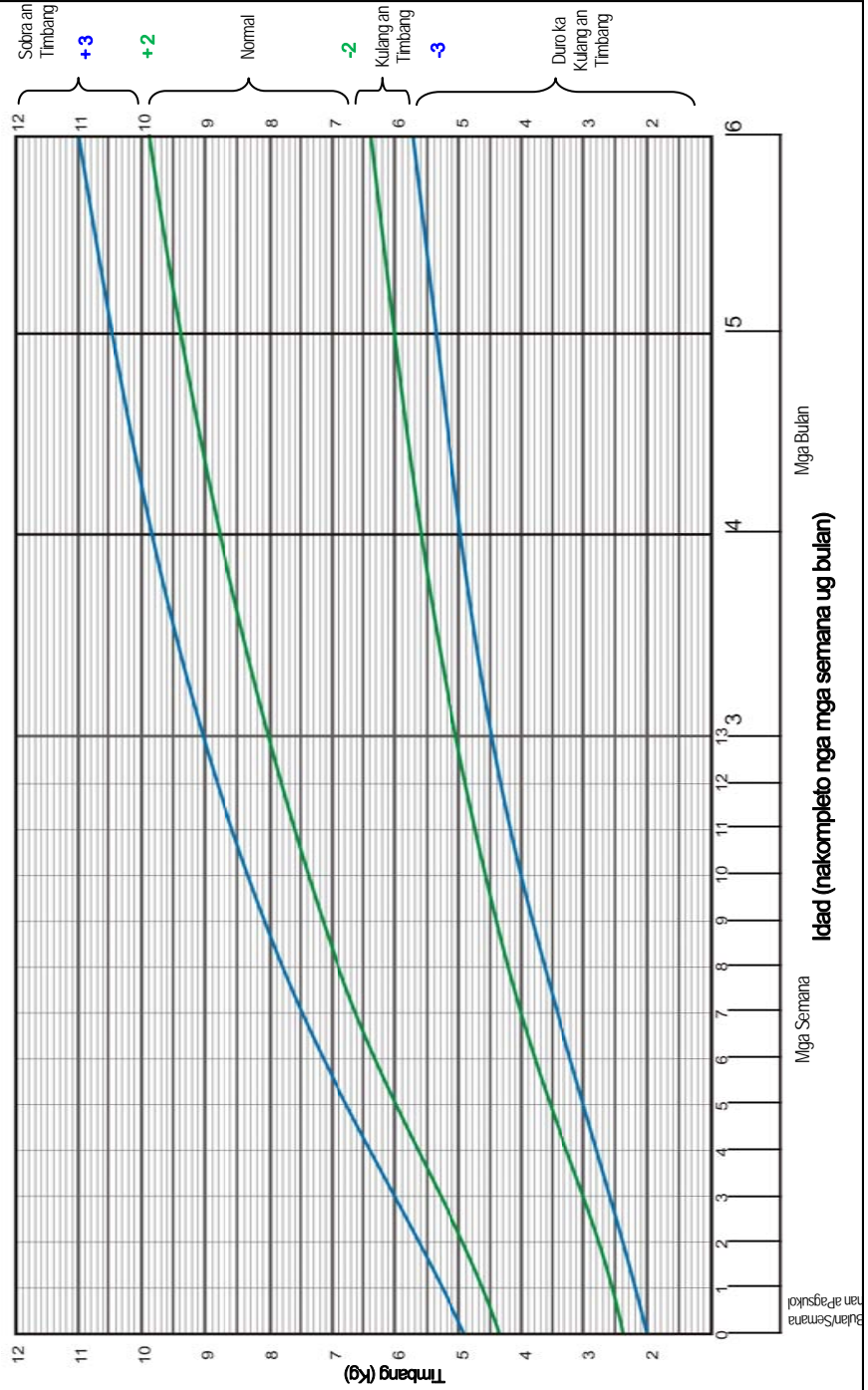
Mga Tigaman nga Gamit ha Subayan han Pagtubo (*Growth Chart*)

Gamit an mga tigaman ha ubos, igsurat an angay nga impormasyon o kahim-tang han bata dida han panahon ha pagbisita ha *health center/ clinic*

- - Timbang (Weight)
- P - Pagpasuso han Nanay (Breastfeeding)
- CF - Kahitsuan nga Pagkaon Ginpapatikangan
(Complementary Foods Introduced)
- A - Ginhatagan hin Vitamin A (Vitamin A
given)
- PP - Puro la Pagpasuso han Nanay (Exclusive
Breastfeeding)
- H - Hiranat (Fever)
- S/U - Sip-on/Ubo (Cold/Cough)
- B - Bungì (Cleft Palate)
- UU - Uro-uro (Diarrhea)
- O - Na-ospital (Hospitalized)
- K - Kasamdan (Injury)
- I - Iba (Others)

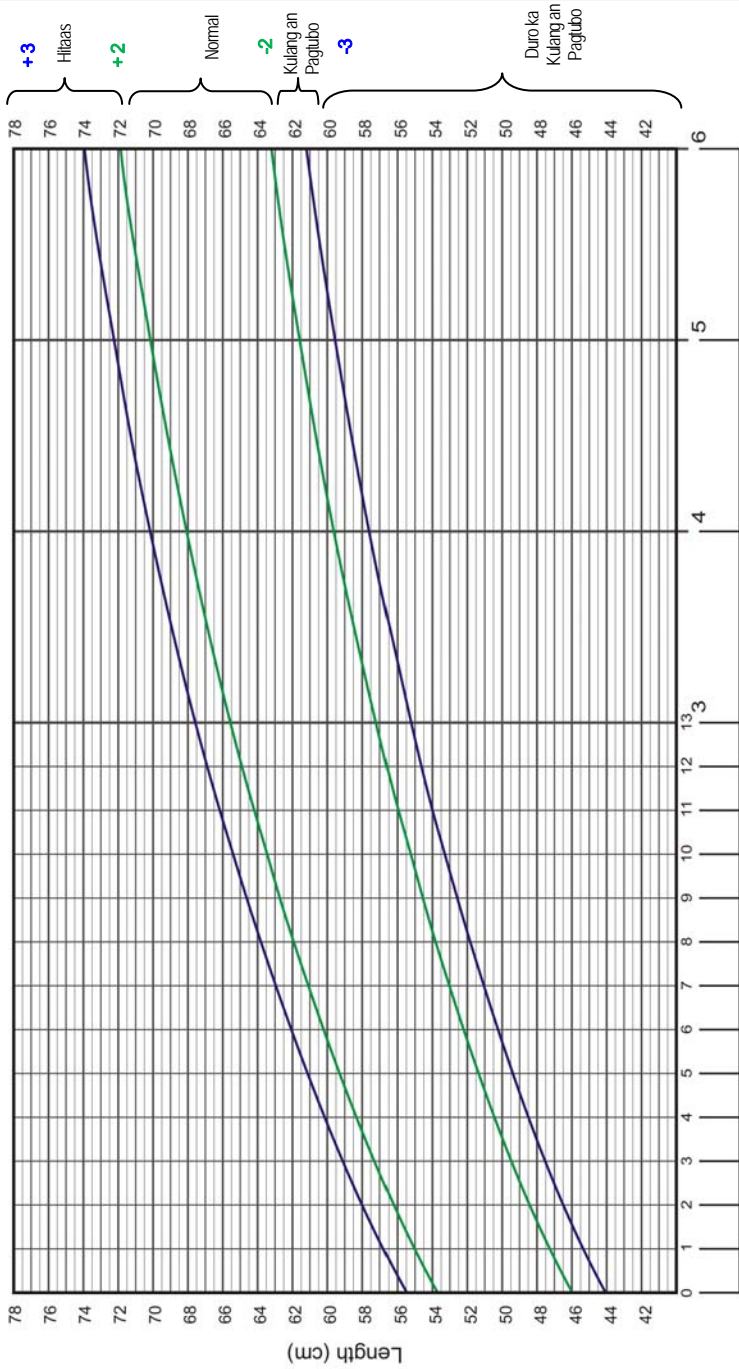


Subayan ha Pagtubo han mga LALAKI nga Bata : PGKATAWO ngadto ha 6 ka BULAN Timbang igintanding ha Idad





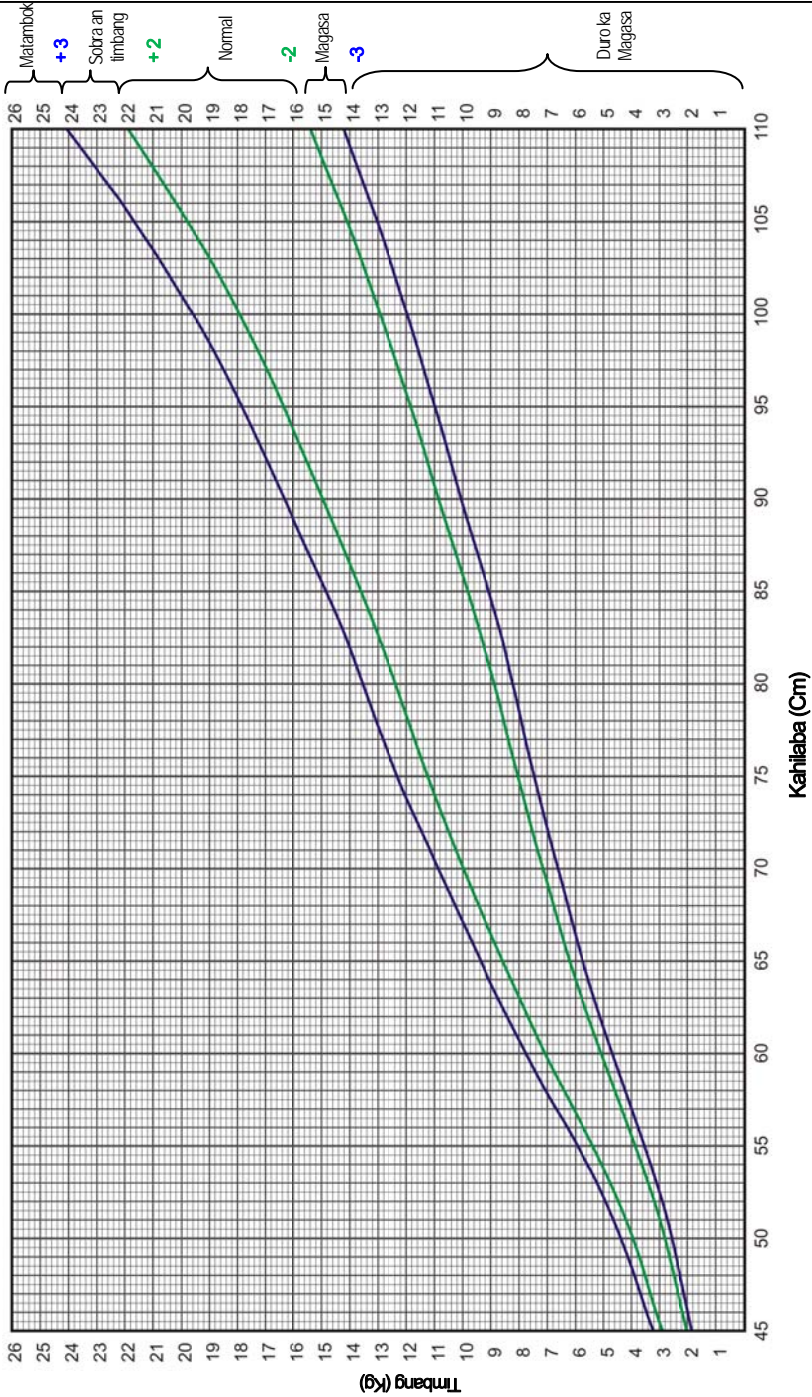
Subayan ha Pagtubo han mga LALAKI nga Bata: PAGKATAWO ngadto ha 6 ka BULAN Kehilaba igintanding ha Idad



