



Gabay sa Iyong Baby Box

www.pramdepot.com

07740 744289

Guhit ni AsherMegan Humphries

© Karapatang-Ari 2021 PramDepot C.I.C.

Ang pagkakaroon ng sanggol ay maaaring lubhang nakababahala kung ikaw ay nakararanas na ng mga pagsubok sa buhay. Alam namin na maaaring napakahirap nito para sa iyo.

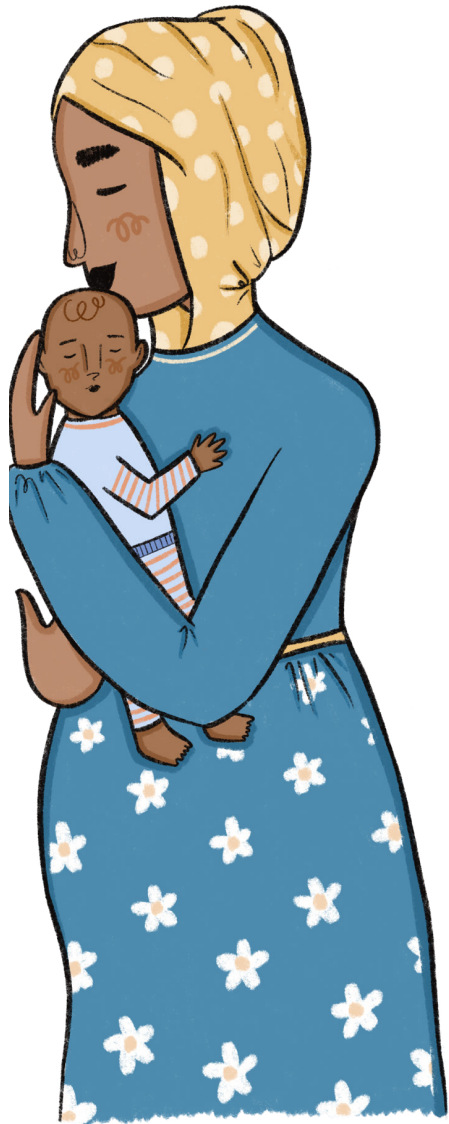
Hindi ka nag-iisa. Gusto ka namin suportahan hanggang sa kaya namin upang mapangalagaan ka at ang iyong sanggol sa mga panahong ito.

Sa kahon na ito makakakita ka ng mga bagay na makakatulong sa iyo at sa iyong sanggol, kalakip ang detalyadong mga tagubilin kung paano sila gamitin.

Kung may mga katanungan ka tungkol sa kahon at mga bagay rito, maaaring makipag-ugnayan sa PramDepot gamit ang numero ng telepono sa pahina 1.

Ang gabay na ito ay naglalaman ng ilang mga link sa impormasyon sa internet. Kung hindi mo magamit ang internet, mangyaring tanungin ang organisasyon o tao na nag-refer sa iyo na impretahin ang impormasyon para sa iyo o tumulong upang mabuksan ito.

May pagmamahal mula sa
PramDepot xx



SA KAHON NA ITO, MAKIKITA MO ANG MGA BAGAY NA ITO:

PARA SA IYO:

- Isang bag ng hospital hygiene may kasamang toothpaste, deodorant at iba pang mga bagay na maaaring kailanganin pagkapanganak ng iyong sanggol
- Mga maternity pad na maitatapon pagkagamit
- Mga breast pad na maitatapon pagkagamit
- Mga breast pad na maaaring labhan at gamitin muli

PAGPAPAKAIN:

- Isang silicone bulb breast pump
- Isang microwave sterilizer o isang electric sterilizer
- Mga bag na imbakan ng gatas
- Mga botelya
- Mga biberon

PAGTULOG:

- Isang mattress para sa kahon
- Sapin
- Mga kumot
- Sleeping bag (kung mayroon)

PAMPALIT:

- Mga lampin
- Crema sa lampin
- Mga wet wipe

MGA DAMIT:

- Sumbrerong pansanggol
- Mga damit pantulog ng sanggol
- Mga vest
- Mga kardigan o jumper
- Mga guwantes pansanggol

KARAGDAGAN:

- 1 wrap sling
- 1 dummy
- Muslin

Sinisikap naming siguraduhin na kasama ang lahat ng nasa listahan sa Baby Box ngunit hindi palaging posible. Kung may mga bagay na nawawala, ito ay dahil sa wala kaming sapat na mga bagay para sa bawat kahon. Maaari kang magtanong sa organisasyon na nag-refer sa iyo kung matutulungan ka nilang makuha ang mga nawawalang bagay.



