



HOLT  **INTERNATIONAL**™
Uplifting children. Strengthening families.

MANWAL SA PAGPAPAKAIN AT PAGPOPOSISYON NG HOLT
INTERNATIONAL: GABAY SA PAG-AALAGA NG SANGGOL AT BATA

PASASALAMAT

Hindi magiging posible ang Manwal sa Pagpapakain at Pagpoposisyon ng Holt kung wala ang ambag ng maraming indibidwal. Gusto naming kilalanin ang manunulat ng manwal na si Tracy Kaplan M.S., CCC-SLP, CLC, IMH Specialist para sa kaniyang kahanga-hangang pagsusulat ng manwal. Gayundin ang mga nag-ambag na espesyalista na sina Brandi Watts, M.S., CCC-SLP, Erin Kauai M.A., CCC-SLP, Rachael M Catt OTR/L, and Raeanne Miller OTR/L. Ang iba pang pangunahing kontributor ay sina Emily DeLacey M.S., RDN, LDN, Michael Quiring and Aloura DiGiallonardo. Mga ilustrasyon nina Travis Pendlebury at Graphic Design ni Claire Moncla. Salamat sa marami pang iba sa kanilang oras, kontribusyon, at gabay sa pagbuo ng manwal na ito.

Ito ay isang publikasyon ng Holt International Children's Services para sa layuning pang-edukasyon, at ang mga materyal ay inilathala at ipinamahagi nang walang anumang warranty, ipinahayag man o ipinahiwatig. Dahil sa mga saliksik o pag-unlad ng larang, maaaring maluma o hindi na makabuluhan para sa ibang sitwasyon o paggamit. Ang Child Nutrition Program ng Holt ay sumusuporta sa kalusugan ng mga bata; gayunpaman, responsabilidad ng mambabasa ang interpretasyon at paggamit ng materyal. Ang impormasyon sa manwal na ito ay para sa layuning pang-edukasyon lamang at maaaring mabago nang walang pasubali. Walang anumang pagkakataong mananagot ang Holt International Children's Services para sa mga pinsala na madudulot ng paggamit nito.

Ang impormasyon sa manwal na ito ay hindi inaasahan o ipinapahiwatig na maging kapalit ng propesyonal na medikal na payo, diyagnosis o lunas. Para ito masuportahan at makapagbigay ng pangkalahatang kaalaman lamang at hindi ito kapalit ng payong medikal. Hindi nagbibigay ang Holt International Children's Services ng payong medikal o sumasali sa medikal na praktika. Walang anumang pagkakataong iminumungkahi ang partikular na paglunas sa espisipikong mga indibidwal at sa lahat ng kaso ay nagmumungkahi ng pagkonsulta sa kalipikadong propesyonal ng medisina bago magtuloy sa anumang paggagamot o paglulunas. Huwag balewalain ang anumang payong medikal o ipagpaliban ang anumang medikal na lunas dahil sa anumang nabasa dito sa manwal na ito.

Maliban na lamang kung nakasaad dito, ang pahintulot na gumawa ng reproduksiyon ng mga nilalaman, graphic, larawan o mga materyal na pang-edukasyon, maaaring nakalimbag, sa elektronikong media (tulad ng web pages), o sa anumang media na alam na ngayon o mabubuo pa lamang pagkatapos, sa anumang bahagi ng daigdig, ay kailangang makuha mula sa Holt International. Kung pahihintulutan, kailangang mailimbag muli ang bawat artikulo o aytem sa kabuuan nito upang maiwasan ang pagsipi sa may-akda o sa impormasyon nang labas sa konteksto. Kailangan rin nitong dalhin ang sumusunod na linya ng pagkilala:

Copyright © Holt International. May 2019. Reprinted with permission.

For further information please contact Holt International:

1-888-355-HOLT (4658)

info@holtinternational.org

Address:

250 Country Club Road

Eugene, OR 97401

8 a.m. to 4:30 p.m. (PST)

TALAAN NG NILALAMAN

INTRODUKSIYON: HIGIT PA SA PAGKAIN

- | | |
|--|----|
| 1. Tungkol sa Manwal | 2 |
| 2. Paano Gamitin ang Manwal | 7 |
| 3. Pagbabahagi ng Manwal na Ito sa Iba | 10 |

BAHAGI 1: MGA BATAYAN SA PAGPAPAKAIN: IMPORMASYON PARA MASUPOORTAHAN ANG POSITIBO AT LIGTAS NA ORAS NG PAGKAIN

<i>Kabanata 1: Mga Batayan sa Pagpapakain para sa Bawat Bata at Tagapangalaga</i>	13
Seksiyon 1.1: Mga Batayan sa Pagpoposisyon	14
1.1.1: Ano ang Pagpoposisyon?	14
1.1.2: Ano ang Halaga ng Pagpoposisyon?	14
1.1.3: Mga Susing Elemento ng Pagpoposisyon para sa Lahat ng Edad	15
1.1.4: Karaniwang mga Posisyon sa Bawat Edad	16
1.1.5: Mga Tip sa Pagpoposisyon para sa Lahat ng Edad	18
Seksiyon 1.2: Mga Batayan sa Paglunok	20
1.2.1: Ano ang Paglunok?	20
1.2.2: Ano ang Kahalagahan ng Paglunok?	21
1.2.3: Mga Susing Palatandaan para Matukoy ang Kahirapan sa Paglunok?	23
1.2.4: Mga Tip Sa Ligat na Paglunok para sa Lahat ng Edad	24
Seksiyon 1.3: Mga Batayan sa Sistema ng Pandama	26
1.3.1: Ano ang Sistema ng Pandama?	26
1.3.2: Ano ang Halaga ng Sistema ng Pandama?	29
1.3.3: Mga Susing Elemento ng Sistema ng Pandama	33
1.3.4: Mga Tip sa Pandama para sa Bawat Bata	35
Seksiyon 1.4: Mga Batayan sa Pagpapasuso	37
1.4.1: Ano ang Pagpapasuso?	37
1.4.2: Ano ang Kahalagahan ng Pagpapasuso?	38
1.4.3: Mga Karaniwang Posisyon sa Pagpapasuso	42
1.4.3: Mga Susing Elemento ng Pagpapasuso	47
1.4.4: Mga Tip sa Pagpapasuso	48

TALAAN NG NILALAMAN

Seksiyon 1.5: Mga Batayan sa Pagpapadede sa Bote	50
1.5.1: Ano ang Pagpapadede sa Bote?	50
1.5.2: Ano ang Kahalagahan ng Pagpapadede sa Bote?	50
1.5.3: Mga Uri ng Bote At Tsupon	51
1.5.4: Mga Susing Elemento ng Pagpapadede sa Bote	56
1.5.5: Mga Tip sa Pagpapadede sa Bote sa Mga Sanggol	57
Seksiyon 1.6: Mga Batayan sa Pagpapakain Gamit ang Kutsara	59
1.6.1: Ano ang Pagpapakain Gamit ang Kutsara?	59
1.6.2: Ano ang Kahalagahan ng Pagpapakain Gamit ang Kutsara?	59
1.6.3: Mga Susing Elemento ng Pagpapakain Gamit ang Kutsara	66
1.6.4: Mga Tip sa Pagpapakain Gamit ang Kutsara para sa Bawat Bata	67
Seksiyon 1.7: Mga Batayan sa Pag-inom Mula sa Baso	69
1.7.1: Ano ang Pag-inom sa Baso?	69
1.7.2: Karaniwang Timeline para sa Pag-inom Mula sa Baso	70
1.7.3: Mga Susing Elemento ng Paginom Mula sa Baso	76
1.7.4: Mga Tip sa Pag-inom sa Baso para sa Bawat Bata	77
Seksiyon 1.8: Mga Batayan sa Pagpapakain ng Sarili	79
1.8.1: Ano ang Pagpapakain ng Sarili?	79
1.8.2: Ano ang Kahalagahan ng Pagpapakain sa Sarili?	79
1.8.3: Mga Susing Elemento ng Pagpapakain sa Sarili	87
1.8.4: Mga Tip sa Pagpapakain ng Sarili para sa Bawat Bata	88
Seksiyon 1.9: Mga Batayan sa Pagkain at Likido	90
1.9.1: Ano ang Mga Karaniwang Tekstura ng Pagkain At Lapot ng Likido?	90
1.9.2: Ano ang Halaga ng Pagpili ng Tamang Tekstura At Lapot?	94
1.9.3: Mga Susing Elemento ng Tekstura ng Pagkain At Lapot ng Likido	104
1.9.4: Mga Tip sa Tekstura ng Pagkain At Lapot ng Likido para sa Bawat Bata	105
Seksiyon 1.10: Mga Batayan sa Interaksiyon	106
1.10.1: Ano ang Interaksiyon?	106
1.10.2: Bakit Mahalaga ang Interaksiyon para sa Pagpapakain?	106
1.10.3: Mga Susing Elemnto ng Interaksiyon	107
1.10.4: Mga Tip sa Interaksiyon para sa Bawat Bata	108



TALAAN NG NILALAMAN

BAHAGI 2: PAGPAPAKAIN SA BAWAT EDAD: IMPORMASYON PARA MASUPOORTAHAN ANG PAG-DEVELOP NG PAGPAPAKAIN AT MAKAHANAP NG MGA SOLUSYON SA MGA HAMON NG PAGPAPAKAIN

<i>Kabanata 2: Ang Unang Taon ng Buhay: 0-12 Buwang Gulang</i>	111
Seksiyon 2.1: Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 0-12 Buwang Gulang	112
Seksiyon 2.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 0-12 Buwang Gulang	117
Seksiyon 2.2.1: Tipikal na Pag-develop ng Pagpapakain	117
Seksiyon 2.2.2: Pagpapadede Gamit ang Bote	119
Seksiyon 2.2.3: Pagpapakilala sa Mga Baso	122
Seksiyon 2.2.4: Pagpapakilala sa Mga Solidong Pagkain	124
Seksiyon 2.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 0-12 Buwang Gulang	129
Seksiyon 2.3.1: ang Halaga ng Pagpoposisyon sa Pagpapakain	129
Seksiyon 2.3.2: Pinakamaayos na Mga Posisyon para sa Pagpapadede sa Bote, Pagpapakain Gamit ang Kutsara At Pagpapainom sa Baso	134
Seksiyon 2.3.3: Mga Checklist sa Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa 0-12 Buwang Gulang	139
Seksiyon 2.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 0-12 Buwang Gulang	142
Seksiyon 2.4.1: Mga Kilos na Motor	142
Seksiyon 2.4.2: Paglalaro At Pagkatuto	144
Seksiyon 2.4.3: Komunikasyon At Mga Ugnayan	145
<i>Kabanata 3: Ang Lumalaking Bata: 12 – 24 Buwang Gulang</i>	147
Seksiyon 3.1: Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 12-24 Buwang Gulang	148
Seksiyon 3.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 12-24 Buwang Gulang	152
Seksiyon 3.2.1: Tipikal na Pag-develop ng Pagpapakain	152
Seksiyon 3.2.2: Pag-inom sa Baso	153
Seksiyon 3.2.3: Solidong Pagkain	157
Seksiyon 3.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 12-24 Buwang Gulang	164
Seksiyon 3.3.1: Ang Halaga ng Pagpoposisyon sa Pagpapakain	164
Seksiyon 3.3.2: Pinakamaayos na Mga Posisyon para sa Pag-inom sa Baso, Pagkakamay sa Pagkain Gamit ang Kutsara	168

TALAAN NG NILALAMAN

Seksiyon 3.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 12-24 Buwang Gulang	172
Seksiyon 3.4.1: Mga Kilos na Motor	172
Seksiyon 3.4.2: Paglalaro At Pagkatuto	174
Seksiyon 3.4.3: Komunikasyon At Mga Ugnayan	175
<i>Kabanata 4: Kamusmusan: 24 – 36 Buwang Gulang</i>	177
Seksiyon 4.1: Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 24-36 Buwang Gulang	178
Seksiyon 4.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 24-36 Buwang Gulang	182
Seksiyon 4.2.1: Tipikal na Pag-develop ng Pagpapakain	182
Seksiyon 4.2.2: Pag-inom sa Baso	184
Seksiyon 4.2.3: Solidong Pagkain	185
Seksiyon 4.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 24-36 Buwang Gulang	189
Seksiyon 4.3.1: Ang Halaga ng Pagpoposisyon sa Pagpapakain	189
Seksiyon 4.3.2: Pinakamaayos na Mga Posisyon para sa Pag-inom sa Baso, Pagkakamay sa Pagkain, At Pagkain Gamit And Kutsara	194
Seksiyon 4.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 24-36 Buwang Gulang	198
Seksiyon 4.4.1: Mga Kilos na Motor	198
Seksiyon 4.4.2: Paglalaro At Pagkatuto	200
Seksiyon 4.4.3: Komunikasyon At Mga Ugnayan	201
<i>Kabanata 5: Ang Mas Malaking Bata: 36 Buwan Pataas</i>	205
Seksiyon 5.1: Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 36 Buwan Pataas	206
Seksiyon 5.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 36 Buwan Pataas	209
Seksiyon 5.2.1: Tipikal na Pag-develop ng Pagpapakain	209
Seksiyon 5.2.2: Pag-inom sa Baso	210
Seksiyon 5.2.3: Solidong Pagkain	211
Seksiyon 5.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 36 Buwan Pataas	213
Seksiyon 5.3.1: Ang Halaga ng Pagpoposisyon sa Pagpapakain	213
Seksiyon 5.3.2: Pinakamaayos na Mga Posisyon para sa Pagkain At Pag-inom	217
Seksiyon 5.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 36 Buwan Pataas	220
Seksiyon 5.4.1: Mga Kilos na Motor	220

TALAAN NG NILALAMAN

Seksiyon 5.4.2: Paglalaro At Pagkatuto	222
Seksiyon 5.4.3: Komunikasyon At Mga Ugnayan	223