Idad (nakumpleto nga mga semana ug bulan)

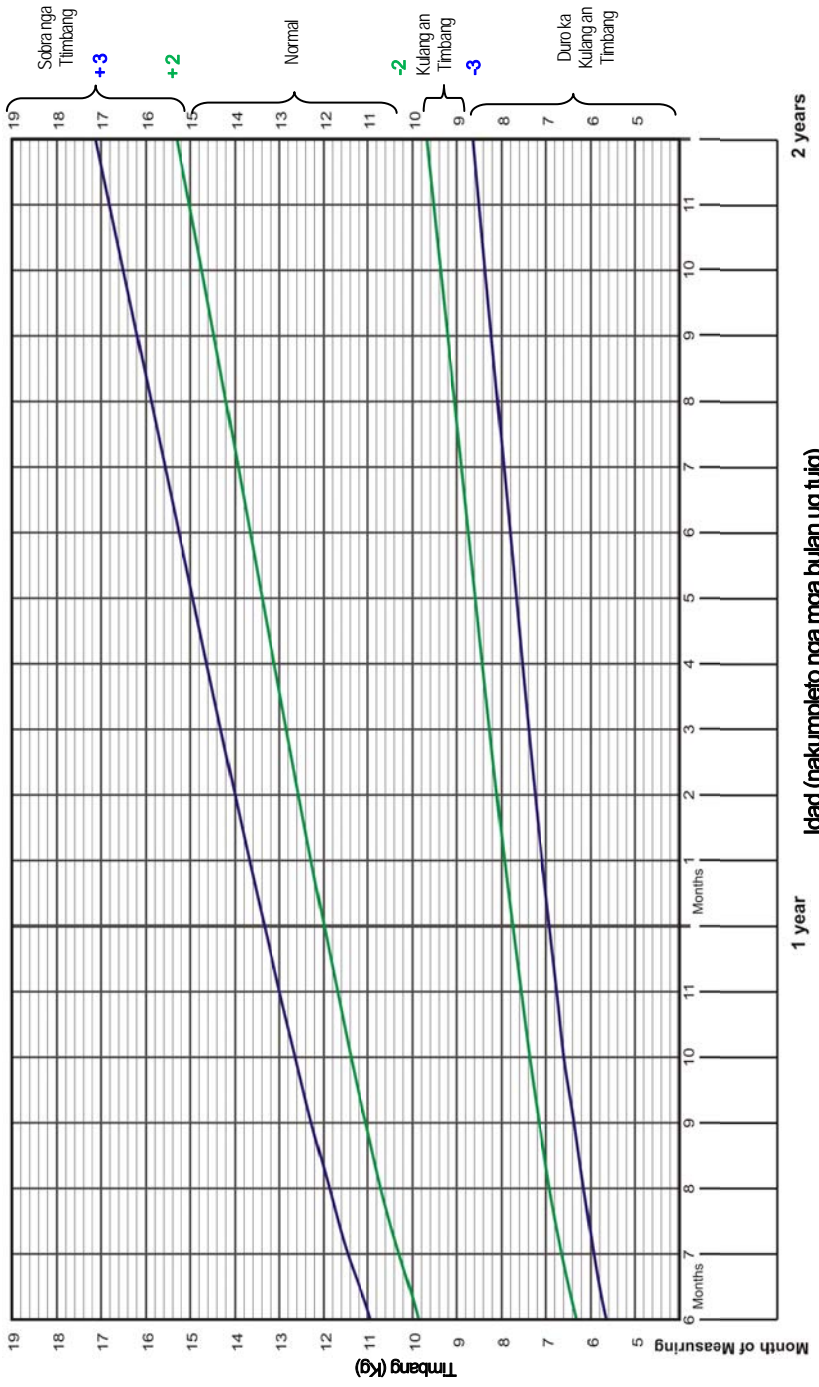


Subayan ha Pagtubo han mga LALAKI nga Bata: PAGKATAWO ngadto ha 24 ka BULAN Timbang igintanding ha Kahilaba



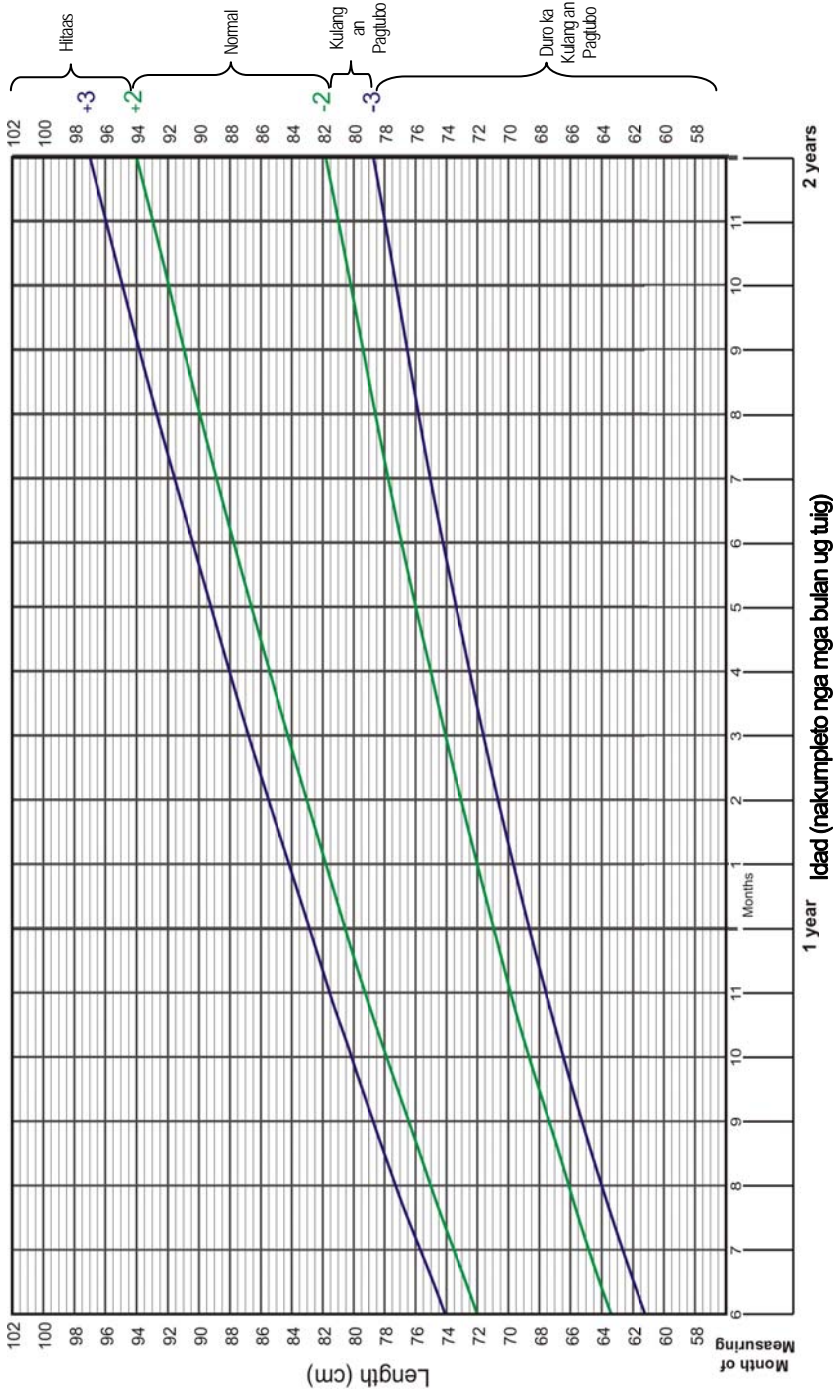


Subayan ha Pagtubo han mga LALAKI nga Bata: 6 ngadto ha 24 ka BULAN Timbang igintanding ha Idad



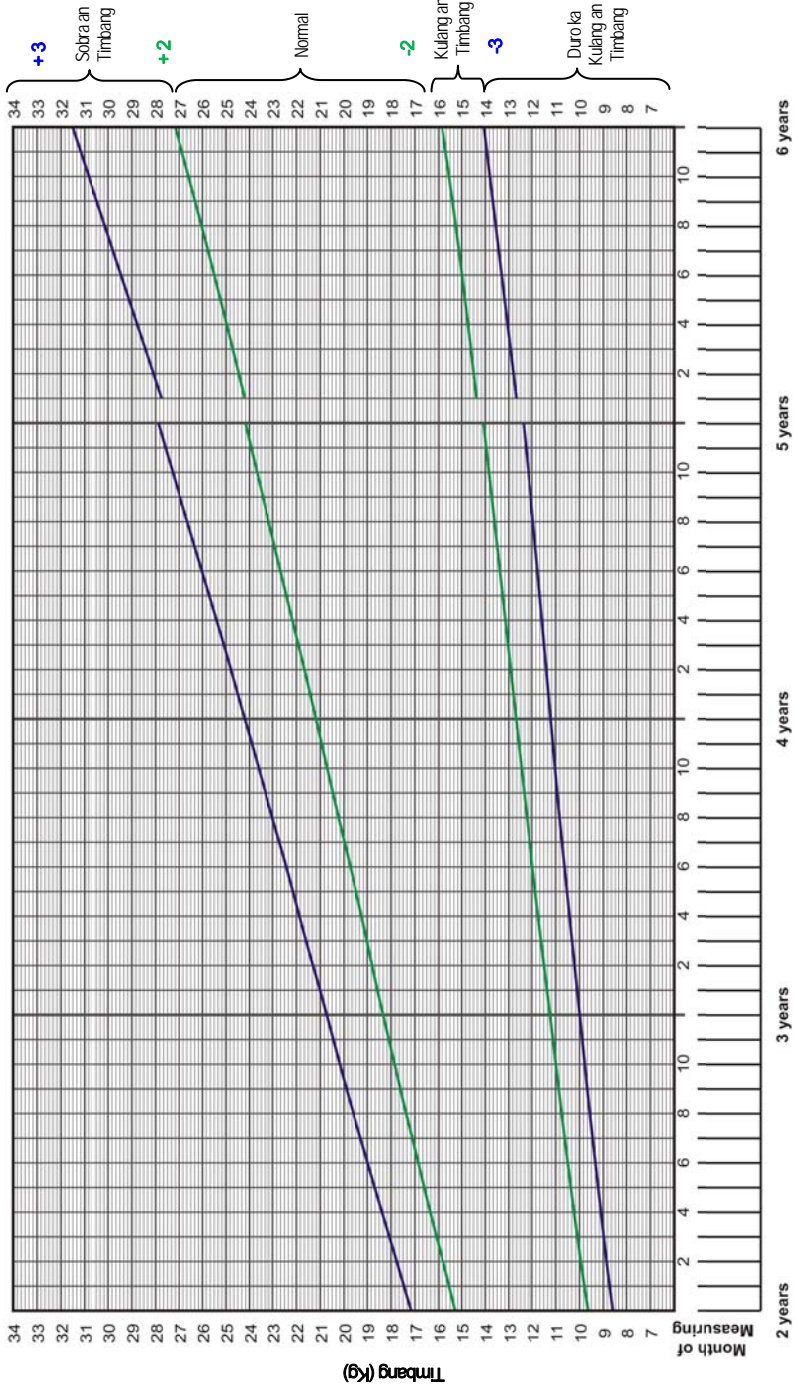


Subayan ha Pagtubo han mga LALAKI nga Bata: 6 ngadto ha 24 ka BULAN Kahilaba igjintanding ha Idad