PAANO GAMITIN ANG MGA BAGAY SA IYONG KAHON



Ang baby box ay ligtas na tulugan para sa iyong sanggol kung wala kang higaan o Moses basket. Kung pipiliin mong gamitin ang baby box pagtulugan, siguraduhing masunod ang payo na ito:

- Hangga't maaari, gamitin ang kahon para lamang sa pagtulog sa umaga o sa hapon. Kung may higaan o Moses blanket, gamitin ito sa pagtulog ng iyong sanggol sa gabi.
- Huwag i-angat o dalhin kung saan-saan ang kahon kung nasa loob ang iyong sanggol.
- Huwag maglagay ng takip sa kahon kung nasa loob ang iyong sanggol.
- Palaging panatilihing maaliwalas ang kahon bilang tulugan.
- Huwag maglagay ng karagdagang saplot sa ibabaw ng mattress upang maiangat ang iyong sanggol.
- Siguraduhing nakapatong ang kahon kung saan matibay at hindi ito mahuhulog.
- Huwag gamitin ang kahon kung ito ay nabasa o marumi.
- Huwag ilagay ang kahon sa mainit na sahig.
- Siguraduhin walang alagang hayop ang makalalapit sa kahon.
- Huwag iiwanan ang sanggol sa kahon na walang nagbabantay o hindi nakakikita.
- Huwag gamitin ang kahon kung marunong nang gumulong-gulong ang iyong sanggol.
- Laging patulugin ang iyong sanggol na nakahiga sa likod.

Dapat alam mo na walang direktang ebidensiya na sa paggamit ng baby box mababawasan ang Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) o mababawasan ang posibilidad ng pagkamatay ng sanggol. Walang tiyak na pamantayan ng kaligtasan para sa isang cardboard na kahon upang patulugin ang isang sanggol.

SLING PAMBALOT

Ang sling ay para sa pagkarga ng iyong sanggol. Pakitiyakin na nabasa mo ang patnubay sa ibaba at anumang mga tagubilin na kasama sa sling bago ito gamitin. Panatilihin malapit ang iyong sanggol at panatilihin siyang ligtas kapag suot ang sling o pandala.



Mahigpit

Ang mga sling at pandala ay dapat mahigpit para mas mapalapit ang sanggol sa iyo upang maging komportable kayo. Kung may maluwag na tela, maaaring dumulas ang iyong sanggol mula sa pandala na puwedeng pumigil sa kanilang paghinga at hilahin ang iyong likod.

Laging nakikita

Dapat palagi mong nakikita ang mukha ng iyong sanggol sa simpleng pagsulyap. Ang tela ng sling o pandala ay huwag masyadong ibalot sa kaniya na kailangan pang buksan para silipin ang sanggol. Sa posisyong duyan, dapat nakaharap ang mukha ng iyong sanggol paitaas at hindi sa iyong katawan.





Madaling mahahalikan

Dapat malapit sa iyong baba ang ulo ng iyong sanggol at komportable. Sa pagkiling ng iyong ulo paharap ay dapat mahalikan ang ulo o noo ng iyong sanggol.

Ilayo ang baba sa dibdib

Hindi dapat bumaluktot ang sanggol dahil maaaring ang baba ay mapuwersa ang dibdib at mahirapan siyang huminga. Siguraduhin na may pagitan na isang daliri sa ibaba ng baba ng sanggol.