BAHAGI 3: MGA ESPESYAL NA POPULASYON AT MGA PAKSA: MGA IMPORMASYON NA SUMUSUPORTA SA POSITIBONG PAG-DEVELOP NG PAGKAIN SA MGA KARANIWANG KAPANSANAN

Kabanata 6: Ang Batang may Kapansanan o Espesyal na Pangangailangan 229

Seksiyon 6.1: Pangkalahatang mga Konsiderasyon para sa Batang may Kapansanan o Espesyal na Pangangailangan	230
Seksiyon 6.2: Mga Karaniwang Kondisyon na may mga Hamon sa Pagpapakain	232
Seksiyon 6.2.1: Autism Spectrum Disorder	233
Seksiyon 6.2.2: Mga Kondisyon sa Puso	235
Seksiyon 6.2.3: Cerebral Palsy	237
Seksiyon 6.2.4: Cleft Lip At/O Palate	239
Seksiyon 6.2.5: Bingi/Hirap sa Panding	242
Seksiyon 6.2.6: Down Syndrome	244
Seksiyon 6.2.7: Fetal Alcohol Spectrum Disorders At Mga Batang Naapektuhan ng Droga	246
Seksiyon 6.2.8: Prematuridad At Mababang Timbang sa Pagkapanganak	248
Seksiyon 6.2.9: Mga Kapansanan sa Pangingin	251
Seksiyon 6.3: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang may Kapansanan o Espesyal na Pangangailangan	253

Kabanata 7: Mga Karaniwang Hamon sa Pagpapakain at mga Solusyon sa Iba't Ibang Edad 257

Seksiyon 7.1: Mga Pangkalahatang Konsiderasyon para sa mga Hamon sa Pagpapakain	258
Seksiyon 7.2: Mga Panghuling Kaisipan sa Pagsuporta sa mga Hamon sa Pagpapakain	307

Kabanata 8: Gawing Mahalaga ang Oras ng Pagkain: Pagpapalago sa mga Bata sa Tulong ng mga Ugnayan 309

TALAAN NG NILALAMAN

Seksiyon 8.1: Pagpapalago ng Malusog na Utak at Katawan	310
Seksiyon 8.2: Seksiyon 8.2: Pagsuporta sa mga Ugnayan sa Lahat ng Edad	315

BAHAGI 4: APENDIKS NG MGA ESTRATEHIYA, HANDOUT, AT MGA IMPORMASYON PARA SA MGA TAGAPANGALAGA AT MGA KOMUNIDAD

Kabanata 9: Apendiks

9A: Pag-develop ng Pagkain sa Bawat Edad: Mga Timeline Chart ng Pag-develop ng Pagkain	323
9B: Mga Chart ng Pag-develop ng Bata	327
9C: Biswal na Chart ng Tekstura ng Pagkain at Lapot ng Likido	329
9D: Mga Halimbawang Listahan ng Espesyalisadong Pagkain at Likido	333
9E: Pagpapalapot ng mga Pagkain at Likido	335
9F: Mga Estratehiya sa Pag-usad ng Diyeta	341
9G: Mga Listahan ng Mga Suplay sa Pagkain	343
9H: Tsart ng Kutsara	355
9I: Pagiging Malikhain sa mga Upuan at mga Suplay	357
9J: Mga Technique sa Pagpapakain	365
9J-1: Stimulation/Stroking Technique	365
9J-2: Suporta sa Panga At Baba para sa Pagsupsop	366
9J-3: Suporta sa Labi At Pisngi para sa Pagsupsop	366
9J-4: Technique sa Pagsara ng Labi At Baba	367
9J-5: Technique sa Pagtulak Pababa	368
9J-6: Technique sa Pagdadahan-dahan	369
9J-7: Mga Technique sa Facial Molding	370
9J-8: Technique na Hugis-L	372
9J-9: Technique sa Pagsapo ng Baba	373
9J-10: Technique sa Pagtulak Pababa	374
9J-11: Tonic Bite Spoon/Cup Removal Technique	375
9K: Mga Gawain sa Pagpapakalma ng Bata	379
9L: Mga Handout para sa mga Tagapangalaga at mga Komunidad	381
9L-1: Mga Tip sa Pagpapasuso	381
9L-2: Mga Senyales sa Pagkain At Pakikipag-ugnayan	385

TALAAN NG NILALAMAN

9L-3: Laki ng Subo At ng Sipsip	389
9L-4: Mga Checklist sa Pagpoposisyon	391
9L-5: Pangangalagang Dental (Oral) At Pagsesepilyo	393
9M: Mabilisang Tsart para sa mga Karaniwang Problema at mga Solusyon	399
9M-1: Mga Karaniwang Problema At Solusyon sa Pagpapadede sa Bote	399
9M-2: Mga Karaniwang Problema sa Pag-inom sa Baso At Mga Solusyon	400
9M-3: Mga Karaniwang Problema sa Pagpapakain Mula sa Kutsara At Mga Solusyon	401
9M-4: Karaniwang Mga Problema sa Pagpapakain sa Sarili At Mga Solusyon	403
9M-5: Mga Karaniwang Problema sa Pandama Kapag Kumakain At Mga Solusyon	404
9M-6: Mga Karaniwang Problema sa Pagpoposisyon At Mga Solusyon	405
9M-7: Mga Karaniwang Problema sa Kakayahang Motor ng Bibig sa Pagkain At Mga Solusyon	407
9N: Gaano Karami Dapat ang Kainin ng Sanggol	411
<i>Kabanata 10: Mga Depinisyon (Listahan ng mga Espesyal na Salitang Ginamit sa Manwal)</i>	413
<i>Kabanata 11: Mga Sanggunian (Saan Makakukuha ng Mas Maraming Impormasyon)</i>	419



INTRODUKSIYON

HIGIT PA SA PAGKAIN

*“Hindi sa dami ng nagawa, kundi sa dami ng pagmamahal na nasa paggawa.
Hindi sa dami ng ibinigay, kundi sa dami ng pagmamahal na nasa ibinigay.”*

-- Mother Teresa

Tungkol sa
Manwal

Paano Gamitin
ang Manwal

Pagbabahagi ng
Manwal na Ito sa
Iba



TUNGKOL SA MANWAL

TUNGKOL SAAN ANG MANWAL NA ITO?

Ang manwal na ito ay inaasahang sumuporta sa mga tagapangalaga ng mga sanggol at bata sa pamamagitan ng pagbibigay ng impormasyon hinggil sa ligtas na mga gawi sa pagpapakain. Dagdag pa, naibibigay ng manwal na ito ang mga sumusunod:

- ① pangkalahatang impormasyon sa pagkabuo ng mga sanggol at bata
- ② mahahalagang *milestone* na susubaybayan ng mga tagapangalaga
- ③ mapakikinabangang mga estratehiya na susuporta hindi lang sa pagpapakain, kundi pati sa pagpapayaman ng panlahat na kalagayan ng bawat bata

Para sa manwal na ito, ang terminong “sanggol” ang gagamitin para mailarawan ang isang batang 0-12 buwang gulang. Ang terminong “bata” ang gagamitin para mailarawan ang mga batang nasa anumang edad, ngunit lalo na ang mga batang 12 buwang gulang at mas matanda.



SINO ANG MAKAGAGAMIT NG MANWAL NA ITO?

Inaasahang magamit ang manwal na ito ng lahat ng tagapangalaga ng bata sa haba ng kaniyang buhay. Gagamitin ang terminong “tagapangalaga” sa kabuuan ng manwal na ito. Maaaring kabilang sa “tagapangalaga” ang mga nars, doktor, guro at edukador, tagapag-alaga ng mga bata, tagapangasiwa ng pag-aalaga ng mga bata, magulang, kamag-anak, therapist, iba pang mga health professional, kusinero at iba pang nagtatrabaho sa kusina, janitor, at iba pa. Makikinabang ang lahat ng iba’t ibang indibidwal na ito sa mga impormasyong nakalatag sa manwal na ito.

ANO ANG “MGA BEST PRACTICE SA PAGPAPAKAIN”?

Pinapatungkulan ng terminong “best practice” ang paggamit ng mga kaalaman at pamamaraang itinuturing na pinakamabisa at napapanahon sa isang partikular na larang. Nangangahulugan ang “best practice sa pagpapakain” ng paggamit ng napapanahong kaalaman at pamamaraan para pinakamainam

na masuportahan ang pag-unlad ng pagkain ng bata. Nilikha ang manwal na ito upang masuportahan ang mga tagapangalaga sa buong daigdig sa pagpapakain nila ng mga sanggol at batang mayroon at walang espesyal na pangangailangan. Ang materyal na ibinabahagi sa manwal na ito ay naglalaman ng pinakakasalukuyan at pinakamabisang lapit sa pagpapakain ng mga sanggol at mga bata. Nilikom at tinipon ng grupo ng mga bihasang espesyalista ang mga ibinabahaging idea at estratehiya. Tinipon at isinaayos ang makabuluhang saliksik at literatura mula sa larang upang tumugon sa natatanging mga pangangailangan ng mga gagamit ng manwal na ito. Sa pagbabahagi ng kasalukuyang impormasyon tungkol sa best practice, nasisiguro natin ang mas ligtas na oras ng pagkain at mas malusog na kalalabasan para sa mga bata, samantalang nakapagbibigay rin ng pagpapayaman sa mga ugnayan ng mga bata at tagapangalaga na mapagpapabuti sa pangkalahatang paglago ng bata.

BAKIT KO KAILANGANG SUMUNOD SA MGA BEST PRACTICE SA PAGPAPAKAIN?

Kapag ginagamit ng mga tagapangalaga ang mga *best practice* sa pagpapakain, nasisiguro nilang nakatatanggap ang bawat sanggol at bata ng pag-aarugang may kalidad sa oras ng pagkain. Magdudulot naman ito ng positibong epekto sa pangkalahatang paglaki at nutrisyon, at sa ganoong paraan, nababawasan ang insidente ng mga kondisyon tulad ng pangangayayat, pagkabansot, dehydration, at maski pagkamatay¹. Dagdag pa dito, sa pagbibigay sa bawat bata ng ligtas at mapagsuportang danas sa oras ng pagkain, tumitibay ang kakayahan nilang maging malakas at malusog na hustong gulang. Ang mga tagapangalagang nagpapakain nang may konsiderasyon at suporta ay hindi lang nagpoprotekta ng mga sanggol at bata mula sa masasamang kondisyon ng kalusugan, nakatutulong rin silang humulma ng kritikal at mapagkalingang ugnayan ng bata-sa-tagapangalaga na mahalaga sa paglago ng bawat bata².

ANO ANG DEVELOPMENT NG SANGGOL AT BATA?

Nagtataglay ng pitong espisipikong saklaw ang development ng sanggol at bata. Nagsasalitan ang mga saklaw sa pag-develop nang agaran at pabugso-bugso, lalo na sa unang limang taon ng buhay ng bata. Ang mga saklaw na ito ay karaniwang tinatawag na mga "developmental domain" at ang maraming kakayahang nakapaloob sa bawat domain ay tinatawag na mga "milestone."

PITONG DEVELOPMENTAL DOMAIN







Adaptibo:

(Mga kakayahan sa pangangasiwa ng sarili para sa buhay)



⇒ Pagkain at pag-inom, pagtulong, pagpapakain sa sarili, paliligo, pagbibihis, paggamit ng banyo, atbp.

INTRODUKSIYON: HIGIT PA SA PAGKAIN

<p>Komunikasyon: <i>Pagsagap ng Wika</i> <i>(Pag-unawa ng wika)</i> <i>Pagpapahayag ng Wika</i> <i>(Paggamit ng wika para maipahayag ang sarili)</i></p> 	<p>⇒ Pagtugon sa mga tunog at boses, pag-unawa ng mga salita, pagsunod sa mga panuto, paggamit ng mga kumpas tulad ng pagkaway o pagturo, paggamit ng mga tunog at salita upang maipahayag ang sarili, atbp.</p>
<p>Fine Motor (Maliliit na paggalaw ng mga muscle) Gross Motor: (Malalaking paggalaw ng mga muscle)</p> 	<p>⇒ Pagpulot ng maliliit na bagay gamit ang mga daliri, pagkain gamit ang kamay o mga kubyertos, pagsusuklay, pag-upo, paggapang, pagtayo, paglakad, pagtakbo, pagtalon, pag-akyat, atbp.</p>
<p>Kognitibo: (Pag-iisip at Pagkatuto)</p> 	<p>⇒ Maagang paglalaro at paglutas ng mga problema, pag-unawa ng sanhi at bunga, paghahanap ng mga nakatagong bagay, pagsasama-sama at pagpapare-pareha ng mga bagay, pagkuha ng mga bagay na hindi maaabot, paghahanap ng mga solusyon sa problema, pagkatuto ng paano humingi ng tulong mula sa iba, atbp.</p>
<p>Social-Emotional: (Ugnayan at pakikisalamuha sa kapuwa at sa mundo)</p> 	<p>⇒ Mga ugnayan sa kapuwa, pagtukoy sa mga kilala at di-kilalang tao, pagpapakita ng malakas na pangangailangan para sa tagapangalaga, paghahanap ng kalinga, pagsali sa mga gawain na nagbibigay ng ligaya, pakikipaghalinhinan o pakikipagsalitan, pagngiti, pagmamalaki ng personal na mga tagumpay, atbp.</p>
<p>Bisyon: (Kakayahang makakita at makatanaw)</p> 	<p>⇒ Pagsunod ng tingin sa mga bagay at mukha, pagtitig sa kapuwa nang naayon sa wasto sa kultura, paghanap ng maliliit na bagay, pagpulot ng maliit na bagay, pagkakita sa mga bagay at taong nasa malayo, pag-ulit ng mga kumpas ng kamay, atbp.</p>
<p>Pakikinig: (Kakayanan sa pandinig at pakikinig)</p> 	<p>⇒ Pagtugon sa mga tunog at boses, pagkagulat sa malalakas na tunog, pagtukoy sa pinanggagalingan ng ingay, pagtugon sa sariling pangalan, pag-uulit ng mga tunog at salitang binigkas ng iba, atbp.</p>

Nakapag-aambag ang bawat saklaw ng development sa iba pang saklaw, at naiimpluwensiyahan nito ang kabuuang pag-unlad ng kakayahan ng bata. Sa paglipas ng panahon, magkakaroon ang ilang mga saklaw ng pagbugso ng paglago samantalang mananatiling walang pagbabago ang iba. Ang paglumay at pagbugso ng mga kakayahang ito ay normal at inaasahan habang lumalaki ang bata. Nagkakatuwang ang bawat saklaw upang matulungang umunlad ang isang bata.³

BAKIT KAILANGANG MAGING MAHALAGA SA MGA TAGAPANGALAGA ANG DEVELOPMENT NG MGA SANGGOL AT BATA?