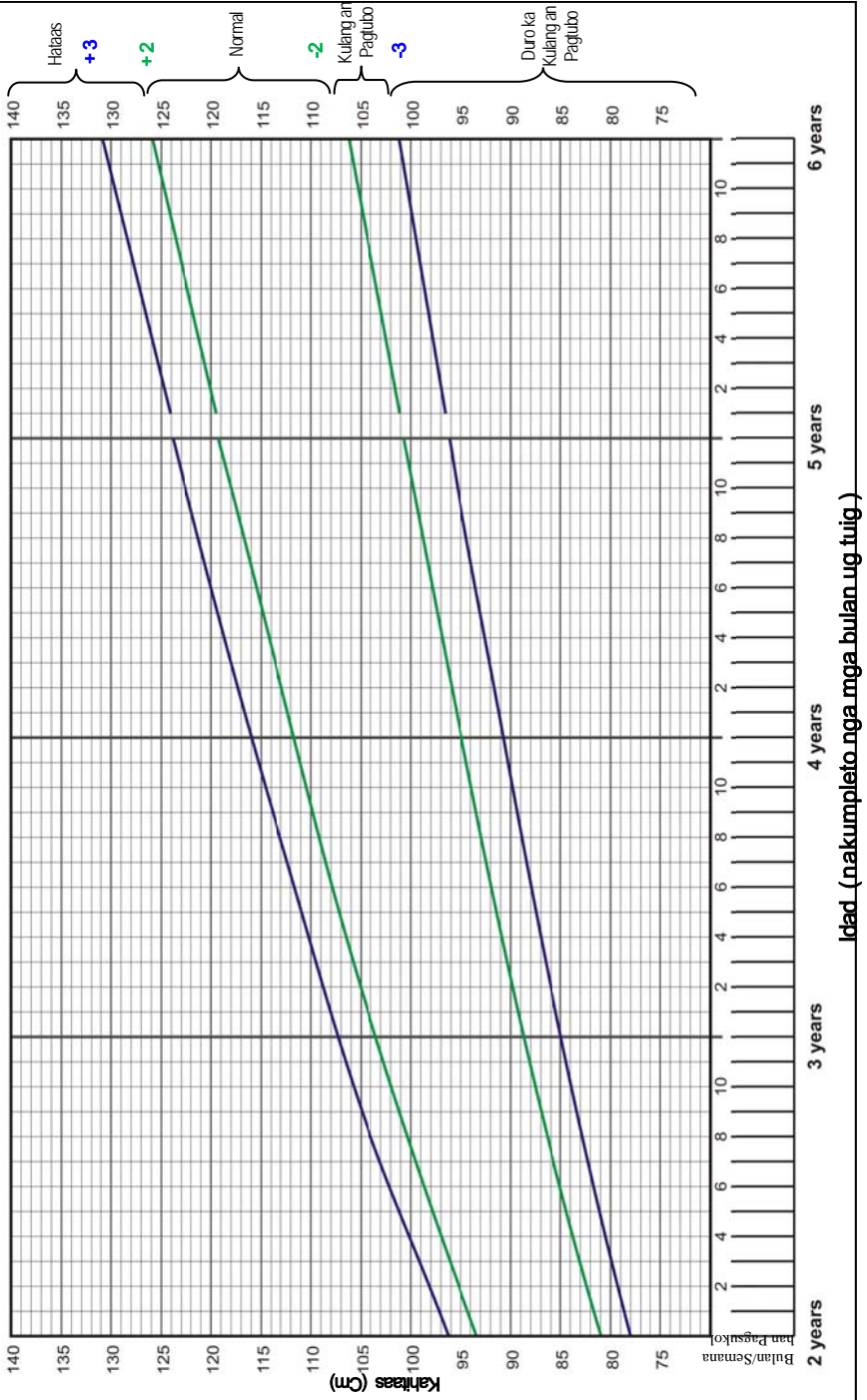
Subayan ha Pagtubo han mga LALAKI nga Bata: 24 ngadto ha 71 ka BULAN Timbang igitanding ha Idad

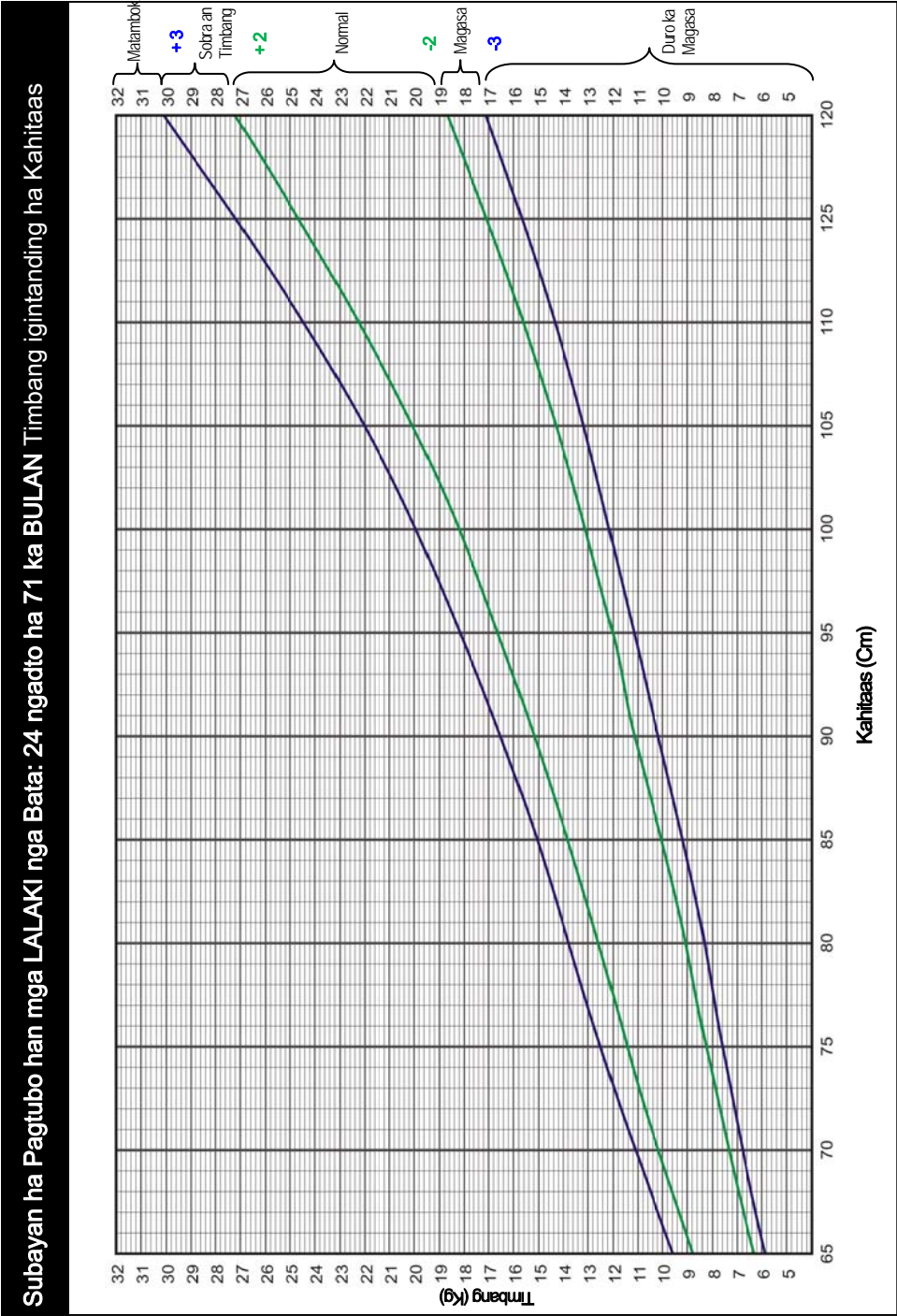


Idad (nakumpleto nga mga bulan ug tuig)



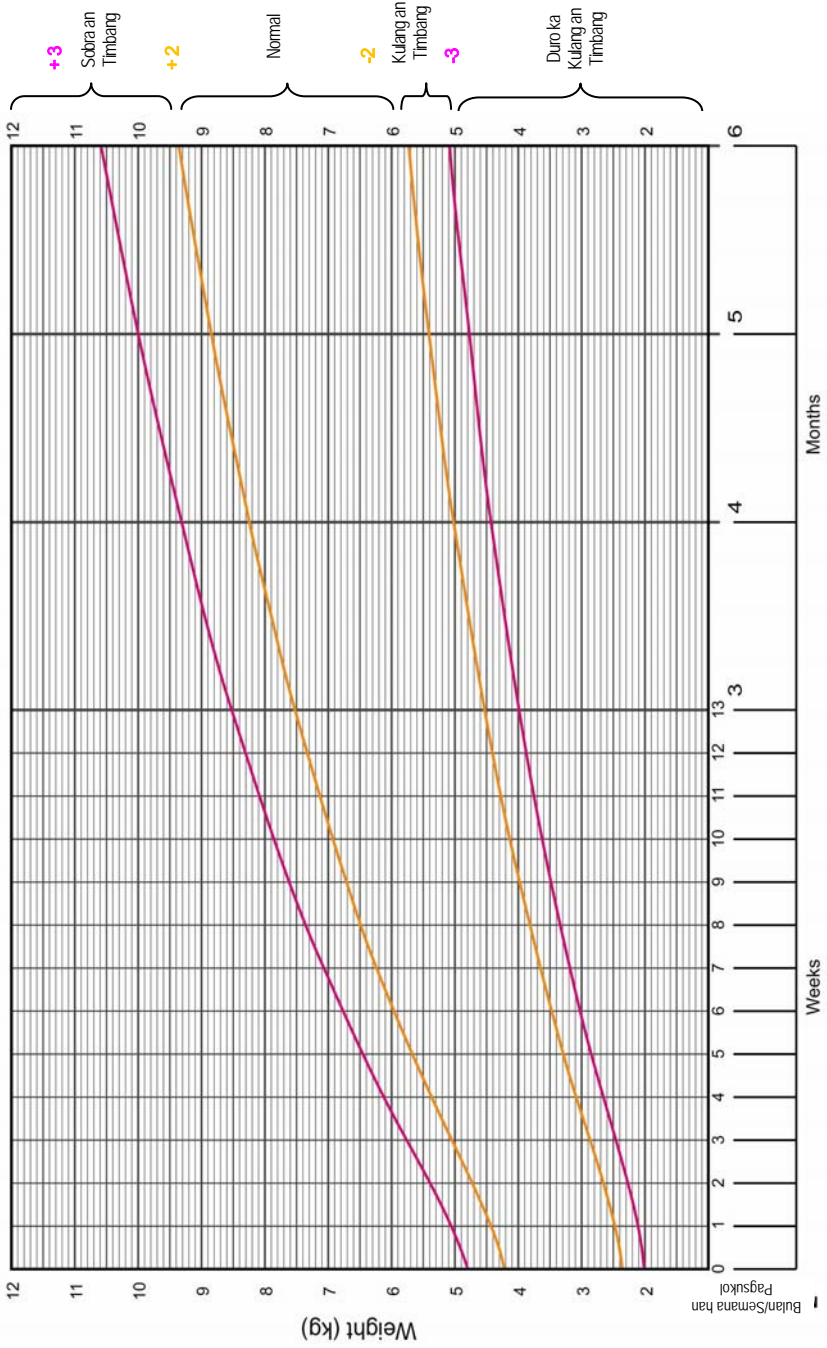
Subayan ha Pagtubo han mga LALAKI nga Bata: 24 ngadto ha 71 ka BULAN (kahitaas igitanding ha lalad)