Sinusuportahan ang likod

Sa pagbuhat na patayo, dapat komportable at malapit ang sanggol sa tagasuot. Dapat suportado ang kanilang likod sa natural na posisyon at ang kanilang tiyan at dibdib ay nakasalalay sa iyo. Kung maluwag ang sling maaari itong bumagsak. Maaaring bahagyang masara ang kanilang daanan ng hangin (kung ipapatong mo ang iyong kamay sa likod ng sanggol at marahan itong ididiin, dapat walang pagitan sa iyong dalawa). Ang isang sanggol na nasa cradle carry na nasa supot o ring sling ay dapat nakaposisyon ng mabuti. Dapat ang puwit ay nasa pinakamalalim na bahagi ng sling. Ito ay upang hindi maipit ng sling ang kanilang baba palapit sa dibdib.



Paano itali ang sling pambalot



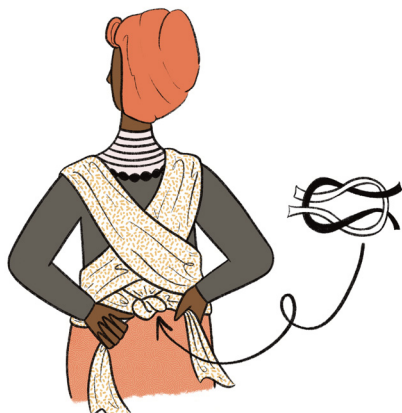
Kunin ang tela sa gitna at hawakan ito sa iyong tiyan.

Hilahin ang tela sa iyong likuran, i-cross ito sa likod mo at hilahin sa magkabilang mga balikat.



I-cross ang tela sa harap, pagkatapos ay hilahin ang magkabilang dulo papasok sa tela sa paligid ng iyong baywang.

Hilahin ang tela sa likod at itali nang DOUBLE KNOT. Kung may sapat na tela na naiwan maari mong ilagay sa harapan ang magkabilang dulo at itali nang double knot sa harap.



Ang tela ay dapat may hitsurang X sa iyong tiyan. Ilagay ang sanggol sa X sa iyong tiyan. Ilagay ang bawat binti sa bawat gilid ng X.

Kung ang sanggol ay tulog o hindi kayang itayo ang leeg, gamitin ang tela sa likod ng ulo ng sanggol sa pamamagitan ng paghila paitaas upang suportahan ang ulo ng sanggol.



MAHALAGANG KAALAMAN TUNGKOL SA IYONG SLING

BABALA Patuloy na subaybayan ang iyong anak at siguraduhin na walang harang sa kanilang bibig at ilong.

BABALA Para sa pre-term, mga sanggol na mababa ang timbang sa kapanganakan at mga bata na may mga kondisyong medikal, humingi ng payo sa propesyonal sa kalusugan bago gamitin ang produktong ito.

BABALA Tiyaking hindi nakapatong ang baba ng iyong anak sa dibdib nito dahil ang paghinga nito ay maaaring malimitahan, at maaaring humantong sa hindi paghinga.

BABALA Upang maiwasan ang pagdulas ng sanggol, tiyakin ang posisyon ng iyong anak sa sling.

- Mangyaring kilalanin ang mga panganib sa kapaligiran hal. pinagmumulan ng init, pagbuhos ng maiinit na mga inumin.
- Gamitin lamang ang produkto para sa nakatakda nitong bilang ng mga bata.
- Ang sling ay hindi angkop gamitin sa palakasan hal. pagtakbo, pagbibisikleta, pagliligo at pag-ski.
- Dapat malaman ng tagapag-alaga na posibleng mahuhulog ang iyong anak mula sa sling habang siya ay mas nagiging aktibo.
- Ugaliing siyasatin ang sling kung may anumang sira.
- Ilayo ang sling sa mga bata kapag hindi ito ginagamit.
- Normal na masira o manisnis ang pambalot sa sanggol habang ginagamit. Kung nasira, huwag gamitin.
- Ang iyong paggalaw at paggalaw ng bata ay maaaring makaapekto sa iyong balanse. Mag-ingat kapag yumuyuko at kumikiling pasulong o patagilid.