Ang matatag na *development* ng bata ang pundasyon ng masaganang mga komunidad.¹ Samakatwid, kapag sinusupportahan ng tagapangalaga ang paglago ng bata, nag-aambag siya sa kalusugan ng buong komunidad. Mahalaga ang mga tagapangalaga sa malusog at mainam na paglago ng mga bata. Ang batang mainam ang paglago ay nagiging malusog, produktibo, at nakapagsasariling taong may hustong gulang. Ang tungkulin na ginagampanan ng mga tagapangalaga—ang pagmamahal at kalinga na ibinibigay nila—ay makapangyarihan at esensiyal para sa pag-unlad ng bata.

Kasama sa bawat isa sa pitong saklaw ng development ng bata ang mga takdang panahon na tumutukoy sa kung anong mga edad nagaganap ang espisipikong mga milestone. Kapag hindi napaunlad ng bata ang isang kakayahan o hindi niya naabot ang isang milestone sa loob ng inaasahang panahon, maaaring mas maraming suporta ang kailangan para sa paglaki ng batang iyon. Kailangang magkaroon ng batayang pag-unawa ng development ang mga tagapangalaga upang maagang matukoy ang mga potensiyal na problema at solusyon.

Mas maaga nating matutugunan ang potensiyal na problema sa development ng bata, mas mabilis at mas matagumpay nila itong malalampasan.



BAKIT MAHALAGA ANG MAAGANG UGNAYAN SA MGA SANGGOL AT BATA?

Mahalaga ang pakikisalamuha sa mga tao. Karapat-dapat ang bawat isang bata na magkaroon ng taong nagmamahal sa kanila. Nangangahulugan itong esensiyal sa malusog na paglago ng bata ang maagang ugnayan o relasyon sa mga tagapangalaga. Nakalilikha ang mga ugnayang ito ng mga koneksiyon sa utak ng bata na nagbibigay sa kanila ng kakayahang maramdaman at pagiging ligtas at matiwasay, at ang magtiwala at mahalín ang kapuwa. Kung wala ang pakiramdam ng pagiging ligtas at ng pagmamahal, literal na hindi lalaki ang bata. Kritikal ang mga kakayahan sa buhay na ito ng bawat bata. Mas mabuti at mas mainam ang mga relasyon na mayroon ang bata, mas magiging mabuti siya sa katagalan.² Ang malulusog, mabubuti, at masasayang mga bata ay magbubunga ng mga malulusog, mabubuti, at masasayang mga taong nasa hustong gulang.



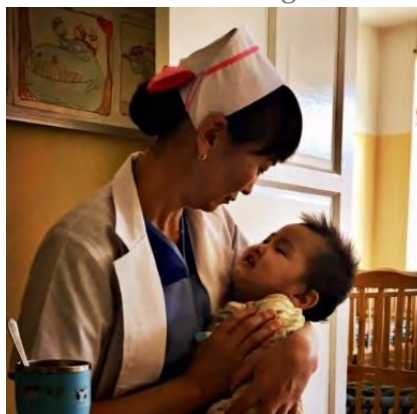
Ang mga positibong relasyon ang pangunahing paraan upang mabawasan at maghilom ang mga negatibong epekto ng mga pagsubok at paghihirap na nararanasan ng mga bata.

PAANO NAUGNAY ANG MGA PRAKTIKA SA PAGPAPAKAIN SA MAAGA AT POSITIBONG MGA RELASYON?

Sa unang 100 araw ng búhay ng sanggol, nakararanas siya ng mahigit 300 oras ng pagpapakain. Nangangahulugan ito na may daan-daang pagkakataong mahubog nang positibo ang búhay ng bata sa loob lang ng simpleng konteksto ng pagkain³. Ang paulit-ulit na karanasan ang isa sa pinakaimpluwensiyal at may pinakamalaking potensiyal upang mahubog ang *development*⁴. Sa ganoong paraan, ang mga oras ng pagkain ang pinakamainam na pagkakataon upang magkaroon ng may kalidad at makabuluhang oras kasama ang bata, at maparamdam sa kanila ang pagmamahal—habang pinapakain ang kanilang katawan at binubuo ang malakas nilang utak.



Pakikipag-usap sa bata habang pinapakain siya.



Pag-alok ng ginhawang pisikal sa bata kapag masama ang pakiramdam nila sa oras ng pagkain.



Pagiging positibo ng oras ng pagkain gamit ang mga haplos.



Pagkanta sa bata sa mga pahinga mula sa pagpapakain.



Pagkain kasama ang mga bata at pagbibigay ng suporta kapag oras ng pagkain.

Ilan lamang ito sa maraming paraan na maaaring gamitin ang mga best practice ng pagpapakain upang mataguyod ang positibong ugnayan sa oras ng pagkain. Kapag nagsikap ang mga tagapangalaga na gawin ang mga best practice ng pagpapakain, nakalilikha sila ng mas malalalim na ugnayan na magpapalaki sa mas malalakas at malulusog na mga bata sa ating mga komunidad.

PAANO GAMITIN ANG MANWAL

PANIMULA

MAY DALAWANG LAYON ANG MANWAL NA ITO:

- ① Upang magamit bilang sanggunian para matulungan ang mga tagapangalaga sa pagpapakain ng mga sanggol at bata.
- ② Upang magamit bilang kasangkapan sa pagsasanay para matulungan ang mga tagapangalaga sa pagbabahagi ng mga kaalaman at kakayahan sa kapuwa nila sa kanilang trabaho, tahanan at komunidad.

NAHAHATI ANG MANWAL NA ITO SA APAT NA PANGUNAHING BAHAGI NA MAYROONG 12 KABANATA:

- **BAHAGI 1:** Mga Batayan sa Pagpapakain
- **BAHAGI 2:** Pagpapakain sa Iba't Ibang Edad
- **BAHAGI 3:** Pagsuporta sa Positibong Development ng Pagpapakain sa mga Espesyal na Populasyon
- **BAHAGI 4:** Apendise: Mga Estratehiya, mga Handout at Impormasyon para sa mga Tagapangalaga at mga Komunidad

Naglalaman ang bawat kabanata ng maraming seksiyon na naghihimay sa impormasyon para mas madali itong mahanap. Makikita mo ang pagkakahimay ng mga espesipikong nilalaman at ang katumbas nitong numero ng pahina sa talaan ng nilalaman. Dagdag pa:

- **KABANATA 1-8** ang "puso" ng manwal, at hitik na hitik ito sa impormasyon.
- **KABANATA 9** ang nagbibigay ng dagdag na mga estratehiya, diskarte, ilustrasyon, handout at mga gawain para sa pagsasanay.
- **KABANATA 10-12** ang nagbibigay ng paglalarawan ng mga espesyal na salitang ginamit sa manwal na ito, at gabay sa paghahanap ng mas marami pang rekurso. Nagbibigay rin ito ng isa pang paraan para makapaghanap sa manwal.

IBA PANG KAPAKI-PAKINABANG NA MGA TIP SA PAGGAMIT NG MANWAL

- Upang malimitahan ang pagpapaulit-ulit, sinadyang hindi ulitin ang mga impormasyong magagamit ng maraming edad at/o kondisyon. Maaaring kailanganin ng mga tagapangalaga na maghanap sa maraming kabanata upang makita ang mas maraming detalye upang matugunan ang espisipikong mga pangangailangan ng bata.
- Ang mga terminong "pagpapakain" at "oras ng pagkain" ay ginagamit nang magkahalinhinan.
- May mga simbolong ginamit upang makatulong sa pag-uugnay ng mga parehong nilalaman at upang makadagdag sa pag-unawa.
- May kodigong kulay ang mga pahina ng manwal para makaagapay sa mas madaling paghahanap ng impormasyon.

MGA PARAAN NG PAGGAMIT NG LIBRONG ITO

METODO

MGA HAKBANG

1

SIMULA: *Talaan ng Nilalaman*

- ① → Pumili ng BAHAGI
- ② → Pumili ng KABANATA
- ③ → Pumili ng SEKSIYON

2

SIMULA: *Talaan ng Nilalaman*

- ① → Hanapin ang BAHAGI 1
- ② → Balikan ang alinman o lahat ng Batayang SEKSIYON

3

SIMULA: *Talaan ng Nilalaman*

- ① → Hanapin ang BAHAGI 2
- ② → Pumili ng Edad
- ③ → Balikan ang anuman o lahat ng kaugnay na SEKSIYON

4

SIMULA: *Talaan ng Nilalaman*

- ① → Hanapin ang BAHAGI 3
- ② → Pumili ng Diyagnosis o Hamon sa Pagpapakain
- ③ → Balikan ang anuman o lahat ng kaugnay na SEKSIYON

5

SIMULA: *Madaliang Tsart ng Karaniwang mga Hamon sa Pagpapakain at mga Solusyon (Apendise 9M)*

- ① → Balikan ang anuman o lahat ng kaugnay na mga KABANATA o SEKSIYON

6

SIMULA: *Para mahanap ang espisipikong nilalaman ayon sa pagkakaayos sa alpabeto*

- ① → KABANATA 12 (INDISE)

7

SIMULA: *Para sa karagdagang mga estratehiya, handout, gawain, at kahulugan ng mga salita at rekurso*

- ① → KABANATA 9-12

8

Basahin ang manwal mula simula hanggang dulo.

PAGBABAHAGI NG MANWAL NA ITO SA IBA



KANINO AT SAAN IBABAHAGI?

Inaasahang magamit ang manwal na ito ng lahat ng mga tagapangalaga sa haba ng buhay ng bata. Maaaring maging interesante sa iba pang mga health care worker, mga kapamilya ng mga bata at mga miyembro ng komunidad. Dahil dito, ang ilan sa mga pahina ng manwal na ito ay nilikha para makopya at mabahagi sa iba. Depende sa pangangailangan ng indibidwal, may mga makikinabang sa pagbabasa ng isang buong kabanata o seksiyon, o may iba namang makikinabang sa pagbabasa lamang ng ilang handout, ilustrasyon, tsart, o gawain.

PANGHULING MGA KAISIPAN

Pinakanatututo ang mga tao kapag nababahagihan ng impormasyon sa iba't ibang paraan tulad ng nakasulat o pasalita, sa larawan, sa pakikinig, sa panonood, sa mga aktuwal na gawain, atbp. Naghahandog ang manwal na ito ng nakasulat at biswal na nilalaman at ilang mga estratehiyang aktuwal na gagawin.

Gayunpaman, para masuportahan ang mga bagong nag-aaral, iminumungkahi namin ang sumusunod na mga hakbang sa pagbabahagi:

- ① Makisama bago magtama ng nag-aaral.
- ② Ipaliwanag ang pangunahing mga punto ng impormasyon, pati na ang kung paano gawin ang anumang bagay at kung bakit.
- ③ Ipakita sa nag-aaral kung paano; madalas na natututo nang mabisa ang mga tao sa aktuwal na paggawa.
- ④ Magsanay kasama ang nag-aaral at makipagkuwentuhan tungkol sa ano ang nangyari at ano ang naramdaman nila pagkatapos.



Tandaan: Gusto ng lahat na gawin kung ano ang pinakamabuti para sa bata. Bago natin iwasto ang isang kilos na mukhang “mali” o hindi ligtas, mahalagang makisama muna (lumikha ng positibong koneksiyon o interaksyon) sa nag-aaral bago natin sila tulungang baguhin ang kilos. Kapag trinato ang mga tao nang may respeto at kabutihan mula sa simula, magiging mas bukas sila sa pagbabago.

BAHAGI 1:

MGA BATAYAN SA PAGPAPAKAIN: IMPORMASYON PARA MASUPOORTAHAN ANG POSITIBO AT LIGTAS NA ORAS NG PAGKAIN

Kabanata 1: Mga Batayan sa Pagpapakain Para sa Bawat Bata at Tagapangalaga

- ⇒ Seksiyon 1.1: Mga Batayan sa Pagpoposisyon
- ⇒ Seksiyon 1.2: Mga Batayan sa Paglunok
- ⇒ Seksiyon 1.3: Mga Batayan sa Sistema ng Pandama
- ⇒ Seksiyon 1.4: Mga Batayan sa Pagapapasuso
- ⇒ Seksiyon 1.5: Mga Batayan sa Pagpapadede sa Bote
- ⇒ Seksiyon 1.6: Mga Batayan sa Pagpapakain Gamit ang Kutsara
- ⇒ Seksiyon 1.7: Mga Batayan sa Pag-inom Mula sa Baso
- ⇒ Seksiyon 1.8: Mga Batayan sa Pagpapakain ng Sarili
- ⇒ Seksiyon 1.9: Mga Batayan sa Pagkain at Likido
- ⇒ Seksiyon 1.10: Mga Batayan sa Interaksiyon



BAHAGI 1: MGA BATAYAN SA PAGPAPAKAIN

IMPORMASYON PARA MASUPOORTAHAN ANG POSITIBO AT LIGTAS NA ORAS NG PAGKAIN

KABANATA 1: MGA BATAYAN SA PAGPAPAKAIN PARA SA BAWAT BATA AT TAGAPANGALAGA

“Ang simpleng gawain ng pagkalinga ay kabayanihan”

Edward Albert

Seksiyon 1.1: Mga Batayan sa Pagpoposisyon

Seksiyon 1.2: Mga Batayan sa Paglunok

Seksiyon 1.3: Mga Batayan sa Sistema ng Pandama

Seksiyon 1.4: Mga Batayan sa Pagpapasuso

Seksiyon 1.5: Mga Batayan sa Pagpapadede sa Bote

Seksiyon 1.6: Mga Batayan sa Pagpapakain Gamit ang Kutsara

Seksiyon 1.7: Mga Batayan sa Pag-inom Mula sa Baso

Seksiyon 1.8: Mga Batayan sa Pagpapakain ng Sarili

Seksiyon 1.9: Mga Batayan sa Tekstura ng Pagkain at Lapot ng Likido

Seksiyon 1.10: Mga Batayan sa Interaksiyon



SEKSIYON 1.1: MGA BATAYAN SA PAGPOPOSISYON

ANO ANG PAGPOPOSISYON?