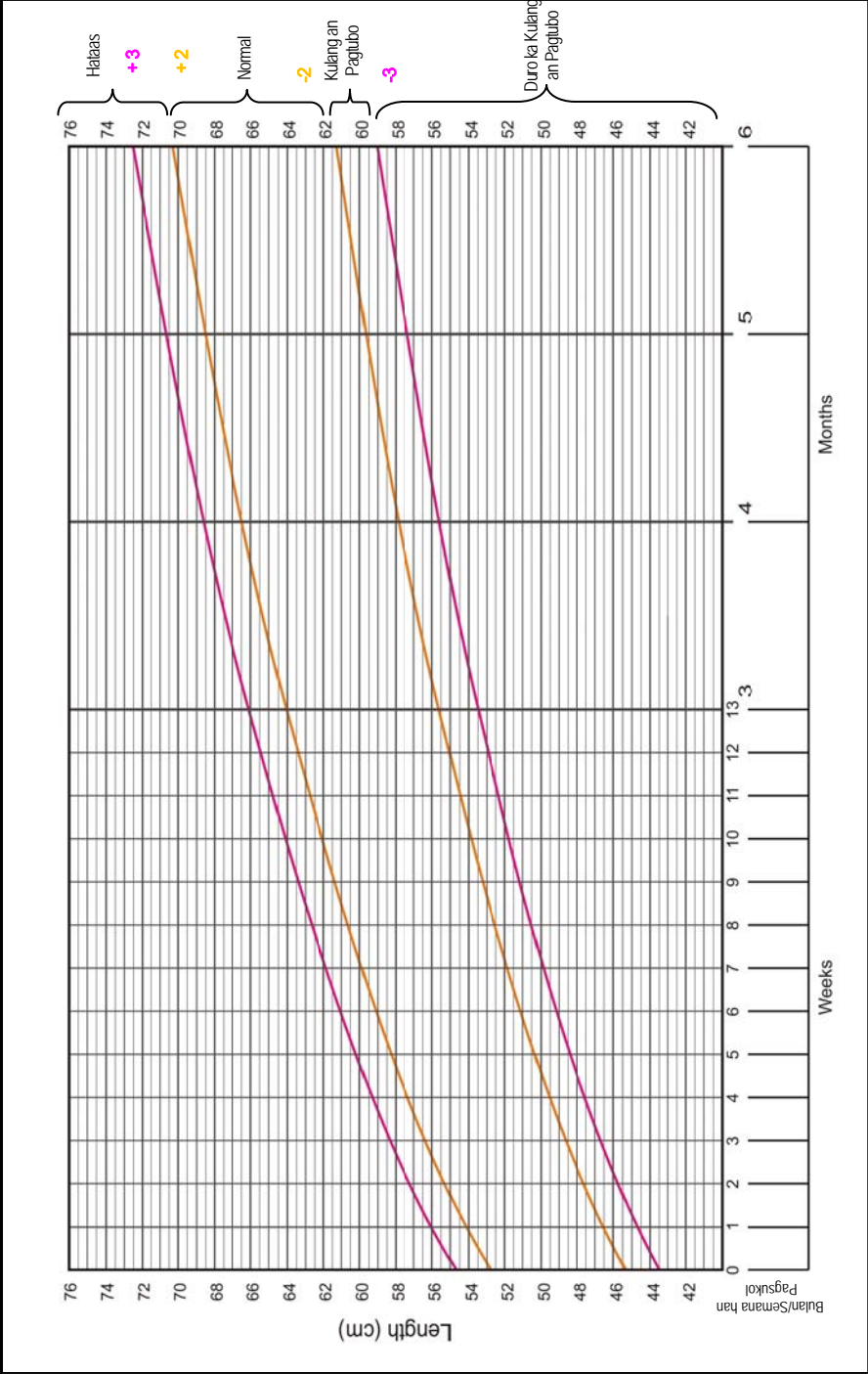


Subayan ha Pagtubo han mga BABAYE nga Bata: PAGKATAWO ngadto ha 6 ka BULAN Timbang igintanding ha Idad



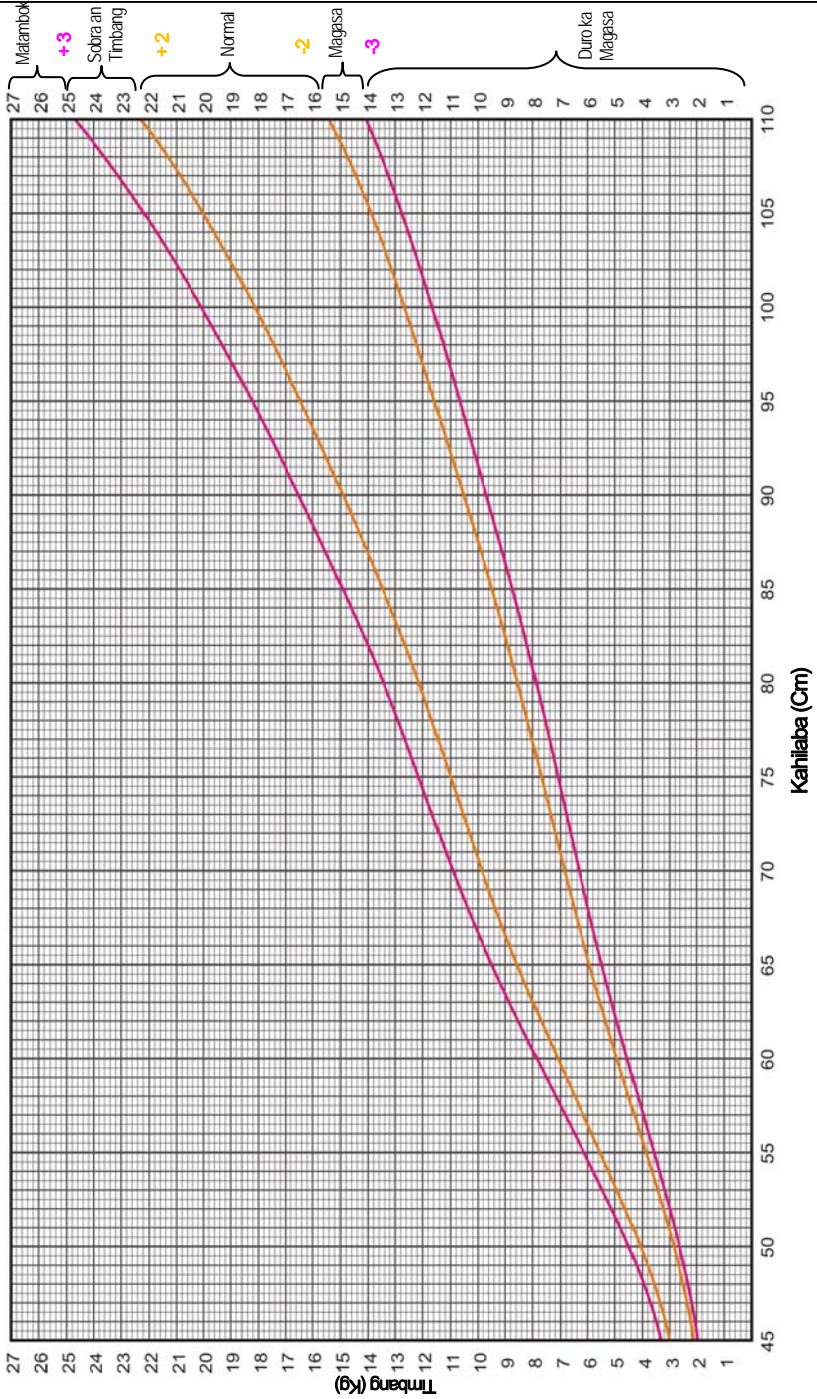


Subayan ha Pagtubo han mga BABAYE nga Bata: PAGKATAWO ngadto ha 6 ka BULAN Kahilaba igintanding ha idad