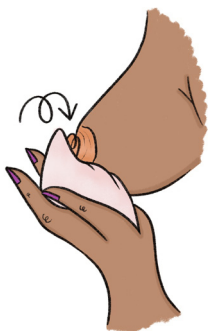


BREAST PUMP

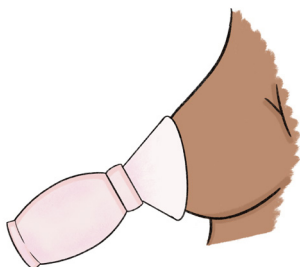
Pakitiyak na nabasa mo ang mga tagubiling kasama ng breast pump para sa detalyadong gabay kung paano ito gamitin.



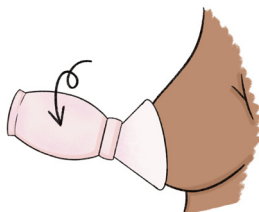
Siguraduhin na ang breast pump ay nahugasan nang mabuti at isterilisado bago gamitin.



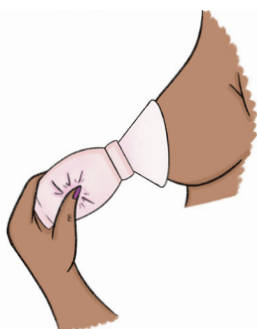
Gamit ang isang mainit at malinis na tela, dahan-dahang imasahe ang dibdib sa isang pabilog na galaw upang higit na dumaloy ang gatas.



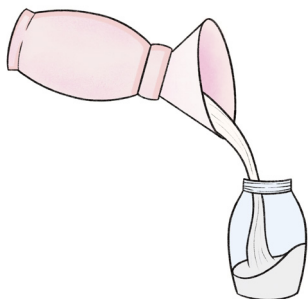
Takpan ang bahagi ng utong at dibdib gamit ang bahagi ng pagsipsip. Dahan-dahang pisilin ang pump hanggang sa magsimulang lumabas ang gatas. Magpatuloy hanggang sa sapat ang naipong gatas.



Kung tila hindi pare-pareho ang daloy ng gatas, ibahin ang posisyon ng pump.



Ipagpatuloy ang pagpa-pump hanggang sa bumagal ang daloy ng gatas. Maaaring tumagal ito ng hanggang 45 minuto.



Ilipat ang nakolektang gatas sa mga bag na imbakan ng gatas o mga isterilisadong mga botelya o lalagyan. Punan ang mga lalagyan sa 3/4 lamang dahil maaaring lumaki ang gatas kapag pinalamig. Itago sa refrigerator o freezer.

Ang iyong breast pump ay dapat na isterilisado pagkatapos ng bawat paggamit upang maiwasan ang paglaki ng bakteryang na maaaring makapinsala sa iyong sanggol. Maaari mong gamitin ang sterilizer upang isterilisa ang iyong breast pump. Gamitin ang mismong proseso ng pag-isterilisa ng mga botelya (nakabalangkas sa ibabaw ng dahon).

MGA BAG O BOTELYA NA LALAGYAN NG GATAS

Ang mga bag na ito ay para sa ligtas na pag-iimbak ng iyong gatas ng ina. Mga alituntunin para sa ligtas na pag-iimbak ng gatas ng ina:

- Itago sa isang isterilisdong lalagyan o bag na imbak ng gatas.
- Itago sa temperaturang pangkuwerto nang hanggang 6 na oras.
- Itago sa likuran ng refrigerator (5oC - 10oC) nang hanggang 3 araw.
- Itago sa likod ng refrigerator (0oC - 4oC) nang hanggang 8 araw.
- Itago sa lalagyan ng yelo ng refrigerator nang hanggang 2 linggo.
- Ang frozen na gatas ng ina ay maaaring maimbak nang hanggang 6 na buwan.
- Kung na-defrost sa temperaturang pangkuwerto, gamitin kaagad.
- Kung na-defrost sa loob ng refrigerator, gamitin sa loob ng 12 oras.
- Pinakamainam na mag-defrost ng frozen na gatas nang dahan-dahan sa refrigerator bago ito ibigay sa iyong sanggol. Ngunit kung kailangan mo itong gamitin kaagad, ilagay ang frozen na gatas sa isang pitsel ng maligamgam na tubig upang matunaw. Maaari ring buhasan ito ng umaagos na tubig na maligamgam.
- Huwag kailanman i-freeze ulit ang gatas na na-defrost na dahil hindi ito ligtas. Pagkatapos maghanda ng gatas na na-defrost sa isang botelya para sa iyong sanggol, dapat itong gamitin sa loob ng 1 oras. Ang anumang natitirang gatas ay dapat itapon pagkatapos ng oras na ito.