Tinutukoy ng pagpoposisyon ang paraan ng paghawak sa bata sa mga braso natin o paglagay sa mga hita, o kung paano natin sila ipinupuwesto sa upuan, silya, o sa sahig para sa oras ng pagkain.

Ang paraan ng pagpoposisyon natin sa bata ay nakasalalay sa:

- ① edad ng bata
- ② pangkalahatang kakayahang *developmental* ng bata, lalo na ang kakayahang pisikal
- ③ indibidwal na pangangailangan ng bata (hal., mas mataas na puwesto ng katawan sa pagpapakain dahil sa *reflux*, mas matinding suporta sa ulo o katawan dahil sa mahinang masel, atbp.)
- ④ kakayahan ng tagapangalaga
- ⑤ mga rekursong mayroon sa paligid

ANO ANG HALAGA NG PAGPOPOSISYON?⁷

Mahalaga sa pagiging ligtas ng bata ang pagsiguro na wasto ang pagpoposisyon sa kaniya sa pagpapakain. Kapag naposisyon nang maayos ang mga bata sa oras ng pagkain, lalo na ang mga may espesyal na pangangailangan, mas ligtas ang pagpapakain, mas mabisa at mas komportable para sa parehong bata at tagapangalaga.

BENEPISYO NG MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

↓ INSIDENTE NG ASPIRASYON, PAGKAKASAKIT, O PAGKAMATAY

- ↑ bisa ng pagpapakain (hal., mas mabilis)
- ↑ oral na pagkonsumo habang kumakain
- ↑ kakayahan ng mga bata na masubok ang iba-ibang uri ng pagkain
- ↑ kapasidad sa paghinga
- ↑ dihestiyon ng pagkain at inumin
- ↑ kakayahan sa paggamit ng paningin at kamay para sa pagpapakain ng sarili
- ↑ kapasidad ng bata para pakainin ang sarili
- ↑ saya habang pagkain (para sa bata at sa tagapangalaga)

PANGANIB NG DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

↑ INSIDENTE NG ASPIRASYON, PAGKAKASAKIT, O PAGKAMATAY

- ↓ bisa ng pagpapakain (hal., mas mabagal)
- ↓ oral na pagkonsumo habang kumakain
- ↓ kakayahan ng mga bata na masubok ang iba-ibang uri ng pagkain
- ↓ kapasidad sa paghinga
- ↓ dihestiyon ng pagkain at inumin
- ↓ kakayahan sa paggamit ng paningin at kamay para sa pagpapakain ng sarili
- ↓ kapasidad ng bata para pakainin ang sarili
- ↓ saya habang pagkain (para sa bata at sa tagapangalaga)

↑ paglaki at nutrisyon
 ↑ kapasidad na makitungo sa kapuwa

↓ paglaki at nutrisyon
 ↓ kapasidad na makitungo sa kapuwa



MGA SUSING ELEMENTO NG PAGPOPOSISYON PARA SA LAHAT NG EDAD

Saklaw ng seksiyon na ito ang ideal na pagpoposisyon para sa mga bata sa lahat ng edad, mula sa mga sanggol, *toddler*, mas may edad na mga bata, at mga bata ng lahat ng edad na may kapansanan. Anuman ang edad ng bata, mahalaga na isalang-alang ng tagapangalaga ang anim na susing elementong ito kapag pinoposisyon ang mga bata para sa pagkain.

MGA SUSING ELEMENTO	WASTONG POSISYON
---------------------	------------------

Balakang	→	Nakaposisyon nang 90 degrees
Katawan	→	Nakatayo nang deretso, hindi nakahilig paharap, palikod, o patagilid
Balik	→	Pantay at nakaharap
Ulo	→	Bahagyang nakaturo ang baba papuntang dibdib, nakatayo nang deretso ang ulo at nakaharap
Tuhod	→	Nakaposisyon nang 90 degrees
Paa	→	May suporta sa sahig, sa tapakan ng silya o iba pang bagay; posisyong lapat



KARANIWANG MGA POSISYON SA BAWAT EDAD⁷

Magbabago ang ideal na posisyon sa pagpapakain sa bata habang tumatanda siya at habang umuusad ang pagkabuo niya. Halimbawa: habang tumatanda, lumalaki, at lumalakas ang sanggol, tipikal na mas kaunting panlabas na suporta mula sa tagapangala ang kakailanganin niya para mapanatili ang katawan niya sa wastong posisyon sa oras ng pagkain. Ibinabahagi sa ibaba ang mga karaniwan at pinakamabuting posisyon sa pagpapakain para sa mga sanggol at sa mga bata. *(Sumangguni sa Kabanata 2, Seksiyon 2.3 at Kabanata 3, Seksiyon 3.3 para sa mga ilustrasyon at larawan ng bawat posisyong nakalista sa ibaba.)*

PAGKASILANG HANGGANG 3 BUWAN

Nangangailangan ng kompletong suporta ng ulo, leeg, katawan, at balakang sa lahat ng pagpapakain ang mga sanggol na 0-3 buwang gulang. Kailangan ang kompletong suporta dahil wala pang sapat na lakas ang mga sanggol para mailagay nila nang mag-isa ang mga bahaging ito sa wastong posisyon.

Mga Karaniwang Posisyon sa Pagpapakain:

Hawak sa braso ng tagapangalaga para sa pagpapasuso at/o pagpapadede gamit ang bote.

Mga Posisyon sa Pagpapadede Gamit ang Bote:

- Pagduyan
- Nakahiga patagilid
- Nakasandal sa mga unan sa hita ng tagapangalaga
- Nakaupo sa hita ng tagapangalaga
- Nakaupo sa infant carrier o upuan

4-8 BUWANG GULANG

Tipikal na napapamalas ng mga sanggol na 4-8 buwan ang pangangailangan para sa katamtamang suporta ng ulo, leeg, at katawan habang kumakain. Habang lumalapit sila sa 8 buwang gulang, maaaring mas kaunting suporta ang kailanganin nila, at makapagpamalas sila ng kakayahang umupo nang deretso nang mag-isa o kapag nasa upuang may pansuporta. Dahil ito sa paglakas nang pisikal sa buong katawan ng sanggol na nasa gulang na ito. Mapapansin ring ipinapakilala na sa mga sanggol sa edad na ito ang solidong pagkain. Kailangan ng angkop na suporta sa pagpoposisyon para maging matagumpay at ligtas na magawa ng sanggol ang bagong karanasang ito.

Mga Karaniwang Posisyon sa Pagpapakain:

Hawak sa braso ng tagapangalaga para sa pagpapasuso at/o pagpapadede gamit ang bote. (Ideal sa pagitan ng 4-6 buwang gulang)

Nakaupo sa hita ng tagapangalaga, sa sahig o sa upuan o silyang may suporta. (Ideal sa pagitan ng 6-8 buwang gulang kapag binibigyan ng solidong pagkain.)

Mga Posisyon sa Pagpapadede Gamit ang Bote:

- Nakasandal sa mga unan sa hita ng tagapangalaga
- Nakaupo sa hita ng tagapangalaga
- Nakaupo sa upuan o silyang may suporta

Mga Posisyon sa Pagpapakain ng Solidong Pagkain:

- Nakaupo sa hita ng tagapangalaga
- Nakaupo sa upuan o silyang may suporta
- Nakaupo sa sahig nang may suporta ng tagapangalaga

9-15 BUWANG GULANG

Tipikal na ipinapamalas ng mga batang 9-15 buwang gulang ang pangangailangan para sa katamtamang suportang pisikal sa pagpapakain. Patuloy ang paglakas nilang pisikal at ang pagkakaroon ng kontrol sa kabuuan ng katawan. Nakakaupo na sila nang deretso nang mag-isa, nakagagapang, nakatatayo, nakalalakad, at nakakapagpalit-palit ng posisyon (hal., mula pagtayo mula sa pag-upo). Mapapansing tipikal sa mga bata sa edad na ito na unti-unting maalis ang paggamit ng dede sa bote at maipakilala sa kanila ang paggamit ng baso sa pag-inom. Dagdag pa doon, mas matimbang na ang pagpapakain ng solidong pagkain. Dahil sa mga bagong karanasang ito, kailangang tukuyin ang angkop na suporta sa pagpoposisyon na tutugon sa indibidwal na pangangailangan ng bata upang matulungan siyang maging matagumpay at ligtas na kumakain.

Mga Karaniwang Posisyon sa Pagpapakain:

Nakaupo sa hita ng tagapangalaga, sa sahig o sa upuan o silyang may suporta.

Mga Posisyon sa Pagpapakain:

- Nakaupo sa hita ng tagapangalaga
- Nakaupo sa upuan o silyang may suporta
- Nakaupo sa sahig nang may suporta ng tagapangalaga

16 NA BUWAN PATAAS

Tipikal na ipinapamalas ng mga batang 16 na buwan pataas ang pangangailangan para sa kaunting suportang pisikal sa oras ng pagkain. Kaya nilang umupo nang deretso nang mag-isa at natutuwa silang kumain kasama ang ibang tao. Dahil sa paglakas nila at paglago ng kakayahan, madalas na kaya ng bata

sa edad na ito na umupo sa booster chair sa mesa o umupo sa pambatang upuan sa mesang may sukat na sasapat sa pangangailangan niya. Kahit na nangangailangan lamang ng kaunting suporta ang mga bata sa edad na ito, mahalagang ang anumang upuan, silya, o mesa na gagamitin nila ay nasusuportahan nang sapat ang bawat isa sa anim na susing elementong tinalakay kanina.

Mga Karaniwang Posisyon sa Pagpapakain:

Nakaupo sa hita ng tagapangalaga, sa sahig o sa upuan o silyang may suporta.

Mga Posisyon sa Pagpapakain:

- Nakaupo sa hita ng tagapangalaga
- Nakaupo sa high chair, booster chair, o upuang may suporta
- Nakaupo sa sahig kasama ang tagapangalaga
- Nakaupo sa may pambatang mesa na may pambatang upuan
- Nakaupo sa wheelchair o adaptive stroller o upuan na angkop ang laki



MGA TIP SA PAGPOPOSISYON PARA SA LAHAT NG EDAD

TIP 1:	<u>Laging isaalang-alang ang indibidwalidad ng bata kapag mamimili ng posisyon sa pagpapakain at antas ng suporta.</u> Habang tumatanda at lumalakas ang mga bata, mas kaunting suporta ang kakailanganin ng karamihan sa mga tipikal ang development para mapanatili ang mabuting posisyon sa oras ng pagkain. Gayunpaman, magkakaiba ang bawat bata at hindi palaging masusunod ang landas na ito, kaya't kailangan ay indibidwalisado ang kalinga.
TIP 2:	<u>Laging isaalang-alang ang antas ng kakayahang developmental ng bata kapag namimili ng posisyon sa pagpapakain.</u> Pumili ng posisyon batay sa pangangailangan, antas ng kakayahan, at edad. Halimbawa, maaaring mangailangan ang 3 taong gulang na bata na may mahinang-mahinang masel (low tone) ng dagdag na suporta upang maideretso niya ang ulo niya kahit pa “matanda na siya” para gumamit ng upuan.
TIP 3:	<u>Laging isaalang-alang kung komportable ang tagapangalaga sa pagpapakain.</u> Pansinin kung ano ang nararamdaman ng katawan mo habang nagpapakain ng bata. Sumasakit ba ang likod mo? Nakahukot ka ba sa posisyong hindi komportable? Masyado bang mabigat ang bata? Kaya mo bang mapanatili ang posisyon hanggang matapos ang pagpapakain? Humanap ng posisyong hindi lang natutugunan ang pangangailangan ng bata, kundi sustainable at malusog rin para sa iyo.
TIP 4:	<u>Laging tandaang lumalaki ang mga bata.</u> Habang lumalaki at nagde-develop ang mga kakayahan ng mga bata, maaaring kailanganing magbago ng posisyon ng pagkain nila. Normal at esensiyal na magbago ang posisyon katagalan para matugunan ang mga pangangailangan sa paglaki ng bata.
TIP 5:	<u>Laging tandaan na minsan, matrabaho ang paghahanap ng pinakamabuting posisyon.</u> Maaaring hingin mula sa tagapangalaga kahit na ng batang tipikal ang pag- <i>develop</i> ang pagsubok ng iba't ibang posisyon hanggang sa mahanap nila ang tama at mabisa. Magdahan-dahan, tingnan kung paano tumutugon ang bata, at gumawa ng maliliit na pagbabago kapag kailangan.

MGA PANGHULING KAISIPAN

Hindi palaging madali ang paghahanap ng tamang posisyon para sa bata. Maaaring kailanganin ng oras, pagsisikap, pag-iisip, pag-eensayo, at pasensiya. Kapag hindi sigurado sa pinakamainam na posisyon para sa bata, humingi ng suporta sa iba. Madalas, ang pagbabahagi ng mga hamon o tulong sa iba pang tagapangalaga ay magdudulot ng mas mahusay na paglutas ng problema at malikhaing mga solusyon, at makatatanggal ng stress.