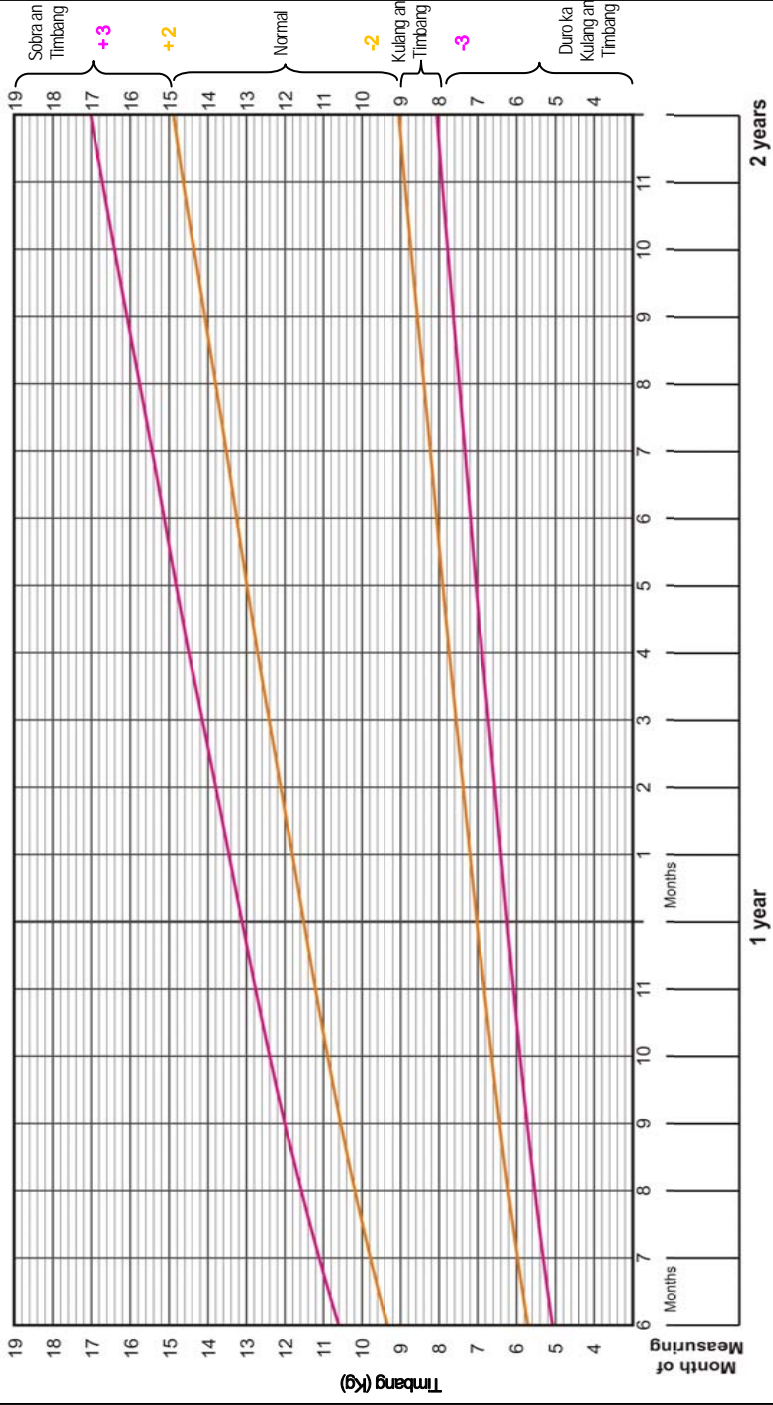


Subayan ha Pagtubo han mga BABAYE nga Bata: PAGKATAWO ngadto ha 24 ka BULAN Timbang igintanding ha Kahilaba



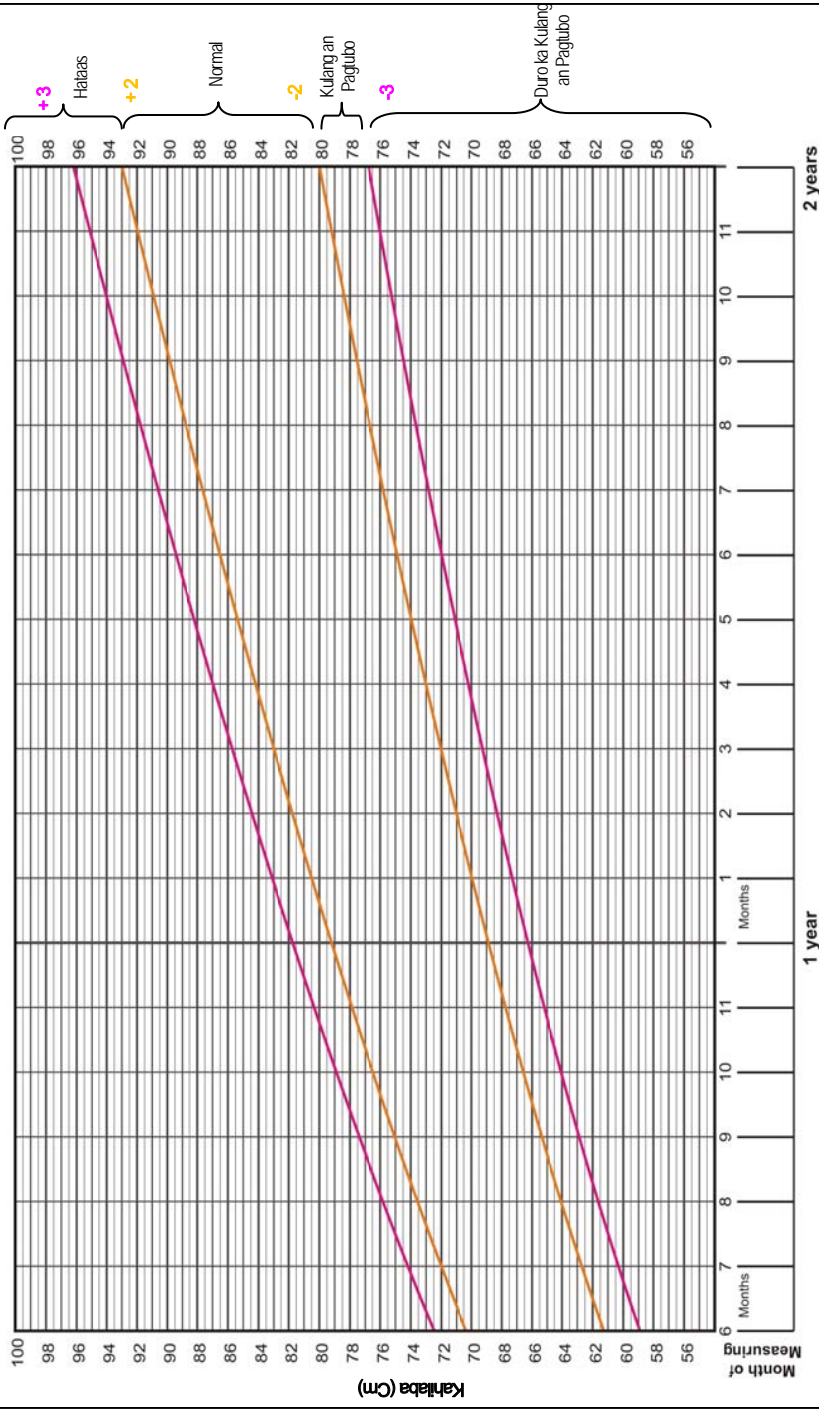


Subayan ha Pagtubo han mga BABAYE nga Bata: 6 ngadto ha 24 ka BULAN Timbang igintanding ha Idad



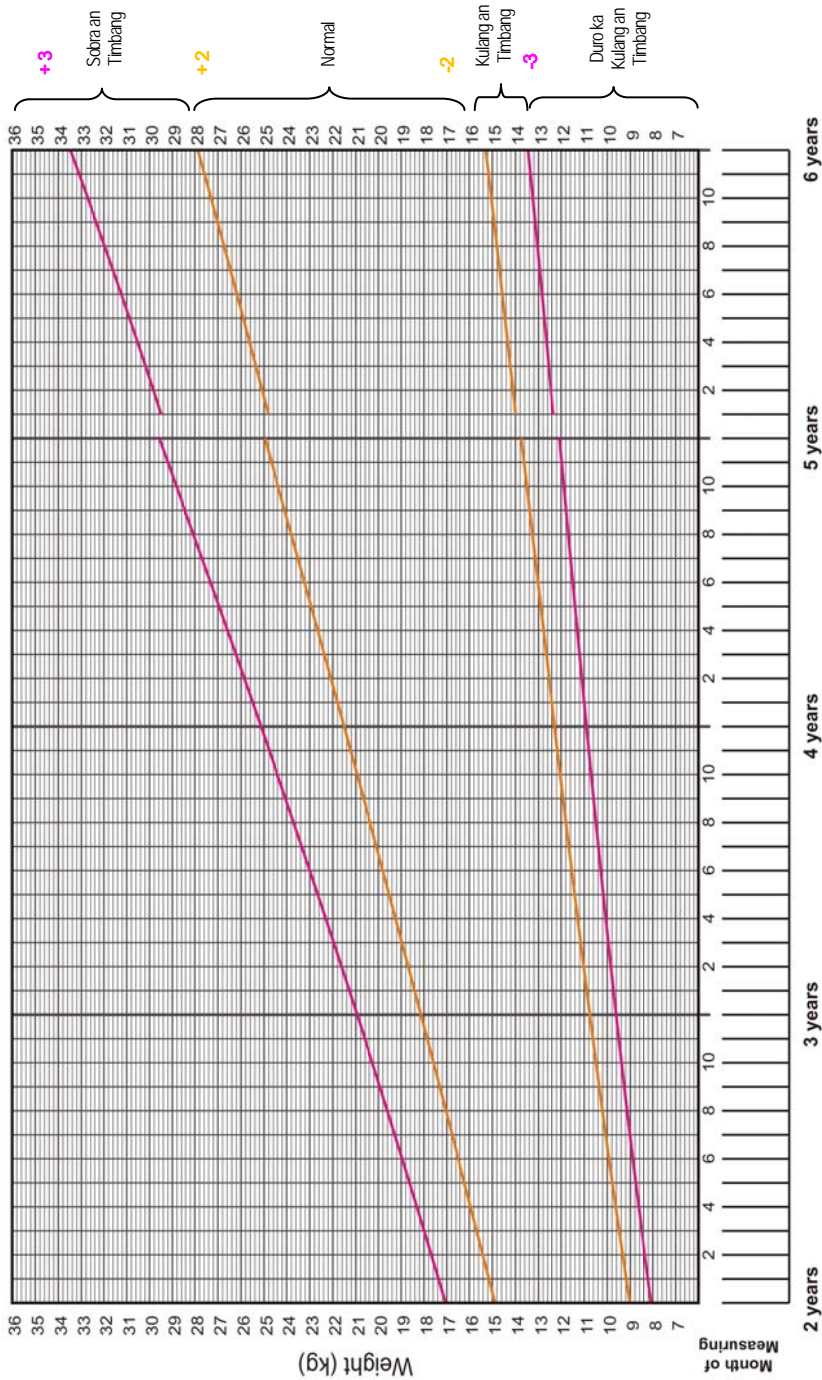


Subayan ha Pagtubo han mga BABAYE nga Bata: 6 ngadto ha 24 ka BULAN Kahilaba igintanding ha Idad