STERILIZER

Sa iyong kahon, maaaring mayroon kang electric sterilizer o microwave sterilizer. Kung microwave sterilizer ang nasa iyo, maaari mo ring gamitin ito para sa pag-iisterilisa sa malamig na tubig.

Mayroong apat na paraan para sa pag-isterilisa ng mga bagay. Maaari mong piliin kung aling paraan ang gagamitin, depende sa kagamitan na nasa iyo.

PAGGAMIT NG ELECTRIC STERILIZER:

Gumagamit ang electric sterilizer ng singaw (init) para isterilisahan ang mga bote ng sanggol, pati ang mga tsupon ng dede.

Mangyaring gamitin ang mga tagubilin na kasama ng iyong sterilizer upang gamitin ito nang ligtas.

PAGGAMIT NG MICROWAVE STERILIZER:

Ang pag-iisterilisa sa microwave ay gumagamit ng singaw (init) upang isterilisahan ang mga bote ng sanggol, pati ang mga tsupon ng dede. Pakitiyak na basahin ang mga tagubiling ibinigay kasama ng sterilizer para sa isang detalyadong gabay kung paano ito gamitin nang ligtas.

- Dapat mo ring tiyakin na ilalagay mo ang lahat ng mga bote at tsupon ng dede sa sterilizer na nakaharap pababa ang mga butas.
- Siguraduhing gamitin ang tamang setting ng lakas sa iyong microwave. Kung masyado itong mataas, matutunaw nito ang mga bote at tsupon ng dede. Huwag kailanman ilagay ang iyong kagamitan sa pagpapakain ng sanggol nang direkta sa microwave, nang hindi gumagamit ng sterilizer. Hindi epektibong iisterilisahan ng microwave ang iyong mga item at malamang na makasira sa kanila.
- Huwag kailanman ilagay ang mga metal sa loob ng microwave.
- Kung hindi mo gagamitin agad ang mga isterilisadong bagay, maaari itong itago sa lalagyang pang-isterilisasyon. Ngunit dapat lagi itong selyado. Basahin ang mga tagubilin upang malaman kung gaano katagal maaaring panatilihin ang mga bagay.

PAG-IISTERILISA SA MALAMIG NA TUBIG:

Ang pag-iisterilisa sa malamig na tubig ay paraan ng pag-isterilisa ng iyong mga gamit. Gumagamit ito ng espesyal na formula na bigay ng tagagawa. Maaari mong gamitin ang iyong microwave sterilizer para dito. Pakitiyak na basahin mo ang mga tagubiling ibinigay kasama ng sterilizer para magkaroon ng detalyadong gabay sa kung paano ito gamitin nang ligtas.

- Siguraduhing maalis ang anumang bakas ng gatas o pagkain. Mag-ingat sa paglilinis ng mga tsupon ng dede, pati mga singsing ng bote kung saan madaling maiwan ang latak ng gatas.
- Iwanan ang kagamitan sa pagpapakain sa loob ng sterilizing solution nang hindi bababa sa 30 minuto.
- Baguhin ang sterilizing solution tuwing 24 na oras.
- Tiyaking walang mga bula ng hangin na nakulong sa mga bote o tsupon kapag inilalagay ang mga ito sa sterilizing solution.
- Ang iyong sterilizer ay dapat may isang “takip na lumulutang” o isang plunger upang mapanatili ang lahat ng kagamitan sa loob ng solution.