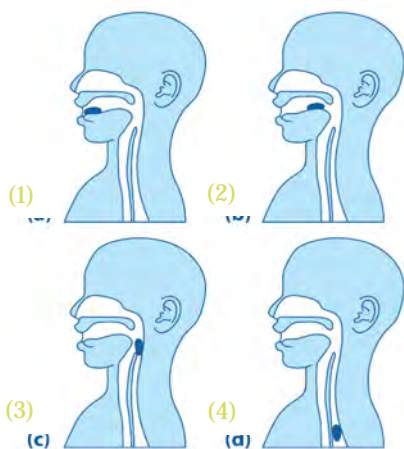
- *Para sa karagdagang impormasyon sa pagpoposisyon na espisipiko sa edad, sumangguni sa Kabanata 2, 3, 4, at 5.*
- *Para sa impormasyon sa pagpoposisyon ng batang may espesyal na pangangailangan, sumangguni sa Kabanata 7*
- *Para sa karagdagang impormasyon sa malikhaing pag-upo, sumangguni sa Apendiks 9I.*
- *Para sa karagdagang impormasyon sa mabilis na mga hamon at solusyon sa pagpoposisyon, sumangguni sa Apendiks 9M. or more age-specific positioning information, refer to Chapters 2, 3, 4, and 5.*



SEKSIYON 1.2: MGA BATAYAN SA PAGLUNOK

ANO ANG PAGLUNOK?

Ang paglunok ay ang paggalaw ng laway, likido, at pagkain mula sa bibig papunta sa tiyan. Nangangailangana ng paglunok ng maayos at tulong-tulong na paggamit ng 26 na masel. Lumulunok ng 600-900 beses kada araw ang isang karaniwang tao, at nangangailangan ng humigit-kumulang 7 segundo para dumaan ang pagkain mula sa bibig papunta sa tiyan. Para sa isang bagay na palagi at madali nating ginagawa araw-araw, isa itong lubhang komplikadong proseso.



PAANO TAYO LUMULUNOK?

Maaaring mahati sa apat na phase ang paglunok:

- (1) Phase 1: *Oral Preparatory*
- (2) Phase 2: *Oral Transit*
- (3) Phase 3: *Pharyngeal*
- (4) Phase 4: *Esophageal*

- (1) *Oral Preparatory phase*: Inihahanda ang pagkain at likido sa bibig para sa paglunok. Para sa mga likido, ang ibig sabihin nito ay paghigop para mahatak ang likido papunta sa bibig samantalang dinadala ito ng dila papunta sa likod ng lalamunan. Para sa solidong pagkain, ang ibig sabihin nito ay ang pagtutulungan ng ngipin, labi, pisngi, dila, at panga para makabuo ng isang tipak ng pagkain na lulunukin.
- (2) *Oral Transit phase*: Paggalaw ng pagkain o likido mula sa dila papunta sa likod ng bibig at lalamunan para masimulan ang paglunok. Gumagalaw pataas at papunta sa likod ng lalamunan ang malambot na bahagi ng ngalan-gala (itaas na likod na bahagi ng bibig) para maharangan ang pagkain at likido sa pagpunta sa ilong. Bukas ang pasadahan ng hangin papuntang бага, kaya't posible ang paghinga sa puntong ito.
- (3) *Pharyngeal phase (lalamunan)*: Pumapasok ang pagkain sa *pharynx* (lalamunan). Nakasara ang pasadahan ng hangin papuntang бага ng isang manipis na *tissue* (*epiglottis*) na tinatakpan ang lagusan ng *trachea* (ang pasadahan ng hangin papunta sa бага). Nasa tuktok rin ng lagusan ng hangin ang *vocal folds*. Nagsasara sila sa phase na ito upang makadagdag ng proyeksiyon para hindi mapunta sa бага ang pagkain at likido.
- (4) *Esophageal phase*: Gumagalaw ang pagkain at likido mula sa tuktok ng *esophagus* papunta sa tiyan. Nangyayari nang mag-isa ang *phase* na ito at idinudulot ito ng konytraksiyon ng masel. May pabilog na masel na lumuluwag para makapunta ang pagkain at likido sa tiyan. Kapag napunta na sa *esophagus* ang pagkain o likido, bumubukas ang *epiglottis* para mapahintulutan ang paghinga.

ANO ANG KAHALAGAHAN NG PAGLUNOK?

Masaya at nakatutuwa dapat ang pagkain at oras ng pagkain para sa mga bata. Ngunit kapag lumitaw ang mga hamon sa paglunok, maaaring maging hindi komportable, nakatatakot, at mapanganib sa buhay ang pagkain. Nakatutulong sa dihestiyon ng pagkain at likido ang wastong paglunok. Nahahadlangan din nito ang pagpasok ng pagkain at likido sa бага, na maaaring magdulot ng malubhang isyung pangkalusugan.

Nauugnay sa sumusunod na mga panganib ang mga hamon o kahirapan sa paglunok:

MGA PANGANIB

↑ INSIDENTE NG ASPIRASYON, PAGKAKASAKIT,
O PAGKAMATAY

↓ bisa ng pagpapakain (hal., mas mabagal)

↓ oral na pagkonsumo habang kumakain

↓ kakayahan ng mga bata na masubok ang iba-ibang uri ng pagkain

↓ kapasidad ng bata para pakainin ang sarili

↓ paglaki at nutrisyon (hal., malnutrisyon at *dehydration*)

↓ saya habang pagkain (para sa bata at sa tagapangalaga)

ANO ANG ASPIRASYON?⁷

Aspirasyon ang tawag kapag napupunta sa бага ang pagkain o likido sa halip na mapunta ito sa tiyan kung saan talaga ito dapat. Kapag nangyayari ito, depende sa bata, at sa kung gaano siya kadalas mag-aspira at gaano karami ang inaaspira niya, maaari itong magdulot ng sakit, malnutrisyon, dehydration, at pati na pagkamatay.

Maraming dahilan kung bakit nagaaspira ang mga bata, tulad ng:

- *Gastroesophageal reflux disease o reflux* (halimbawa: isinusuka ang pagkain o likido mula sa tiyan at napupunta ito sa baga)
- *Abnormal na anatomiya* (halimbawa: *cleft lip/palate*)
- *Kapansanan sa anatomiya* (halimbawa: *paralisadong vocal folds*)
- *Naantalang paglaki* (halimbawa: *sanggol an isinilang nang maaga o premature*)
- *Kapansanan sa utak* (halimbawa: *batang may cerebral palsy*)
- *Panghihina o paninigas ng masel* (halimbawa: *batang may Down syndrome o cerebral palsy*)
- *Kawalan ng koordinasyon sa masel* (halimbawa: *batang may cerebral palsy*)
- *Mga medikal na procedure* (halimbawa: *tracheostomy, nasogastric feeding tube*)












Napapakita ng larawan ang normal na paglunok at walang aspirasyon sa likidong tumutuloy sa esophagus.



Napapakita ng larawan ang hindi normal na paglunok at aspirasyon ng likidong tumutuloy sa trachea papunta sa baga.



MGA SUSING PALATANDAAN PARA MATUKOY ANG KAHIRAPAN SA PAGLUNOK

MGA PALATANDAAN AT SINTOMAS NG KAHIRAPAN SA PAGLUNOK	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
<p>Pag-ubo o Pagkabulon</p> 	<p>Umuubo o nabubulunan ang bata habang o pagkatapos lumunok ng pagkain o likido</p>
<p>“Basang” Tunog ng Boses o Paghinga</p> 	<p>Tunog basâ ang boses o hininga ng bata habang o pagkatapos lumunok ng pagkain o likido</p>
<p>Mga Angal ng Pagiging Di Komportable</p> 	<p>Nakararanas ang bata ng pakiramdam na nakabara ang pagkain sa lalamunan habang, pagkatapos, at/o sa pagitan ng oras ng pagkain; nagsasabi ng sakit o hindi pagiging komportable sa pagkain o pag-inom, o bumabalik ang pagkain sa bibig pagkatapos lumunok</p>
<p>Pagluluha</p> 	<p>Naluluha ang bata habang o pagkatapos lumunok ng pagkain o likido</p>
<p>Pagbabago ng Kulay</p> 	<p>Nagbabago ang kulay ng mukha ng bata (namumutla, namumula, o nangangasul) habang o pagkatapos lumunok ng pagkain o likido</p>
<p>Lagnat</p> 	<p>Nakararanas ng lagnat ang bata pagkatapos kumain</p>
<p>Pagsimangot</p> 	<p>Nagpapakita ng hindi komportableng mukha ang bata habang o pagkatapos ng pagpapakain</p>
<p>Pagbabago sa Paghinga</p> 	<p>Nagiging di karaniwan ang bilis o bagal ng paghinga ng bata, tumitigil sa paghinga ang bata habang kumakain o kaya ay hinihinal o humahagak habang o pagkatapos lumunok ng pagkain o likido</p>
<p>Impeksiyon sa Baga</p> 	<p>Nakararanas ng impeksiyon ang bata sa baga o sa daluyan ng hangin</p>



MGA TIP SA LIGTAS NA PAGLUNOK PARA SA LAHAT NG EDAD

TIP 1:

Laging isaalang-alang ang indibidwal na pangangailangan ng bata kapag namimili ng antas ng suporta. Habang lumalaki at nagde-develop ang mga bata, maaaring magbago din ang kakayahan nilang lumunok. Maaari silang mangailangan ng mas marami o mas kaunting suporta. Kailangan ay indibidwalisado ang kalinga, at kailangan ng palagiang pagtayà ng estratehiya at baguhin ito kung kinakailangan.

TIP 2:

Mahalaga ang maayos na pagpoposisyon. Kritikal ang paghahanap ng ligtas at komportableng posisyon para sa bata pagdating sa kaligtasan ng paglunok, sa bisa ng pagpapakain, at pagpapanatili ng kalusugan ng bata.

TIP 3:

Pakonti-konti at dahan-dahan. Panatiliing kaunti ang kailangang nguyain at kaunti ang kailangang sipsipin o inumin. Magdahan-dahan rin sa pagpapakain. Kapag mas mabagal ang antas ng pagpapakain at pagpapaihom, at mas maliit at mas kaunti ang kailangang nguyain at inumin, mas madali at mas ligtas ito para malunok ng bata.

TIP 4:

Iyon ang tekstura at kapal ng pagkain at likido. Maaaring kailanganing palaputin ang mga likido at baka kailangang baguhin ang tekstura ng ibang pagkain para maging mas ligtas at mas komportable ang pagpapakain para sa bata.

TIP 5:

Baguhin kung paano mo pinapakain ang bata. Baka kailanganing baguhin ang mga suplay sa pagpapakain (halimbawa: gumamit ng ibang tsupon, baso, o upuan) para maging mas ligtas at mas komportable ang pagpapakain para sa bata.

TIP 6:

Natututo nang pinakamabisa ang mga bata sa konteksto ng positibong relasyon. Ang pagbibigay ng positibong interaksyon sa mga bata habang nagpapakain ay ang pinakamabisang paraan para masuportahan ang prosesong ito.


TIP 7:

Laging tandaan na minsan ay matrabaho ang paghahanap ng pinakamabisang paraan. Maaaring kailanganin ng mga tagapangalaga ang maraming estratehiya para mahanap ang pinakaligtas at pinakamabisa para sa bata. Magdahan-dahan, tingnan kung paano tumutugon ang bata, at gumawa ng maliit na pagbabago kapag kailangan.



MGA PANGHULING KAISIPAN

Ang pagkilala sa pagkakaroon ng problema sa paglunok at ang pagsiguro na na sinusunod ng mga bata ang wastong mga paraan ng paglunok ay kritikal na elemento sa praktika ng ligtas na pagpapakain. Nakasalalay ang kalusugan at kapakanan ng bawat bata sa mga tagapangalaga na mapagmasid, matulungin, at mabilis na tumutugon sa pangangailangan ng bata. Kapag hindi sigurado kung paano lumulunok ang bata o kung naghahanap ng paraan para mas masuportahan ang paglunok, humanap ng tulong mula sa iba. Madalas, ang pagbabahagi ng mga hamon o tulong sa iba pang tagapangalaga at kasapi ng grupo ay magdudulot ng mas mahusay na paglutas ng problema at malikhaing mga solusyon, at makatatanggal ng pangamba ng tagapangalaga.



Para sa mas espisipikong impormasyon sa tekstura ng pagkain at lapot ng likido para masuportahan ang mas ligtas na paglunok, sumangguni sa Kabanata 1, Seksiyon 9 at Apendiks 9C.

Para sa mas espisipikong impormasyon sa pagbago ng mga pagkain at likido, sumangguni sa Apendiks 9E.



SEKSIYON 1.3: MGA BATAYAN SA SISTEMA NG PANDAMA

ANO ANG SISTEMA NG PANDAMA?⁹

Ang sistema ng pandama ay isang komplikadong grupo ng mga *neuron* (selula sa katawan), daanan ng selula at mga bahagi ng utak na nagtutulungan upang maramdaman ng isang indibidwal ang iba't ibang sensasyon mula sa kapaligiran. Mayroon walong pandama na bumubuo sa sistema ng pandama natin.

- ① Paningin (*Vision*)
- ② Pandinig (*Auditory*)
- ③ Pang-amoy (*Olfactory*)
- ④ Panlasa (*Gustatory*)
- ⑤ Pakiramdam (*Tactile*)
- ⑥ Kamalayan sa Masel at Kasukasuan (*Proprioceptive*)
- ⑦ Pagbalanse at Pagkilos (*Vestibular*)
- ⑧ Kamalayan sa Loob ng Katawan (*Interoception*)

May sistema ng pandama ang bawat bata, at natatangi ito sa kaniya. Tungkulin ng tagapangalaga na matuklasan ang gustong pandama ng bata (aling mga sensasyon ang pinakagusto at pinakaayaw ng katawan niya) at anumang hamon sa pandama upang maging mas komportable at madaling mapangasiwaan ang oras ng pagkain (at lahat ng pang-araw-araw na aktibidad).



MGA URI NG PANDAMA^{9,10,11}

May walong uri ng pandama na bumubuo sa sistema ng pandama ng bawat tao.