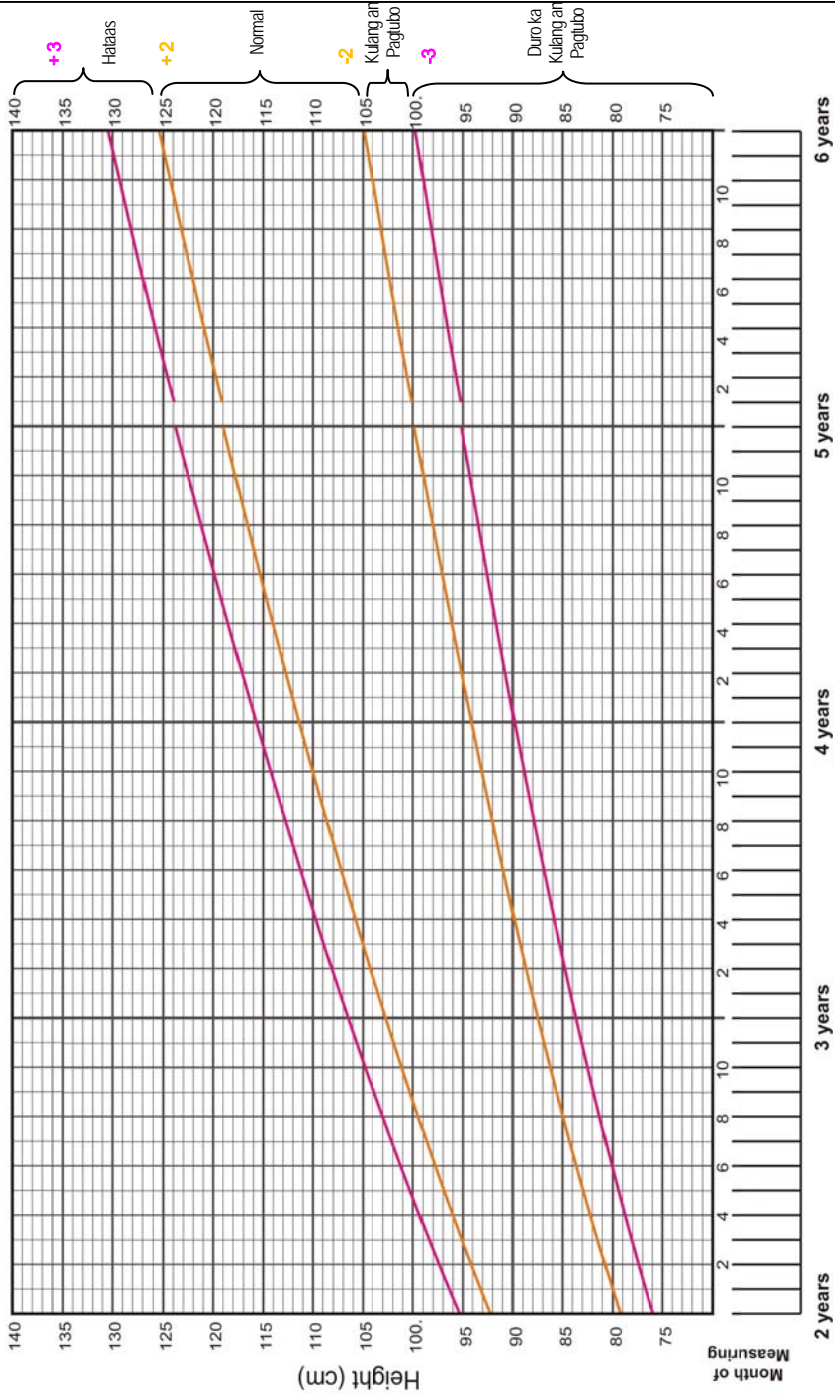


Subayan ha Pagtubo han mga BABAYE nga Bata: 24 ngadto ha 71 ka BULAN Timbang igintanding ha lidad



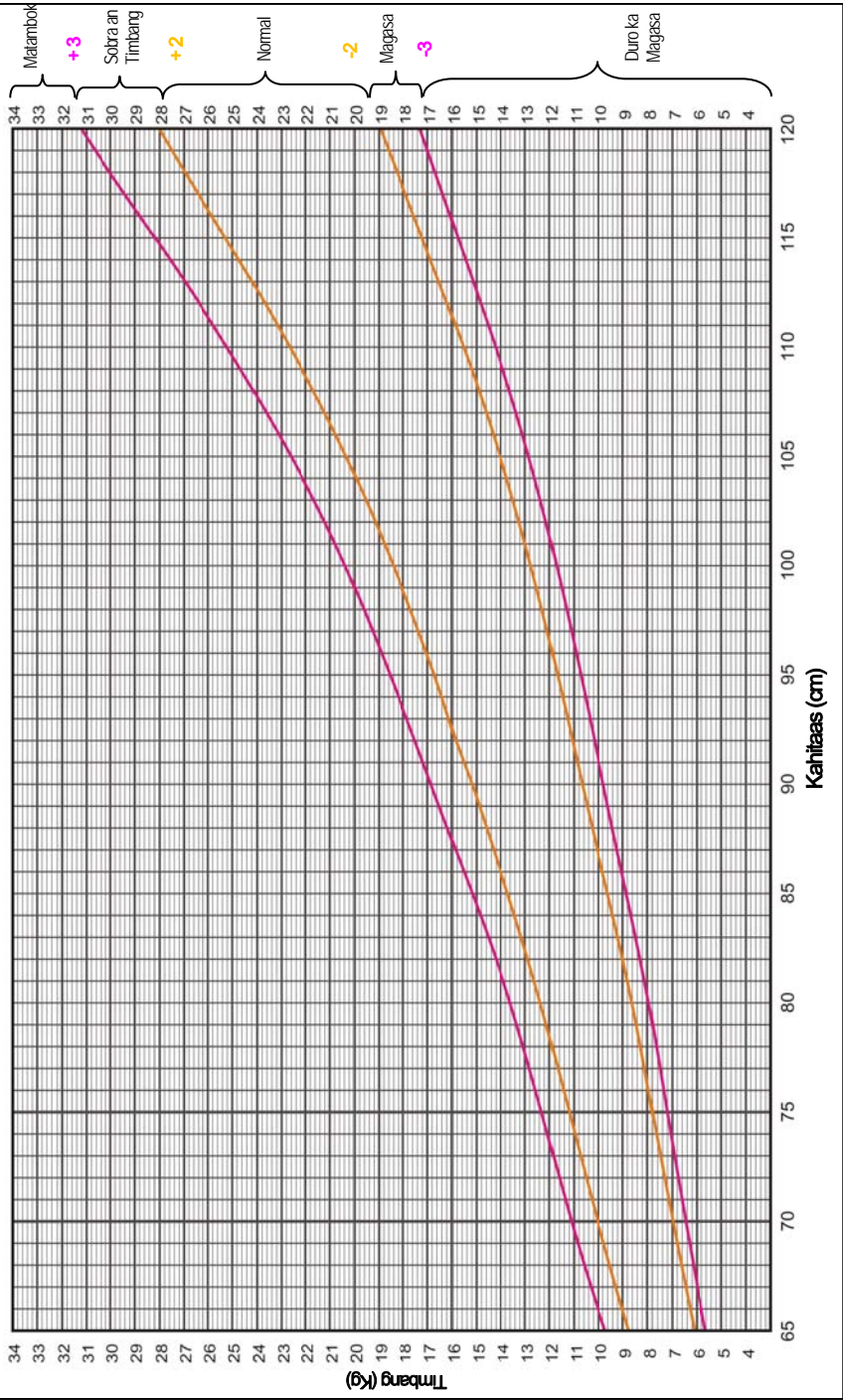


Subayan ha Pagtubo han mga BABAYE nga Bata: 24 ngadto ha 71 ka BULAN Kahitaas igintanding ha ldad





Subayan ha Pagtubo han mga BABAYE nga Bata: 24 ngadto ha 71 ka BULAN Timbang igintanding ha Kahitaas





Akon mga Ngipon ha Pagkabata

Importante an akon mga ngipon ha pagkabata tungod kay:

- Nasirbi hira nga sulsugan ha pagtubo han akon permanente nga mga ngipon
- Nakakabulig hira ha akon pagkaon hin maupay
- Nakaka-aghat hira ha pagtubo han akon sulang

Dako an ira parte ha tama nga pag-uswag han akon pagyakan (speech development), labi na gud an mga NGIPON HA ATUBANGAN

An Kahimtang han Akon Ngipon ug Baba

A. Paki check (/) kun may-ada (x) kun waray

Petsa han Pag eksamin han Ngipon ug Baba					
Lungag					
Impeksyon ha lagos					
Kiki					
Nagtig-a nga kiki					
Diri Normal an Pagtubo					
Bungi					
Ngan iba pa (pananglitan sobra kadamo an ngipon, etc)					

B. Isurat an Numero

Pira pa nga permanente nga ngipon it aada pa?					
Pipira pa an maupay					
Pira an dunot (D)					
Pira an waray na (M)					
Pira an guin ginpastahan (F)					
Total han DMF					
Ihap han Temporaryo nga Ngipon nga Aada pa					
Ihap han Temporaryo nga Ngipon nga Maupay pa					
Ihap han dunot nga ngipon (d)					
Ihap han ginpastahan nga ngipon (f)					
Total nga Ihap han Ngipon					



Ha Sulod han Siyahan nga 6 ka Tuig:

- Limpyohi an akon mga lagos ug dila hin malimpyo nga panapton, *bandage* o gapas nga ginhulos hin pinahagkot nga linaso nga tubig bisan makausa kada adlaw
- An pag-ngingipon natikang ha 5-6 ka bulan. Hatagi ako hin biskwit basi mahupoy an ul-ol ug kahariwasa nga dara han pag-ngingipon .
- Taliwan gud la paghataw ha akon siyahan nga ngipon, tikangi ini pagsepilyo gamit an sepilyo nga mahumok an brotsa ug *toothpaste* nga may-ada *fluoride*, ngan dad-a ako ngadto ha dentista para han akon siyahan nga pagbisita bahin ha akon ngipon.
- Samtang nagtutubo ako, tutdu-i ako ha angay nga pagsepilyo ha akon ngipon katapos ha kada pangaon.
- Aghata ako pagkaon hin mga utan ug pag-inom hin duga ha mga prutas ug gatas .
- Ayaw ako tugoti paggamit hin *teether* o *pacifiers* kay ini nga mga butang nahihimo nga hinungdan ha pagkahiwi ha akon mga ngipon ug ha akon sulang.
- Tagi ako hin mga magtam-is kun may higayon, pero seguroha nga magsepilyo ako kahuman pagkaon para mapudngan an pagkalungag han ngipon.
- Igdiri an pagsupsop han tamuragko, pagkagat han im-im, pagpakagut han ngipon, pagkagat han kulo, ug pagpagawas han dila kay naunhan ini ngadto hin diri maupay nga mga gawi ug diri maupay nga pagtubo han akon mga ngipon.

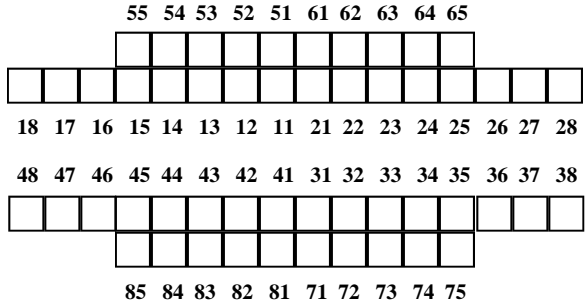
Tipaunhan han 6 ka Tuig:

- An akon mga ngipon natikang pagtiwog-tiwog ug pagkagabot para mahatagan hin agi-an an paghataw han mga permanente nga ngipon katinikangan ha 6 ka tuig an idad.
- Ipadayon an pagsepilyo han akon ngipon pagkatapos han kada pagkaon.
- Ipadayon ihatag ha akon an masustansya nga mga pagkaon.
- Dad-a ako ngadto ha dentista makaduha ka beses ha usa ka tuig para pagpakonsulta ug pagpatambal han akon ngipon.
- Ha idad nga 12, an akon temporaryo nga mga ngipon naliwanan na hin permanente.
- An akon permanente nga mga ngipon kumpleto na ha pag-abot ko hin 17-22 ka tuig an idad.