PAGKULO:

Ang pagpapakulo ay ang pinakapangunahing paraan ng isterilisasyon gamit ang init. Upang isterilisahin ang mga bote at tsupon nang kinukulo, sundin ang mga hakbang na ito:

1. Siguraduhin na ang mga bote, tsupon at anumang bagay na gusto mong isterilisahin ay maaaring pakuluan nang ligtas.
2. Ilagay ang lahat ng mga bagay na kailangan mong isterilisahin sa isang malaking palayok.
3. Punan ang palayok ng tubig hanggang sa nasa ilalim na ng tubig ang lahat ng mga bagay. Kailangan mo ring tiyakin na walang mga bula ng hangin sa loob ng alinman sa mga bote o tsupon.
4. Dapat malakas o maingay ang pagkulo ng tubig.
5. Pakuluan ang tubig ng 10 minuto.
6. Iwanan ang mga bagay sa palayok hanggang sa handa ka nang punan ang mga ito. O maaari mong itago ang

MGA BOTE

Ang mga bote na ito ay para sa pagpapakain sa iyong sanggol ng gatas ng ina o gatas ng formula.

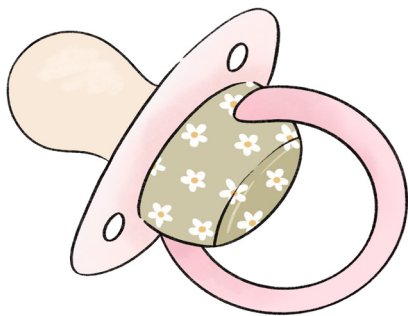
Kailangang nahugasan at isterilisado ang mga bote pagkatapos ng bawat paggamit upang maiwasan ang paglaki ng bakteryang maaaring makapinsala sa iyong sanggol. Magagawa mo ito gamit ang mga tagubilin sa sterilizer sa itaas.

Pakitiyak na babasahin mo ang mga tagubiling kasama ng mga bote.

DUMMY

Kailangan mong hugasan at isterilisahin ang dummy pagkatapos ng bawat paggamit upang maiwasan ang paglaki ng bakteryang maaaring makapinsala sa iyong sanggol. Magagawa mo ito gamit ang mga tagubilin sa sterilizer sa itaas.

Pakitiyak na babasahin mo ang mga tagubiling kasama ng dummy.



MGA MATERNITY PAD

Itong mga pad na maaaring itapon pagkagamit ay makakatulong sa anumang pagdurugo o paglabas mula sa iyong ari pagkatapos ng kapanganakan ng iyong sanggol. Normal na kailanganin ang mga ito sa loob ng ilang linggo pagkatapos ng kapanganakan.

MGA BREAST PAD

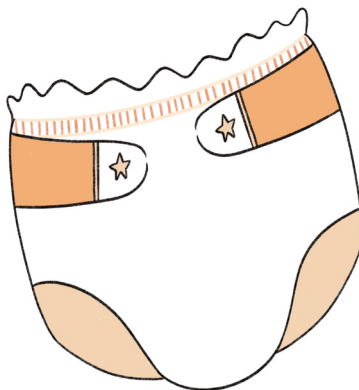
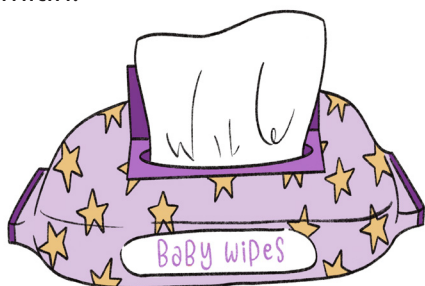
Ang mga pad na ito ay sumisipsip ng gatas na tumutulo mula sa iyong mga suso kapag hindi nagpapasuso. Maaari silang hugasan sa washing machine o mano-mano. Muli silang magagamit pagkatapos mahugasan. Sa iyong kahon, maaari ring may ilang breast pad na maaaring itapon pagkagamit. Dapat itapon ito pagkatapos gamitin.