PANDAMA	PAGLALARAWAN	HALIMBAWA
Paningin (<i>Vision</i>) 	Impormasyon na dumarating sa katawan sa tulong ng mata (kung ano ang nakikita)	Maliwanag na ilaw, malamlam na ilaw, mga kulay, mga hugis, mga mukha, mabilis o mabagal na gumagalaw na mga bagay, distansiya sa mga bagay at mukha (malayo o malapit), atbp.
Pandinig (<i>Auditory</i>) 	Impormasyon na dumarating sa katawan sa tulong ng tainga (kung ano ang naririnig)	Malakas o mahinang ingay, boses, musika, matinis at mababang tunog, atbp.
Pang-amoy (<i>Olfactory</i>) 	Impormasyon na dumarating sa katawan sa tulong ng ilong (kung ano ang naaamoy)	Matapang at mahinang amoy, mabaho at mabangong amoy, amoy ng mga tao, lugar at pagkain/inumin, atbp.
Panlasa (<i>Gustatory</i>) 	Impormasyon na dumarating sa katawan sa tulong ng dila (kung ano ang nalalalahan, kinakain, o iniinom)	Iba't ibang lasa (matamis, maasim, maalat, matabang, atbp.)
Pakiramdam (<i>Tactile</i>) 	Impormasyon na dumarating sa katawan sa tulong ng balat at bibig (kung ano ang nararamdaman sa katawan)	Magaang hawak, madiin na hawak, temperatura, sakit, vibration, iba't ibang tekstura (makinis, mabukol, malutong, matigas, atbp.)
Pagbalanse at Pagkilos (<i>Vestibular</i>) 	Impormasyon na dumarating sa katawan sa tulong ng iba't ibang pagkilos (kung ano ang nararamdaman kapag kumikilos ang katawan pataas, pababa, patalikod, paharap, patagilid, paikot, atbp.)	Pag-ugoy, pagduyan, pag-indayog, pagpihit, pagtalbog, pag-ikot, pagtayo, pag-upo, pagbalanse, atbp.
Kamalayan sa Masel at Kasukasuan (<i>Proprioception</i>) 	Impormasyon na dumarating sa katawan sa tulong ng mga sensasyon na nararamdaman sa kasukasuan at masel (kung ano ang nararamdaman kapag nasa iba't ibang posisyon ang katawan at kapag nakasalamuha ang iba't ibang bagay katulad ng tao, upuan, o lupa)	Pag-upo, paglakad, pagtakbo, paggapang, pagpadyak, pagtalon, pagpalakpak, pagtulak at paghila ng mabibigat na bagay, pagbuhat ng mga bagay, atbp.
Kamalayan sa Loob ng Katawan (<i>Interoception</i>) 	Impormasyon mula sa loob ng katawan na kaugnay ng pisikal na estado o kondisyon (kung ano ang nararamdaman mula sa mga organo)	Pagkagutom, pagkauhaw, pagkabusog, bilis ng tibok ng puso, bilis ng hininga, temperatura, pangangailangang dumumi o umihi, atbp.

Lahat ng ito ay halimbawa ng iba't ibang uri ng impormasyon sa pandama na natatanggap natin sa ating sistema ng pandama. Naiimpluwensiyahan ng impormasyong natatanggap ng bata mula sa kapaligiran ang lahat ng gawain niya sa araw-araw, kasama na ang oras ng pagkain. Halimbawa:

MGA KARANASANG PANDAMA SA ORAS NG PAGKAIN	MGA SISTEMA NG PANDAMA NA NAGAGAMIT
Maliwanag na ilaw sa kuwarto.	→ Pangingin (<i>Vision</i>)
Pagkaing nasa makulay na mangkok.	→ Pangingin (<i>Vision</i>)
Malakas na ingay mula sa iba pang batang kumakain sa kuwarto.	→ Pandinig (<i>Auditory</i>)
Ang pakiramdam ng katawan natin habang nakaupo o nakaposisyon para kumain.	→ Pakiramdam (<i>Tactile</i>) Kamalayan sa Masel at Kasukasuan (<i>Proprioceptive</i>) Pagbalanse at Pagkilos (<i>Vestibular</i>)
Kung paanong ngumingiti ang tagapangalaga habang kumakain nang magkasama.	→ Pangingin (<i>Vision</i>)
Amoy ng pagkain habang lumalapit ito sa bibig natin.	→ Pang-amoy (<i>Olfactory</i>)
Lasa ng pagkain o likido sa bibig.	→ Panlasa (<i>Gustatory</i>)
Tekstura ng pagkain sa bibig at sa kamay kapag pinapakain natin ang sarili.	→ Pakiramdam (<i>Tactile</i>)
Ang pakiramdam na walang laman ang tiyan natin sa simula ng pagkain at puno na sa dulo.	→ Kamalayan sa Loob ng Katawan (<i>Interoception</i>)

Ang pagkain ang gawaing pinakamayaman sa pandama na mararanasan ng isang bata. Ibig sabihin, lubhang mahalaga ang pagkakaunawa natin ng kung paano naapektuhan ng sistema ng pandama natin ang development sa pagkain.





ANO ANG HALAGA NG SISTEMA NG PANDAMA?

May sistema ng pandama ang bawat indibidwal na natatangi sa kanila. Ang pagkahubog sa sistema ng pandama ng bata ay makaaapekto sa kung paano niya mararanasan ang mundo, kabilang na ang pagpapakain at oras ng pagkain. Halimbawa, maaaring magdulot ang ang iba't ibang lasa at amoy ng pagkain ng positibo at masayang oras ng pagkain. Pero kung ang mga lasa o amoy ay nakikita bilang "masama," negatibo, o nakawawala ng gana, maaaring magdulot ito ng mahirap at malungkot na karanasan sa pagpapakain.

May malaking epekto ang sistema ng pandama sa tagumpay ng oras ng pagkain para sa mga bata.



BENEFISYO NG SISTEMA NG PANDAMA	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
<p>Pagkatuto at Pag-develop sa mga Araw-araw na Gawain</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Natuturuan ang iba't ibang uri ng impormasyon sa pandama na siyang bumubuo sa mga pang-araw-araw na gawain ○ Natuturuan ang mga bata kung paano timbangin at tumugon sa iba't ibang impormasyon sa pandama ○ Natuturuan ang mga bata tungkol sa kanilang sariling sistema ng pandama (mga hilig, sensitibidad, mga ayaw)
<p>Paghubog ng Pananaw sa Mundo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nabibigyan ang mga bata ng pagkakataong maranasan ang iba't ibang uri ng impormasyon sa pandama na tutulong sa kanilang lumago ○ Nahahanda ang mga bata sa sari-saring impormasyon sa pandama na maaari nilang makaengkuwentro
<p>Kalusugan at Kapakanan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nabibigyan ang mga bata ng pagkakataon na matukoy ang personal nilang pangangailangan at maalagaan ang sarili nila ○ Nabibigyan ang mga bata ng mas maaasahang karanasan sa pagkatuto ○ Nasusuportahan ang buong development ng bata

Natututo ang mga bata sa pamamagitan ng kanilang mga pandama habang lumalaki sila sa sinapupunan, at nagpapatuloy ang pagkatuto na ito sa oras na ipanganak sila.



MGA SENSITIBIDAD SA PANDAMA: *HYPERSENSITIVE* AT *HYPOSENSITIVE* NA MGA SISTEMA NG PANDAMA

Maaaring mayroong *hypersensitive* o *hyposensitive* na sistema ng pandama ang isang bata. Tinatawag natin itong mga "sensitibidad sa pandama." Maaaring maging labis ang stimulasyon o kulang ang stimulasyon ng mga bata sa kanilang kapaligiran kapag nakasalamuha nila ang ilang impormasyon sa pandama. Dahil maaaring gawing mas mahirap ng mga sensitibidad sa pandama ang pagpapakain, mahalaga na kayang matukoy ng mga tagapangalaga kapag nagpapakita ang bata ng mga alalahanin, at na alam nila kung paano ang tumulong.



KARANIWANG MGA PALATANDAAN NA MAAARING MAY SENSITIBIDAD SA PANDAMA ANG BATA:

- Nauubo, nabubulunan, namumuwalan, napapadura, nasusuka sa pagkain o likido (lalo na kapag ipinakilala ang mga bagong lasa o tekstura)
- Hirap sa paglipat sa panibagong mga lasa o tekstura ng pagkain
- Napapangiwi, nagugulat, o umiiwas kapag pinapakain
- Umiiwas sa espisipikong mga lasa o tekstura ng pagkain, o lapot ng likido
- Oral na pag-iwas o "pagtangi" na kumain o uminom
- Di-karaniwang mahabang oras ng pagkain (mahigit sa 30-40 minuto kada pagkain)
- Labis na pagpuno sa bibig ng pagkain o pag-inom ng sobrang daming likido
- "Pag-iipon" o pag-iimbak ng pagkain sa bibig nang mas mahaba kaysa inaasahan (at hindi malay ang bata)
- Naluluwa ang pagkain, likido, o lpagtulo ng laway mula sa bibig ng bata papunta sa mukha (at hindi malay ang bata)
- Madalas na umiiyak, nagdadabog o nalulungkot sa oras ng pagkain
- Madalas na nakakatulog sa oras ng pagkain
- Madalas na nangangailangan ng pisikal na hawak (madiin na hawak)
- Madalas na pag-iwas sa pisikal na hawak (lalo na ang magang hawak)



Hypersensitive (Dagdag na sensitibidad): Kapag nagpapakita ang bata ng malakas na reaksiyon sa espisipikong sensasyon o impormasyon sa pandama. Higit sa inaasahan ang lakas ng reaksiyon na ito.

Madalas na may hypersensitive na sistema ng pandama ang mga batang may cerebral palsy.



Mga Karaniwang Halimbawa ng Reaksiyong Hypersensitive:

- ① Madalas na pagkagulat sa ingay o paghawak
- ② Pagpiglas, pag-iwas, o pag-atras mula sa hawak (lalo na ang magaan o marahang hawak)
- ③ Paninigas ng katawan kapag pinapakain ng tagapangalaga
- ④ Pagtatakip ng tainga sa maingay na kuwarto
- ⑤ Pagpikit o pagtulog sa mga espasyong maingay sa tainga o sa paningin
- ⑥ Kagustuhang mas kaunti ang pagkain sa plato o tray
- ⑦ Namumuwalan sa bagong lasa o tekstura ng pagkain
- ⑧ Napapangiwi, namumuwalan, nasusuka, o umiiwas sa ilang pagkain
- ⑨ Nanginginig, umuugoy, o pinapalo ang sariling katawan sa mga espasyong maingay sa tainga o paningin
- ⑩ Mababang kakayahan sa pagtanggap ng sakit--maaaring madaling masaktan o makaramdam ng sakit



Hyposensitive (Bawas na sensitibilidad): Kapag nagpapakita ang bata ng mahinang reaksiyon sa espisipikong sensasyon o impormasyon sa pandama. Higit sa inaasahan ang kahinaan ng reaksiyon na ito.

Madalas na may hyposensitive na sistema ng pandama ang mga batang may Down syndrome.

*Mga Karaniwang Halimbawa ng Reaksiyong Hyposensitive:*

- ① Bawas na pagtugon sa malalakas na ingay o sa magaan hawak
- ② Labis na pangangailangan para sa madiin na hawak tulad ng paghahanap ng yakap at pagpisil mula sa mga tagapangalaga, kagustuhan ng magulong laro, pagbangga sa mga bagay at tao, atbp.
- ③ Pagpuno sa bibig ng pagkain, na namumuwalan, nasusuka, o nabubulunan na ang bata minsan
- ④ Hindi napapansin o nararamdaman ang pagkain, likido, o labis na laway sa mukha o sa bibig
- ⑤ Pagkahilig sa mas matitigas, mas malulutong na tekstura sa mas malambot, mas makinis at basang tekstura
- ⑥ Pagkahilig sa malalasang pagkain
- ⑦ Mataas na kakayahan sa pagtanggap ng sakit--maaaring masaktan ang sarili at hindi magpakita ng sakit o pagiging hindi komportable

Maaaring magdulot sa bata ang iba't ibang impormasyon sa pandama ng mas maraming reaksiyong *hypersensitive* at *hyposensitive*, o mas kaunting reaksiyong *hypersensitive* at *hyposensitive*. Makatutulong sa mga tagapangalaga na limitahan ang labis na stimulasyon o kulang ang stimulasyon ng bata ang pag-unawa sa kung ano ang tinutugunan ng bata sa kapaligiran, lalo na sa oras ng pagkain. Magiging mas madali din ang pang-araw-araw na mga gawain. Nasa ibaba ang mga karaniwang elemento sa kapaligiran natin na nagbibigay ng impormasyon sa pandama na makatutulong o makasasagabal sa pagkabuo ng bata.

KARANIWANG IMPORMASYON SA PANDAMA	MGA HALIMBAWA
Ilaw	Maliwanag o madilim, natural mula sa labas, lampara, <i>fluorescent</i> na ilaw, atbp.
Dekorasyon sa Kuwarto	Pader na may pintura, <i>wallpaper</i> , mga poster, mga larawan, mga bintana, atbp.
Ingay	Musika, boses, mga TV, mga tunog mula sa mga laruan, mga tunog mula sa kalsada, siyudad o sa labas, mga tunog ng makina, mga ingay ng ibang bata, atbp.
Mga Amoy	Mga pagkain, mga likido, pabango, sabon, usok, maduming lampin, basura, amoy ng katawan, atbp.
Mga Hawak	Paghawak, pagyakap, pagpalit ng lampin, pagbihis at paghuhubad, pagpunas ng mukha at kamay, malutong na pagkain, atbp.
Mga Lasa	Pagkain, likido, anghang, tamis, asim, atbp.
Mga Kilos	Pag-ugoy, pagduyan, paggapang, paglakad, pagtalon, pagtapik, pagtalbog, pagsakay sa sasakyan, pagbuhat o paghawak para sa pagpapalit ng lampin, atbp.

BAKIT MAAARING MAGKARON NG SENSITIBIDAD SA PANDAMA ANG BATA?