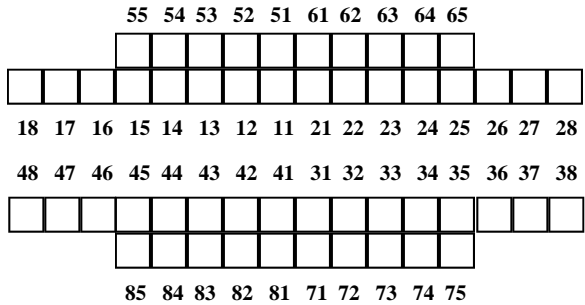


A. Kahimtang han Baba ug Ngipon

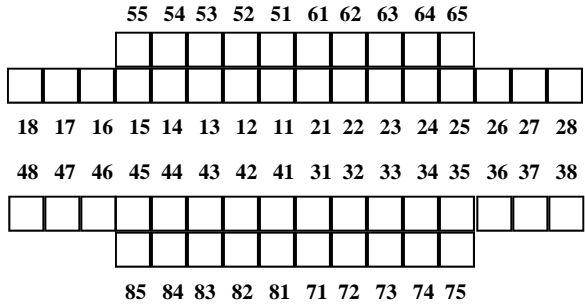
Tuig I—Petsa _____



Tuig II—Petsa _____



Tuig III—Petsa _____





Tuig IV—Petsa _____

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								

Tuig V—Petsa _____

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								

Dagko nga letra an gagamiton pagtigaman han kahintang ha permanente nga ngipon ug gudtiay nga letra an para ha temporaryo nga ngipon .

	Permanente	Kahintang han Ngipon	Temporaryo
Tinamoc:	✓	Maupay pa	✓
	D	Dunot na	d
	F	Ginpasalahan (Filled)	f
	M	Waray na (Missing)	m
	Un	Waray pakahataw (Un erupted)	un
	JC	May-ada kalukab (Jacket Crown)	jc
Tinamoc:	P	Postiso	p
	S	Garrit han pagpasta (Sealant)	
	PF	Permanente nga pasta (Permanent Filling - composite, AMART)	
	TF	Temporaryo nga pasta (Temporary Filling)	
	X	Gin-gabot nga pasta (Extraction)	
	O	Iba pa (Others)	

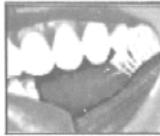


An Angay nga Pagsepilyo han Ngipon



Importante gud nga tutduan an imo anak han angay nga mga paagi pagsepilyo han ngipon, para mahirutan an pagkadunot han ngipon. Pwede mo hiya tutduan hini nga mga paagi:

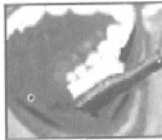
1. Sepilyohi an gawas nga parte han ngipon ha igbaw tikang ha lagos tipaubos.



2. Sepilyohi an sulod nga parte han ngipon ha igbaw tikang ha lagos tipaubos.



3. Gamit an haglipot ug atras-abante nga pagkuskos, sepilyohi an sampaw ug igkaragat nga parte han mga ngipon ha igbaw



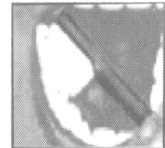
4. Sepilyohi an dila .



5. Sepilyohi an gawas nga parte han ngipon ha ubos tikang ha lagos tipaigbaw.



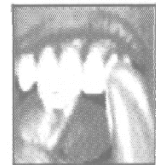
6. Sepilyohi an sulod nga parte han ngipon ha ubos tikang ha lagos tipaigbaw.



7. Sepilyohi liwat hin sugad an sampaw ug igkaragat nga parte han mga ngipon ha ubos.



8. Katapos pagsepilyo, gamit hin *dental floss* (lanot nga panhingiki) paglimpyo ha mga guhang han magsarapit nga ngipon .





Garamiton ha Pag-usisa han Sayo nga Bahin han Pagkabata

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



- Ikaw ug an imo asawa o iba nga mga magmarangno nga api han adlaw-adlaw nga kinabuhi han bata makakahimo hini nga klase hin pag-usisa (screening).
- An imo bata bangin may-ada problema hini nga mga bagay kun nagpapakita hiya hin bisan ano hini nga masunod nga mga ginawian.
- Kun an imo bata nahibaruan nga may-ada mga problema, kinahanglan makikonsulta ka dayon ha *health worker*.

An masunod usa nga yano nga garamiton ha pag-usisa diin ikaw, an imo asawa o bisan hino nga magmarangno puwede makagamit. Markahi hin *check* (✓) dida ha angay nga kahon kun nasabutan mo nga an bata may-ada hini nga kakurian. Hinumdumi pagpakonsulta layon ha *health worker* kun may nahibaruan nga problema.

PAMATIAN —Kun an imo bata:

- Diri nalingi tikadto ha surok han bag-o nga mga tingog o yakan
- Masukot magka-impeksyon ha talinga (buog ngan maul-ol an talinga)
- Diri nabaton kun imo gintatawag, labot la kun nakita ha imo
- Nagkikinita ha imo mga im-im kun nayakan ka
- Nayakan hin duro ka dako o duro ka gutiay nga tingog
- Diri nayakan o nayakan hin urusahon

PANGITAAN —Kun an imo bata:

- Diri nakakabiling han gudtiay nga mga butang nga iya ginahulog
- Mapula an mga mata o duro an pagluluha-luha, baga malubog an mga mata, o masukot ludguron an mga mata ngan nasiring nga mag-ul-ol ini
- Sukot mahibangga ha mga butang kon nagkikiniwa ha palibot



- Diri tadong (awkward) an postura ha ulo kun nasari pagkinita hin usa nga butang
- Usahay nalilibat an usa o duha nga mata (katapos ha 6 ka bulan an idad)

PAGYAYAKAN —Kun an imo bata:

- Diri nakakaluwas hin mama/*mommy*/nanay ha 18 ka bulan an idad
- Diri nakakangaran hin pipira ka kilala nga mga butang o tawo ha 2 ka tuig an idad
- Diri nakakasubad hin yano nga mga kanta o tugtog ha 3 ka tuig an idad
- Diri nayakan hin haglipot nga mga pamulong ha 4 ka tuig an idad
- Diri nasasayuran hin mga tawo tikang ha gawas han pamilya ha 5 ka tuig an idad
- Iba an panyakan kun igtanding ha iba nga mga bata nga pariho an idad

PAMURUBUOT —Kun an imo bata:

- Diri na-alagad ha iya kalugaringon nga ngaran ha 1 ka tuig an idad
- Diri nakakakilala ha mga parte ha nawong ha 3 ka tuig an idad
- Diri nakakabaton ha yano nga mga pakiana ha 4 ka tuig an idad
- Diri nakakasunod ha yano nga mga estorya ha 5 ka tuig an idad
- Baga nakukurian pagsayod han mga bagay nga imo ginyayakan, kun igtanding ha iba nga mga bata nga pariho an idad

PAGMUMULAY —Kun an imo bata:

- Diri nalilipay pagmulay hin kaway-kamot (waving hand) ha 1 ka tuig an idad
- Diri nagmumulay hin komun nga mga butang (ex., kutsara ug daba) ha 3 ka tuig an idad
- Diri nabulig ha pakigmulay upod an iba nga mga kabataan ha 4 ka tuig an idad (ex., dakop-dakop, tago-tago)
- Diri nakikigmulay sugad ha iba nga mga kabataan nga pariho an idad

PANGIWAKIWA —Kun an imo bata:

- Diri nakakalingkod hin iya la kalugaringon nga waray suporta ha 10 ka bulan
- Diri nakakalakat hin waray bulig ha 2 ka tuig an idad
- Diri nakakabalanse pagtukdaw gamit an usa la nga tiil ha madaliay nga panahon ha 4 ka tuig an idad
- Iba an pangiwakiwa kun igtanding ha iba nga mga bata nga pariho an idad



Hinumduman nga mga Hitabo ha Akon Pag-unhan



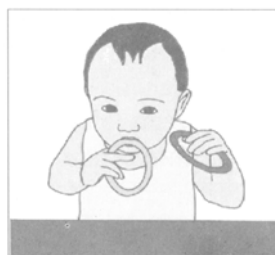
Ha 4 ka Bulan an Idad

Nakakakita na ako hin mag-inggat nga mga kolor, nakakasunod hin nakiwa nga mga butang gamit an akon mga mata, nahiyom, nakakakilala han imo tingog ngan imo nawong. Nangangaruyag ako pagyinyam (gurgle) ngan paghimo hin mga aringasa ha baba, pag-alsa ha akon ulo, ngan pagtawa. An akon mga paghiyom espesyal para kan Nanay ug Tatay.

Pakitaa ako hin mga butang nga mag-inggat an kolor, himangrawi ako, hatagi ako hin mawada nga lugar ha pagmulay para ma-uunat ko an akon mga butkon ug tiil .

Ha 8 ka Bulan an Idad

Nakakakulob na ako, napapaigbaw ko na an akon ulo, ug nakakalingkod na hin matadong. Nakakaabot na ako hin mga butang ngan ighungit ini ha akon baba. Nagtitikang na ako pag-aram bahin ha mga tawo ug mga butang ha akon palibot. Nasabot na ako han pagkaka-iba han mga miyembro ha pamilya ngan an mga diri kilala.



Tugoti an iba nga mga miyembro han pamilya nga makakapot ug makakugos ha akon. Amo ini an gimaupayi nga panahon para mahibaro ako pagyakan ngadto ha iba nga mga tawo .

Tugoti ako pag-abot ug pagkapot hin mga malimpyo ngan de-kolor nga mga butang. Tagi ako hin malimpyo ug de-kolor nga mga mulayan, nga nag-iiba-iba an kadako para akon pagmulayan.



12 ka Bulan :

Nakilala ug nagbibiling na ako hin mga tawo. Nakakalingkod ako hin akon la, ngan nakakatukdaw hin waray bulig. Nakakayakan na ako hin may kahulugan nga mga pulong. Himangrawi ako ngan tutdo-i ako han ngaran han mga butang ha akon palibot. An pagyakan ha akon makaka-aghat han pag-aram han pinulungan

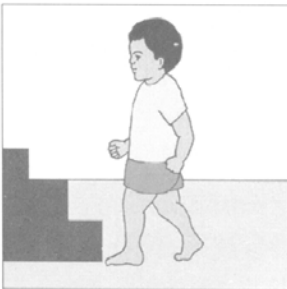
Tagi ako hin higayon nga makakalakat ug makakadalagan ha palibot, kundi ubos han imo pagbantay. Alayon pagin mas mailob ngan intindiha nga amo ini an akon paagi ha pag-aram .

Ha 24 ka Bulan :

Mahihisalaki man ngani ako han siyahan, kundi paghulat ngada han 20 ka bulan na an akon idad, kay makakadalagan ug makakasaka na ako hin piho ha hagdanan. Nalilipay ako hin mga istorya ug han pagpapasipara (experiment) hin mga butang .



Basahi ako hin mga istorya. Paggahin hin igo nga panahon pakikihimangraw ha akon. Nakakasabot na ako yana han imo ginyyayakan ug nakakasunod na hin yano nga mga tugon.