BASANG PAMUNAS

Huwag magtapon ng basang pamunas sa inidoro, dahil maaari itong makabara sa mga tubo. Dapat itong itapon sa isang selyadong bin.

MGA DAMIT

Ang lahat ng damit sa iyong kahon ay donasyon ng lokal na komunidad nang may pagmamahal. Hinihiling namin sa kanila na labhan ang mga damit bago nila ibigay ang mga ito, at kadalasan ay ginagawa nila ito. Gayunpaman, hindi namin masisigurado na ang lahat ng damit ay nalabhan na bago ito dumating sa iyo. Kung kaya't ipinapayo namin sa iyo na hugasan ang mga ito bago sila gamitin.



GABAY SA KALIGTASAN

LIGTAS NA PAGTULOG

Hinihikayat namin na bisitahin ang website ng Lullaby Trust at basahin ang impormasyon tungkol sa ligtas na pagtulog: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice.

PAYO MULA SA LULLABY TRUST UKOL SA PAGSASAMA SA SILID

- Patulugin ang iyong sanggol sa isang hiwalay na higaan o Moses basket sa parehong silid kung saan ka. Gawin ito sa unang 6 na buwan, kahit na sa umaga o sa hapon.
- May isinagawang masusing pag-aaral ng ebidensya mula sa Europa. Ayon dito, nababawasan ang panganib ng biglaang pagkamatay ng sanggol kapag siya ay natutulog sa parehong silid ng magulang, ngunit sa hiwalay na kama.
- Ang pinakaligtas na lugar para matulog ang iyong sanggol sa unang 6 na buwan ay hiwalay na higaan o Moses basket sa parehong silid kung saan ka.
- Ang posibilidad ng Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) ay mas mababa kapag ang sanggol ay natutulog sa hiwalay na higaan sa parehong silid ng magulang.
- Huwag matulog sa sofa o sa armchair kasama ang iyong sanggol. Ang pagtulog sa sofa o sa armchair kasama ang sanggol ay isa sa mga pinakamapanganib para sa kanila. Sa mga pag-aaral, natuklasan na ang pagtulog kasama ng sanggol sa sofa o sa armchair ay maiuugnay sa napakataas na panganib ng SIDS. Sa isang pag-aaral, natuklasang humigit-kumulang isang ikaanim ng mga sanggol sa England at Wales na namatay sa SIDS ay natagpuang natutulog kasama ang isang nakatatanda sa sofa.

- Siguraduhing hindi ka matutulog kasama ang iyong sanggol sa sofa. Kung sa tingin mo ay maaari kang madala ng tulog, ilagay ang sanggol sa isang ligtas na lugar para matulog.
- Kung ikaw ay nagpapasuso, hayaan ang iyong kapareha na manatili sa tabi mo. Maaari ring magpasuso sa ibang posisyon kung saan kampante kang hindi ka iidlip, o pakainin ang sanggol sa ibang lugar.

PAYO MULA SA LULLABY TRUST SA MAGKASAMANG PAGTULOG

Pinipili ng ilang magulang na matulog kasama ang kanilang mga sanggol. Ibig sabihin, ang sanggol ay nakikibahagi sa kama ng matanda halos buong gabi, at hindi para lamang pasayahin o pakainin. Pinipili din ng ilang magulang na matulog kasama ang kanilang sanggol sa ibang mga lugar.

Dapat matulog ang sanggol sa maluwag na lugar. Higaan o Moses basket ang puwede dito. Gayunpaman, alam namin na may mga pamilyang nakikihati din sa kama. Kung kaya't inirerekomenda namin na gawing mas ligtas na lugar ang iyong kama para sa sanggol. Ito ay kung bigla kang madala ng tulog, o kung pipiliin mong magkasama kayo sa kama. Narito ang aming payo para sa pagtulog kasama ang iyong sanggol.