Maraming dahilan kung bakit maaaring magkaroon ng sensitibong sistema ng pandama ang bata. Bilang mga tagapangalaga, minsan ay alam natin ang dahilan at minsan ay hindi. Subalit bilang mga tagapangalaga, maaari tayong maging malat sa potensiyal na mga rason at ang mga palatandaan sa pamamagitan ng pagkilala sa bata, at pagpansin sa reaksiyon nila kapag kumakain pati na sa iba pang mga gawain sa araw.

Mga karaniwang dahilan kung bakit maaaring mayroong sensitibidad sa pandama ang bata:

- Kondisyong medikal o madalas na medical procedure o hospitalisasyon (*Autism spectrum disorder*, mga kapansanan sa paningin, mga kapansanan sa pandinig)
- Mga sanggol na maagang isinilang (*premature*)
- Mga batang nakaranas ng mga bisyo (droga at/o alkohol)
- Estruktural na pagkakaiba (mga espisipikong *syndrome*, *cleft lip/palate*)

- Mga kapansanang neuromuscular (*cerebral palsy*)
- Mga disabilidad sa pagkabuo (*Down syndrome*)
- Mga salik na sosyo-emosyonal o pangkapaligiran (limitadong karanasan, problematikong mga karanasan, puwersahang pagpapakain, walang akses sa positibo at mabisang pangangalaga)
- Madalas na pagkabara ng ilong (nalilimitahan ang kakayahang makaamoy at makalasa; maaaring humantong sa pag-ayaw sa pagkain o paghina ng pagkain)

Nagpapakita ang batang may cerebral palsy ng mga hypersensitivity sa mga hawak na natatanggap niya mula sa mga tagapangalaga.



MGA SUSING ELEMENTO NG SISTEMA NG PANDAMA⁹

SUSING ELEMENTO

MGA ISASAALANG-ALANG SA SISTEMA NG PANDAMA

Pakikinig sa Bata

- Pansinin ang mga hilig at pangangailangan sa pandama ng bata na ipinapakita niya sa pang-araw-araw na mga gawain
- Gamitin ang mga hilig at pangangailangan sa pandama ng bata para mahulma ang mga pang-araw-araw na mga gawain at magawa ito nang mas matagumpay
- Respetuhin ang ibinibigay na palatandaan ng mga bata kapag nagpapakita sila na labis o kulang ang estimulasyon ng impormasyon sa pandama, at magbigay ng kailangang suporta, halimbawa:
 - Baguhin ang mga elemento sa mga aktibidad batay sa tugon ng bata sa impormasyon sa pandama (halimbawa: pakainin ang bata sa mas tahimik na kuwarto pagkatapos mapansing naiinis siya at tinatakan ang tainga sa maingay na kuwarto)

<p>Paghahanda sa Kapaligiran</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pagtugmain ang kapaligiran kapag oras ng pagkain at ang pangangailangan sa pandama ng bata, halimbawa: <ul style="list-style-type: none"> ● Bawasan ang mga nakaaagaw ng pansin sa pamamagitan ng pagpapalit (pagdilim) ng ilaw at (pagbawas ng) ingay sa kuwarto ● Gumamit ng nakakakalmang musika para masuportahan ang regulasyon (pagkalma, pagsasaayos ng katawan) at atensiyon ● Takpan ang mga pagkain o likido na may matapang na amoy ● Alukin ng kubyertos ang mga batang sensitibo sa paghawak ng pagkain gamit ang kamay ● Iharap ang mga bata palayo sa mga "abalang" kuwarto na maraming gumagalaw, kulay, tao at iba pang mga biswal na umaagaw-pansin
<p>Paghahanda sa Bata</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bago kumain, maghandog ng mga gawaing inihahanda ang pandama na tumutugma sa pangangailangan sa pandama ng mga bata, halimbawa: <ul style="list-style-type: none"> ● Ipaalam sa bata na malapit na ang oras ng pagkain ("Limang minuto na lang at kakain na.") ● Mga gawain sa "paggising" ng mukha at katawan ● Pagsesepilyo ● Mga gawain na nakabatay sa paggalaw tulad ng pagduyan, pagtapik, pagtalbog, o pagmamasaha ● Pagtuklas ng pagkain, kasama na ang paghahain ng pagkain sa sarili at sa iba
<p>Paghahanda sa Tagapangalaga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maglaan ng komportableng posisyon sa tagapangalaga habang nagpapakain ○ Huminahon kapag nagpapakain: Huminga nang malalim, magpatugtog ng nakakalmang musika at kausapin nang mahinahon ang bata. ○ Unawain na ang pagpapakain sa bata na may sensitibilidad sa pandama ay maaaring maging mahirap at matagal
<p>Ligtas, Konsistent at Komportable</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Limitahan ang madalas na pagbabago sa mga aspekto ng oras ng pagkain--panatiliin ang parehong kainan, upuan, kuwarto, mangkok, kutsara, atbp--kung may magbabago, isa-isahin lamang ang pagbabago ○ Ipakita at sabihin sa bata ang pagkain/likido na ibinibigay sa kaniya ○ Magbigay ng pagkain o likido nang marahan at huwag kailanman maging puwersahan ○ Magbigay muna ng pagkain o likido na pamilyar sa bata--pagkatapos ay magbigay ng mga bagong lasa o tekstura



May mayamang karanasan sa pandama ang sanggol sa pagkagat niya sa isang bukol-bukol na baby chew toy habang naglalaro nang nakahiga. Nabubuo ng maaagang karanasan sa pandama katulad nito ang matibay na mga sistema ng pandama.



MGA TIP SA PANDAMA PARA SA BAWAT BATA⁹

TIP 1:

Makinig sa bata. Ipakikita sa iyo ng bata kung ano ang mga hilig at kailangan niyang madama sa pamamagitan ng mga reaksyon at kilos niya. Hayaang mapakita ng bata kung ano ang gumagana para sa kaniya.

TIP 2:

Mahalaga ang paghahanda. Kritikal ang paghahanda sa mga bata para sa isang matagumpay na oras ng pagkain. Ihanda ang paligid, ang katawan at utak ng bata, at ang tagapangalaga.

TIP 3:

Magkakaiba ang hilig ng lahat. May natatangi at naiibang hilig na madama ang bawat bata. Madalas ding nag-iiba ang mga hilig na ito.

TIP 4:

Pumili ng mga pagkain na nakatutuwa. Magbigay ng mga pagkain na magiging matagumpay na makakain at maiinom at na nakatutuwa para sa kaniya. Magbigay ng mga bagong pagkain kasama ng mga pamilyar na pagkain para maging mas interesado at komportable ang bata.

TIP 5:

Magsimula sa pamilyar. Pinakamahasag ang mga bata kapag gumamit ng pamilyar at parehong mga bagay at gawain. Magkaroon ng iskedyul para sa oras ng pagkain, gamitin ang parehong kainan at mga gamit sa pagkain, magpakain sa parehong upuan at kuwarto, at magbigay muna ng pamilyar na pagkain/likido. Magbigay ng mga bagong lasa at tekstura kapag handa na ang bata.

TIP 6:	<u>Paisa-isa lang ang gawing pagbabago.</u> Mabuti ang nagiging lagay ng mga batang may sensitibong sistema ng pandama kapag paisa-isa lang ang mga pagbabago at hindi lahat agad. Magdahan-dahan sa pagbabago ng mga bagay sa oras ng pagkain, pati na ang pagbibigay ng bagong lasa o tekstura.
TIP 7:	<u>Magbigay ng maraming oras para sa pagtuklas.</u> Mainam na paraan para masuportahan ang mga sensitibong sistema ng pandama ang pagtuklas sa iba't ibang di-pagkain na bagay at mga pagkain na may iba't ibang tekstura at lasa. Hayaang tumuklas ang mga bata ng mga bagay gamit ang lahat ng pandama, ngunit lalo na ang kanilang mga kamay.
TIP 8:	<u>Pinakanatututo ang mga bata sa konteksto ng positibong mga relasyon.</u> Ang pagbibigay ng positibong interaksyon sa bata sa oras ng pagkain (at higit pa) ay ang pinakamainam na paraan para masuportahan ang prosesong ito.

MGA PANGHULING KAISIPAN

May sistema ng pandama ang lahat ng bata na espesyal para sa kanila. Ang mga sistemang ito, labis man ang sensitibidad o hindi, ay makaaapekto sa oras ng pagkain at pag-develop ng pagpapakain. Kapag natuklasan ng mga tagapangalaga kung paanong pinakamainam na masusuportahan ang mga hilig at pangangailangan sa pandama ng bata, nabibigyan nila ng pagkakataon ang mga bata na maranasan ang mundo sa mas ligtas at mas komportableng paraan. Kapag nagkaroon ng mga hamon sa pandama, gamitin ang manwal na ito bilang mapakikinabangang rekurso kasama ang paghahanap ng suporta mula sa iba pang tagapangalaga.

Para sa karagdagang impormasyon sa iba't ibang estratehiya sa pandama, sumangguni sa Apendiks 9K at Apendiks 9M.



SEKSIYON 1.4 MGA BATAYAN SA PAGPAPASUSO

ANO ANG PAGPAPASUSO?¹²

Ang pagpapasuso o pagpapadede ay pangunahing paraan ng pagpapakain sa sanggol. Ang gatas ng ina ang isa sa pinakamasustansiya at pinakaideal na pagkain ng sanggol. Mabisang paraan rin ang pagpapasuso upang malikha ang mahalagang maagang ugnayan sa pagitan ng nanay at sanggol. Kapag lubos na suportado ng komunidad, masasabing kayang magpasuso ng lahat ng nanay. Ang eksklusibong pagpapasuso (pagbibigay lamang ng gatas ng ina sa bata--walang formula, suplementasyon, tubig, pagkain, o ibang inumin) ay lubos na inirerekomenda para sa mga batang 6 na buwan pababa. Pagkatapos ng panahong ito, maaari nang sumubok ang mga bata ng mga komplementaryong pagkain na angkop sa edad samantalang patuloy na nakakatanggap ng gatas ng ina.

Kailan nagsisimula ang pagpapasuso?

Magsimula na dapat agad sa pagpapasuso ang mga nanay sa loob ng unang oras ng buhay ng sanggol.



"Ang pagpapasuso ang isa sa pinakamabisang paraan para masiguro ang kalusugan at buhay ng bata." – World Health Organization, 2018

ANO ANG KAHALAGAHAN NG PAGPAPASUSO?¹³

BENEPISYO NG PAGPAPASUSO AT GATAS NG INA

PARA SA SANGGOL	PARA SA NANAY
Nagbibigay ng kompleto at pinakamainam na nutrisyon	Nakatutulong sa paglaki ng agwat sa pagitan ng pagkabuntis
Naisusulong ang mahalagang pagkabuo ng utak	Nakatutulong sa pagpapabilis ng pagbawi mula sa panganganak
Nakapagbibigay ng proteksiyon mula sa mga sakit at karamdaman	Nababawasan ang panganib ng kanser at iba pang karamdaman
Nakatutulong sa mabilis na paggaling mula sa mga sakit	Nababawasan ang gastusin kompara sa pagpapadede ng formula
Nababawasan ang panganib na mamatay	Nagiging mas madali at mas mabilis (buhatin ang sanggol at magpasuso, hindi kailangang maghanda ng bote, atbp.)
Nasusuportahan ang pangkalahatang paglaki, nutrisyon at kapakanan	Nababawasan ang pangangailangan na maglinis (hindi kailangang maghugas ng bote, atbp.)
Nasusuportahan ang matibay at maagang ugnayan sa nanay	Nagbibigay ng kasiyahan sa nanay at nasusuportahan ang maagang ugnayan sa sanggol

Nagbibigay ng maraming pangmatagalang benepisyo sa mga sanggol at sa mga nanay ang pagpapasuso at ang gatas ng ina. Naglalaman ang gatas ng ina ng kompletong nutrisyon na nakatutulong sa pangkalahatang pagkabuo ng bata, proteksiyon mula sa mga sakit (para sa sanggol at sa nanay), mas mababang panganib ng kamatayan (para sa sanggol at sa nanay), walang karagdagang gastusin para sa mga pamilya at ang pagtaguyod ng matibay at hustong maagang ugnayan na nakapagpapaunlad sa mga sanggol. Talagang kamangha-mangha ang pagpapasuso at ang gatas ng ina.



Ang mga batang nakatatanggap lang ng gatas ng ina ay mas maliit ang posibilidad na magkahika o mga allergy, at mas kaunti ang kaso nila ng pagtatae, karamdamang respiratoryo, at impeksiyon sa tainga.

MGA DAHILAN KUNG BAKIT MAAARING HINDI MAPASUSO O MAKATANGGAP NG GATAS NG INA ANG BATA

Maraming dahilan kung bakit maaaring walang oportunidad na mapasuso o makatanggap ng gatas ng ina ang bata. Minsan ay alam natin ang mga dahilan na ito at minsan ay hindi. Bilang mga tagapangalaga, maaari tayong maging malay sa mga potensiyal na dahilan at maghandog ng suporta sa parehong mga bata at sa mga nanay. Gayundin, kapag mayroong isa sa mga sumusunod na dahilan ang bata, hindi nangangahulugang hindi nila kayang mapasuso. Sa katunayan, pinakamakikinabang sa pagpapasuso at sa gatas ng ina ang mga batang may kondisyong pangkalusugan. Ang ibig lang nitong sabihin ay nanganganib sila dahil sa pagkakaroon ng mga hamon sa pagsuso o maaaring wala talaga silang oportunidad.