2-4 ka Tuig an Idad:

Nakakalakat na ako tipa-igbaw ug tipa-ubos han hagdanan, nakakapedal hin bisikleta nga tutulo an kaliding, may-ada na paglarang (control) ha mga kamot ug tudlo. Amo ini an tama nga panahon nga na-ungara ako nga himoon an ngatanan hin akon la kalugaringon. Gusto ko an pag-aghat bisan kun diri maupay an akon nahimo. Ayaw pagriwa hin duro han akon mga



gusto ug diri gusto, panmimirit o hinalot nga mga karuyag, kundi pamatii ako anay. Magpapasalamat ako kun imo ako sasayuran ha mga hinungdan han imo mga paghukom (decisions). Amo ini an gimaupayi nga higayon para ako mahibaro han paki-angbit (sharing), kooperasyon ug pagbinuligay.

Igpa-enrol ako ha hirani nga Day Care Center, diin makaka upod-upod ako hin mga sangkay



Ha mga 5-6 ka Tuig an Idad:

Nababaro na ako pagdayaw hin mga ladawan gamit an akon hunahuna ug nakakatigaman hin mga kolor. Nakakabatunis na ako han akon bado ug nakakahigot ha sintas han akon sapatos. Tugoti ako nga makagbado ha akon kalugaringon bisan kun nai-ihala. Magtitikang na ako pagluwas hin mga pulong nga mas klaro ngan mahusay pinaagi han pagpamati ug han imo pakihimangraw ha akon gamit an mahinay ug tadong nga pagluwas. Bangin makag-arog ako hin suok nga mga sangkay ug makag-angkon hin hibaro ha pangiwa ha kadam-an nga tawo (social skills). Buligi ako nga makakita hin kamulay upod an mga sangkay ha maupay nga sarabot, makagtuman ha mga saad ug mga kasugtanan. Maupay ha akon kun hatagan ako hin buruhaton ha balay. Igpipirit ko an akon kalugaringnan, sanglit kinahanglanon ko an bulig ha pagaram kun tipaunano paglarang (control) han akon pamatasan.

Tagi ako hin dugang nga mga higayon para pagmulay ngan panginano, ug bulig para han pipira nga mga buruhaton. Amo ini an mga kaaram nga akon gud hibaruan para makakabulig ha akon pag-andam ha pormal nga pag-eskwela.

Aghata ako para mahimo ako nga makilugaringon (independent), kundi pagbutang liwat hin mga katubtuban para mapugngan an diri angay nga mga hinabo. An pagtuman hini ha sayo pa han akon kinabuhi makakahatag ha akon hin mabakod nga lawas ug pagsurugtan (discipline).





Mga Praktikal nga Sagdon para Masiguro an Akon Katalwasan



Nagtutubo ako nga bata. Kinahanglan ko an angay nga pagmangno ug pagsurundan para maabot ko an sadang nga kamutangan han panlawas. Lugaring, nahihinabo usahay an disgrasya bisan pa kun naghihirot ka. Ha kaurugan, naresulta ini hin kasamdan (trauma), ha lawas ug hunahana ngaduha, o hin kamatayon. An paghirot duro ka importante nga parte ha pagtalinguha han akon katalwasan. Segurado nga mas barato ug masayunay ini buhaton. An pagsunod hini nga yano nga mga sagdon makaka-iban ha panhinabo hin disgrasya.

- Ayaw gud ako baya-i hin ako la nga waray usa nga dumakun-on nga nanginginano ha akon.
- Pakaturoga ako ha akon kuna.
- Pakaturoga ako nga nahuyang o natakilid.
- Ayaw gud ako baya-i nga nakarigo hin ako la hangtud 6 ka tuig na an akon idad.
- Ayaw gud ako ig-itsa-itsa.
- Igpahirayo ako ha duro nga sirak para malikayan an kasunog han akon panit.
- Igpahirayo ha akon an mga posporo, pinaruktan nga kandila, ug magpaso nga tubig (liquids) .
- Igpahirayo ha akon an petrolyo, mga medisina, nakakatubod nga kimikal, ug pamatay-lamgam (insecticide).
- Ayaw gud paninigarilyo o pagtugot nga maninigarilyo an hin-o man harani ha akon.
- Igpahirayo ha akon an gudtiay ug magtarom nga mga butang.
- Igparihayo ha akon an mga plastik nga supot para malikayan an pagpunga-punga (suffocation).
- Igpahirayo ako han mga saksakan han koryente o lubid han koryente.
- Ayaw gud pagbilin hin tubig ha balde o turubigan (tub).
- Butangi hin kandado an mga aparador, hunos, ug kahoy nga kuna.
- Butangi hin sagpo an mga ligid han kama.
- Perme ako pagamita hin *seatbelt* kun masakay hin awto.
- Ayaw gud ako papagmulaya ha kalsada.
- Ayaw gud ako baya-i hin ako la ha sulod han sarakyan.
- Ayaw gud ako igpaharani ha lalanguyan ha pagkarigo (swimming pool), mga lamaw, ug salog nga waray nanginginano ha akon.



Usa Ako nga Mabakod ug Nagtutubo nga Bata

- Kan Nanay gudla gatas an guin pasuso (exclusively breastfed) ha akon ngada ha 6 ka bulan an idad ngan ginpadayon an iya pagpasuso ngadto ha 2 ka tuig an idad
- Nagtikang ako pagkaon hin iba-iba nga klase nga mga pagkaon (complementary foods) ha 6 ka bulan an idad
- Kompleto an akon mga bakuna
- Nakakarawat ako hin suplemento nga Vitamin A ha kada 6 ka bulan nga pagsunod
- Nakarawat ko an siyahan nga pagpurga ha 12 ka bulan an idad ngan ginpapurga na liwat kada 6 ka bulan.
- Nakaon ako hin masustansya nga pagkaon
- May-ada ako maupay nga hugpong hin mga ngipon tungod han akon mga regular nga pagbisita ha dentista
- An akon timbang ada ha normal nga sukol
- Waray mga paglangan ha akon pagtubo ug pag-unhan
- Waray ako bisan ano nga klase hin kabaldado (disability) (igtag-usa kon may pagka baldado)
- Nakakagayakan ako nga diri pinudngan
- Nakikigmulay ug nakikitampo ako upod han iba nga mga kabataan
- Nasulod ako ha *Day Care School / pre-school*

*Andam na ako yana pag-eskwela .
Alayon igpa-enrol ako ha Grade I .*



An Akon mga Katungod Isip Usa nga Bata



- Matawo, magka-ada ngaran ngan nasyonalidad
- Magka-ada pamilya nga mahigugma ug magmangno ha akon
- Maka-ukoy ha usa ka mamingaw nga komunidad ug hiayunan nga palibot
- Magka-ada hin igo nga pagkaon ug mabakod ngan aktibo nga lawas
- Maka-arog hin maupay nga edukasyon ug pag-unhan han akon hibaro
- Mahatagan hin mga higayon para han pag-mulay ug kaliawan
- Mapanalipdan kuntra han abuso, pagpahimulos, pagpasibaya ug kadilikaduhan
- Maugopan ug mahatagan hin bulig tikang ha gobyerno
- Makapahayag han akon kalugaringon nga mga panuhunahuna



Igpa-uswag an Kasarabutan ha mga Katungod han Bata

Pagtindog hin mga Komunidad nga Makisangkayon ha Bata!





10 ka Sugo han Bata ngadto ha mga Kag-anak

1. Gudtiay an akon mga kamot. Alayon ayaw paglaum hin perpekto kun naghihimos ako hin higdaan, nagdidibuho hin ladawan, o naglalabay hin bola. Halipot an akon mga tiil. Alayon hinaya an iyo paglakat para ako makakalanat ha iyo.
2. An akon mga mata waray pa pakakita han kalibutan sugad han iyo mga nakit-an. Alayon tugoti ako nga makapag-usisa hin maupay. Ayaw ako pudngi hin diri kinahanglanon.
3. An trabaho ha balay ada la ito perme. Guttiay pa ako para hit sugad nga buruhaton. Alayon paggahin hin oras para igsayud niyo ha akon an mga butang kabahin hini nga makaruruyag nga kalibutan.
4. An akon mga pamalatian kulang pa. Alayon alagyama la ako han akon mga kinahanglan. Ayaw ako pag minugoha ha bug-os nga adlaw (Diri man ngani kamo ma gusto nga pagmuguhon tungod hin pagka-mausisahon). Tagda ako sugad han gusto niyo nga pagtagad ha iyo kalugaringon.
5. Usa ako nga espesyal nga regalo tikang ha Ginoo. Alayon mangno-i ako sugad han katuyuan han Ginoo nga iyo bubuhaton – paghimo ha akon nga magbaraton han akon mga buhat, paghatag ha akon hin mga pagsurundan ha kinabuhi, ug pagpasayod ha akon ha mahigugmaon nga paagi.
6. Nanginginahanglan ako hin pag-aghat ug pagdayaw, pero diri an iyo pagsuson, ha akon pagtubo. Alayon hinaya an pagsuson; hinumdumi, makakasaway man kamo han akon mga buhat hin maupay nga paagi.
7. Alayon tagi ako hin kagawasan nga makaghimo hin mga desisyon para ha akon. Tugoti ako nga mahilisa para makag-aram ako tikang ha akon mga sayop. Ngan unina, ha kabubuwason, makag-andam na ako paghimo hin mga desisyon nga gin-uungara han akon kinabuhi.
8. Alayon ayaw pagliwata iton akon mga nahimo na. Kay baga hin nagpapa-abat la ito nga an akon talinguha kulang han iyo ginpamulat. Maaram ako nga makuri ini, pero alayon ayaw ako igtanding ha akon bugto nga lalaki o bugto nga babaye.
9. Alayon ayaw kahadlok pag-lakat hin usa ka katapusan hin semana (weekend). An mga bata nanginginahanglan hin bakasyon tikang ha ira mga kag-anak, sugad man nga an mga kag-anak nanginginahanglan hin bakasyon tikang han ira mga anak.
10. Alayon hiara-a ako pagdara ha simbahan, paghatag hin maupay nga pananglitan nga akon pagsundon. Nalilipay ako nga tutduan ako pagkilala han Ginoo.



Iskedyul han Pagbisita ha Balay Samtang Nagbuburod ug Katapos Panganak

Klase han Pamisita ha Panimalay	Petsa sa Pagbisita	Serbisyo nga Ginhatag	Petsa han Sunod nga Pagbisita	Ngaran han Naghatag han Serbisyo
Pagbisita Samtang Burod				
Siyahan nga Pagbisita				
	Idiad han Ginburod AOG:			
Ika - 2 nga Pagbisita				
	Idiad han Ginburod AOG:			
Ika - 3 nga Pagbisita				
	Idiad han Ginburod AOG:			
Ika - 4 nga Pagbisita				
	Idiad han Ginburod AOG:			
Pagbisita Katapos Panganak				
Siyahan nga Pagbisita				
Ika -2 nga Pagbisita				
Ika - 3 nga Pagbisita				
Ika - 4 nga Pagbisita				
Dugang nga Pagbisita para han Gudtiay nga Puya				
Siyahan				
Ika - 2				

*AOG: Age of Gestation



Iba nga Pagbisita ha Balay nga Ginhimo

Petsa han Pagbisita	Serbisyo nga Ginhatag	Petsa han Sunod nga Pagbisita	Ngaran han Naghatag han Serbisyo