MAGKASAMANG PAGTULOG NA LIGTAS

- Ilayo sa sanggol ang mga unan at kumot, o anumang iba pang bagay na maaaring makahadlang sa paghinga niya o makapang-init sa kaniya. Marami sa mga namamatay dahil sa SIDS ay natagpuan na ang kanilang ulo ay natatakpan ng maluwag na pambalot sa kama.
- Sundin ang iba pang payo para sa ligtas na pagtulog upang mabawasan ang panganib ng SIDS. Halimbawa, patulugin ang iyong sanggol nang nakahiga sa kaniyang likod. Magbasa pa dito: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- Dapat walang alagang hayop o ibang bata sa kama.
- Siguraduhing hindi mahuhulog ang sanggol sa kama o maiipit sa pagitan ng kutson at ng dingding.



KAILAN HINDI DAPAT MAGKASAMANG MATULOG

Mahalagang malaman mo na minsan, ang pagtulog kasama ang iyong sanggol ay maaaring lubhang mapanganib:

- Kung ikaw o ang iyong kapareha ay naninigarilyo (kahit na hindi ka naninigarilyo sa silid mismo).
- Kung ikaw o ang iyong kapareha ay nakainom ng alak o droga (kabilang ang mga gamot na pampaantok).
- Kung ang iyong sanggol ay ipinanganak nang wala sa panahon (bago ang 37 linggo).
- Kung ang iyong sanggol ay ipinanganak sa mababang timbang (2.5kg o 5 1/2 lbs o mas mababa).
- Huwag kailanman matulog sa sofa o armchair kasama ang iyong sanggol. Maaari nitong dagdagan ang panganib ng SIDS ng 50 beses.
- Huwag kailanman matulog sa mismong lugar ng sanggol kung tugma sa iyo o sa iyong pareha ang alinman sa nabanggit.

PAGPAPAKAIN SA IYONG SANGGOL

Pinipili ng ilang babae na pasusuhin ang kanilang mga sanggol habang pinipili ng iba na gamitin ang bote at formula milk. Maaari mong piliin ang sa tingin mo ay tama para sa iyo. Dapat mong tanungin ang iyong komadrona o “bisitang pangkalusugan” para sa suporta at impormasyon tungkol sa pagpapakain sa iyong sanggol.

Inirerekomenda namin ang pagbisita sa website ng NHS upang basahin ang impormasyon at payo sa pagpapakain:

- Payo ng NHS sa pagpapasuso:
www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- Payo ng NHS sa pagpapasuso gamit ang bote
www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice



COVID-19

Napakahalagang maiwasan na ikaw o ang iyong sanggol ay magka-COVID-19. Maaari kasing magdulot ito ng masamang pakiramdam.

Posible para sa mga buntis na maipasa ang COVID-19 sa kanilang sanggol na hindi pa isinisilang. Ngunit ito ay napakabihira. Bukod dito, sa mga kasong ito, ang mga sanggol ay nagpagaling.

Tandaan ang gabay: Mga kamay. Mukha. Espasyo.

Mga kamay: Ugaliing maghugas ng kamay ng 20 segundo. Lalo itong mahalaga kung pakakainin mo ang iyong sanggol o hahawakan mo ang mga kagamitan sa pagpapakain.

Mukha: Takpan ang iyong mukha ng maskara sa tuwing ikaw ay nasa loob ng bahay o nasa isang nakapaloob na espasyo kasama ng iba. Huwag maglagay ng maskara sa iyong sanggol. Ang mga batang wala pang 3 taong gulang ay hindi dapat magmaskara dahil maaaring hindi ito ligtas.

Espasyo: Laging panatilihin ang hindi bababa sa dalawang metrong layo mula sa mga taong hindi mo kasama sa bahay. Kung gusto mong makipagkita sa iba, gawin ito sa labas.

Inirerekomenda naming basahin ang payo na ito mula sa Lullaby Trust sa coronavirus at pag-aalaga sa iyong sanggol:
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-caring-for-your-baby



Hands



Face



Space



www.pramdepot.com

07740 744289

Mga guhit ni AsherMegan Humphries

© Karapatang-Ari 2021 PramDepot C.I.C.



PramDepot

The Art of Recycling