Mga karaniwang dahilan kung bakit maaaring mangailangan ng espesyal na suporta ang sanggol para sumuso, o kung bakit maaaring hindi makatanggap ng gatas ng ina ang bata:

- ① Medikal na kondisyon ng bata tulad ng prematuridad, karamdaman, kawalan ng kakayahang maging kasama ng nanay pagkapanganak, atbp.
- ② Medikal na kondisyon ng nanay tulad ng kawalan ng kakayahang maging kasama ng anak pagkapanganak, karamdaman, sakit, atbp.
- ③ Mga estruktural na pagkakaiba katulad ng mga espisipikong syndrome o cleft lip o palate
- ④ Mga kapansanang neuromuscular (cerebral palsy)
- ⑤ Mga kapansanang developmental (Down syndrome)
- ⑥ Mga salik na sosyo-emosyonal o pangkapaligiran (walang ina ang sanggol, personal na kagustuhan ng ina)
- ⑦ Mga salik na hinggil sa edukasyon at suporta ng komunidad (hindi alam ng nanay kung paano magpasuso, kakulangan ng suporta sa nanay mula sa pamilya o komunidad)



Iniwang ang sanggol na ito pagkapanganak at inilagay sa pangangalaga ng isang espesyal na institusyon na nag-aalaga ng mga sanggol na walang pamilya. Dahil wala na ang nanay niya, hindi niya kayang sumuso o makatanggap ng gatas ng ina.



Ipinanganak ang sanggol na ito nang may cleft lip at palate, na nagpahirap sa pagpapasuso.



Ang munting bagong silang na ito ay ipinanganak nang ilang linggong mas maaga. Kinailangan niya ng espesyal na pag-aalaga sa ospital, na naging dahilan ng pagkakalayo niya sa kaniyang nanay. Mahirap ang pagpapasuso dahil masyado siyang maliit at mahina.

MGA PAG-IINGAT HINGGIL SA PAGPAPASUSO AT SA GATAS NG INA^{14,15}

Samantalang nagbibigay ng maraming pakinabang ang pagpapasuso at ang gatas ng ina para sa nanay at sa kaniyang sanggol, may ilang mga dahilan kung bakit hindi dapat magpasuso o magbigay ng gatas ng ina ang nanay sa kaniyang sanggol.



Mga karaniwang dahilan kung bakit HINDI DAPAT magpasuso o magbigay ng gatas ng ina ang nanay:

- May impeksiyong HIV (*human immunodeficiency virus*) ang nanay, at 1) hindi niya kayang magpasuso nang eksklusibo sa loob ng 6 na buwan at 2) hindi niya kayang uminom o hindi siya umiinom ng *antiretroviral* na mga droga sa panahon kung kailan siya nagpapasuso
- May impeksiyong *T-cell lymphotropic virus type 1 o 2* (isang *virus* na maaaring magdulot ng kanser, at kumakalat sa pamamagitan ng pakikipagtalik, pagsalin ng dugo o sa pakikigamit ng mga karayon na pang-ineksiyon)
- Pinaghihinalaan o komfirmadong may *Ebola virus* ang nanay
- Gumagamit ng mga bawal na droga ang nanay, tulad ng *cocaine*, *PCP*, atbp.
- May *galactosemia* ang sanggol (isang di-karaniwang karamdaman kung saan nagiging mapanganib ang dihestiyon ng gatas ng ina at regular na *formula*)



Naipapakita ng mga panibagong pananaliksik na ang eksklusibong pagpapasuso kasabay ng paggamit ng *antiretroviral* na gamot ay lubos na makapagpapababa ng panganib na maipasa ang HIV sa mga sanggol kapag nagpasuso ang nanay.



Mga karaniwang dahilan kung bakit PANSAMANTALANG TITIGIL dapat ang nanay na magpasuso PERO PUWEDENG magbigay ng gatas ng ina:

- May aktibong tuberkolosis ang nanay at hindi siya nakakatanggap ng lunas
- May aktibong varicella infection (bulutong) ang nanay na nakuha niya noong limang araw bago siya manganak hanggang sa dalawang araw pagkatapos manganak



Mga karaniwang dahilan kung bakit PANSAMANTALANG TITIGIL dapat ang nanay na magpasuso O magbigay ng gatas ng ina:

- May impeksiyong *brucellosis* (impeksiyong dulot ng bakterya mula sa mga maysakit na hayop o produkto ng mga hayop na ito) ang nanay at hindi siya nakatatanggap ng lunas
- May aktibong impeksiyong HSV (*herpes simplex virus*) ang nanay at may mga sugat siya sa suso
- Umiinom ng mga *radiopharmaceutical* (mga gamot na may katangiang *radioactive* na ginagamit upang makita o malunasan ang sakit) ang nanay
- Umiinom ang nanay ng ilang mga gamot na makapipinsala sa sanggol (mga *alkaloid*, mga *antineoplastic*, ilan sa mga *anticonvulsant* at espisipikong antas ng *cyclosporine*, *amiodarone*, at *lithium*)

Maaaring magpasuso ang mga nanay na may tubercolosis kung nakatanggap na sila ng lunas nang di bababasa dalawang linggo, at hindi na sila itinuturing na nakahahawa.



Maaaring magbigay ng gatas ng ina ang mga nanay kahit hindi nagpapasuso. Sa pamamagitan ng pagpisil gamit ang kamay o gamit ang breast milk pump, maaaring magatasan ang nanay at maibigay ang gatas sa sanggol gamit ang bote.

MGA KARANIWANG POSISYON SA PAGPAPASUSO^{16,17}

Maraming iba't ibang posisyon para sa pagpapasuso ng sanggol. Ipinapakita sa manwal na ito ang pinakakaraniwan. Mahahanap ng bawat nanay at sanggol kung aling mga posisyon ang pinakamainam para sa kanila. Iba't ibang benepisyong ang naibibigay ng bawat posisyon; subalit isang benepisyong ang pare-pareho sa bawat posisyon: pagiging malapit ng ina at sanggol. Kapag nagsisimula pa lang magpasuso ang nanay at nakikilala pa lang ang kaniyang sanggol, maaaring kailanganin niya ng dagdag na suporta sa mga unang linggo. Samantalang mabilis na natututo ang ibang mga sanggol na kumapit agad sa suso at dumede agad nang mabuti mula sa simula, maraming mga sanggol ang mahina ang koordinasyon, kaya't mahalaga ang dagdag na suporta.



Kung hindi wasto ang pakiramdam ng kasalukuyang posisyon para sa sanggol o sa nanay, ayos lang ang pagsubok ng iba pang posisyon. Minsan, kailangang sumubok ng mga nanay ng iba't ibang posisyon hanggang sa mahanap nila ang "sakto" para sa kanila.

PAANO MAMILI NG POSISYON

Ang pagtuklas ng mabuting posisyon sa pagpapasuso para sa nanay at sanggol ay:

- ① Makakatulong na makakapit nang mabuti sa dede ang sanggol, na magbibigay ng pinakamaraming gatas para sa sanggol
- ② Makaiwas sa masakit na utong at sa mga pinsala sa suso o utong (*mastitis*)
- ③ Makatutulong sa sapat na pagbigat ng sanggol
- ④ Magiging komportable para sa parehong nanay at sanggol
- ⑤ Makasusuporta sa mas mahabang oras ng pagpapasuso ng nanay

Maayos ang pagkakakapit ng sanggol kung mabuti ang pagkakaugnay ng sanggol sa suso upang makakain siya nang maayos at makuha ang sapat na sustansiya. Mababawasan ng maayos na pagkakakapit ang sakit at hirap para sa nanay habang nagpapasuso.



CRADLE HOLD



PAANO::

- Uupo ang nanay sa komportableng posisyon.
- Hihiga ang sanggol nang patagilid, nakaharap sa nanay, (Gumamit ng mga unan o kumot kung mas komportable ito para sa sanggol at sa nanay.)
- Nakahiga sa bisig ng nanay ang katawan at gilid ng ulo ng sanggol.
- Nakaharap dapat ang tiyan ng sanggol sa tiyan ng nanay.
- Magkakahilera dapat ang tainga, balikat, at balakang ng sanggol, nang mas mataas ang ulo niya kaysa balakang.

MAINAM PARA SA: Lahat ng sanggol na 0-12 buwang gulang.



Susuportahan ng nanay ang sanggol gamit ang brasong nasa parehong panig ng susong ginagamit sa pagpapasuso.

CROSS-CRADLE HOLD

PAANO:

- Uupo ang nanay sa komportableng posisyon.
- Hihiga ang sanggol nang patagilid, nakaharap sa nanay. (Gumamit ng mga unan o kumot kung mas komportable ito para sa sanggol at sa nanay.)
- Nakahiga ang katawan at tagiliran ng sanggol sa bisig ng nanay na nasa kabila ng suso na ipampapasuso.
- Susuportahan ng braso ng nanay ang balikat at leeg, at nabibigyan ng kakayahan ang sanggol na iikot ang ulo niya para mabuksan ang bibig at makakapit sa suso.
- Nakaharap dapat ang tiyan ng sanggol sa tiyan ng nanay.
- Magkakahilera dapat ang tainga, balikat, at balakang ng sanggol, nang mas mataas ang ulo niya kaysa balakang.



Susuportahan ng nanay ang sanggol gamit ang brasong nasa kabilang panig ng susong ginagamit sa pagpapasuso.

MAINAM PARA SA: Lahat ng sanggol na 0-12 buwang gulang.

FOOTBALL HOLD



PAANO:

- Upo ang nanay sa komportableng posisyon.
- Hihiga ang sanggol nang patihaya, nakaipit sa pagitan ng braso at dibdib ng nanay. (Gumamit ng mga unan o kumot kung mas komportable ito para sa sanggol at sa nanay.)
- Sinusuportahan ng bisig ng nanay ang katawan ng sanggol.
- Sinusuportahan ng kamay ng nanay ang balikat at leeg ng sanggol.

MAINAM PARA SA: Lahat ng sanggol na 0-12 buwang gulang. Mga nanay na may mas malalaking suso at/o may paghihirap pagkatapos manganak nang inoperahan.

Nasa tagiliran ng nanay ang sanggol, at nasa ilalim ng bisig ng nanay ang mga binti niya.

SIDE-LYING POSITION

PAANO:

- Hihiga ang nanay nang patagilid sa komportableng posisyon.
- Hihiga ang sanggol nang patagilid sa tabi ng nanay, magkatapat ang kanilang tiyan. (Gumamit ng mga unan o kumot kung mas komportable ito para sa sanggol at sa nanay.)
- Susuportahan ng nanay ang likuran ng sanggol gamit ang braso niyang mas malapit sa sahig, kama, kumot atbp.)
- Maaaring gumamit ng niroyong tuwalya o kumot para masuportahan ang likod ng sanggol.



Parehong sinusuportahan ang sanggol at nanay ng kama, sofa, kutson, sahig, atbp.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga sanggol 0-12 buwang gulang. Rekomendado kapag sumususo na nang maayos ang sanggol nang nakatayo.

SEMI-RECLINING POSITION

PAANO:

- Hihiga/uupo ang nanay sa komportableng posisyon.
 - Sasandal ang nanay (bahagyang nakahilig) nang nakaupo sa silya, sa kama o sa sahig gamit ang mga unan o mga kumot. (Kung nasa upuan, makatutulong kung may tuntungan ng paa.)
- Hihiga ang sanggol sa ibabaw ng nanay (madalas nang padapa).



Sinusuportahan ng katawan ng nanay ang sanggol, kaya't malayang gumalaw ang kaniyang katawan at ulo.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga sanggol 0-12 buwang gulang. Mga nanay na mabilis ang pag-agos ng gatas. Mga sanggol na kailangan ng mas mabagal na pag-agos ng gatas.



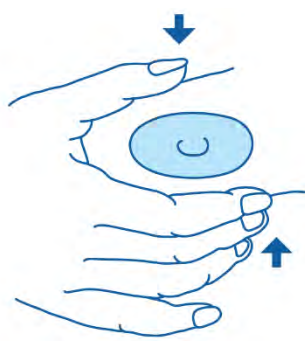
PAANO MAGIGING MAINAM ANG PAGKAPIT

Kapag mabuti ang pagkakaposisyon ng sanggol, malaki ang posibilidad na mainam ang pagkakakapit niya sa suso. Kung mainam ang pagkakakapit ng sanggol, mas makakakuha siya ng sustansiya na mas magdudulot ng pagdagdag ng timbang at paglaki.

Step 1



Step 2



Step 3



Step 4

Narito sa ibaba ang apat na hakbang para mapakapit ang anak mo gamit ang "nipple sandwich technique":

Hakbang 1: Ipuwesto ng nanay ang kamay niya nang pa-letrang "C" sa paligid ng suso niya, habang inilalayo ang mga daliri at ang hintuturo palayo sa utong.

Hakbang 2: Marahang pipisilin ng nanay ang suso niya gamit ang mga daliri at hintuturo. Magiging mas makitid ang suso na kailangang kapitan ng sanggol. Magbabago ang hugis ng utong (mula bilog papuntang oblong).

Hakbang 3: Itutulak paloob ng nanay ang suso niya, papunta sa dibdib o tadyang. Natutulungan nitong mas lumitaw ang utong para makapitan ng sanggol.

Hakbang 4: Ipipisil pa ng nanay ang hinlalaki niya paloob. Matutulungan nito ang utong na mas tumuro paitaas, papunta sa itaas ng loob ng bibig ng sanggol, na makatutulong sa pagkapit. Pagkatapos, masusuportahan at mahihikayat ng nanay

ang sanggol sa pagbuka ng bibig para makakapit sa pamamagitan ng pagsuporta sa likuran ng ulo, at marahang paggabay sa sanggol papunta sa suso niya.

Karagdagang mga Gabay sa Pagpapakapit:

- ① Dapat ay kasingtaas o mas mababa ang katawan ng sanggol kaysa utong ng nanay.
- ② Bago pakapitin sa suso, kailangan ay medyo humilig nang patalikod ang ulo ng sanggol (habang sinusupportahan ng kamay ng nanay). Nagagawa nitong pabukahin ang bibig ng sanggol para makakapit.
- ③ Ang sanggol ang ilapit sa suso--iwasan ang paglapit ng suso sa sanggol.
- ④ Ilapat ang itaas na labi ng sanggol sa utong para mahikayat ang pagbukas ng bibig at pagkapit.
- ⑤ Ihaplos ang utong mula sa dulo papunta sa kabilang dulo ng itaas na labi ng sanggol para mahikayat ang pagbukas ng bibig at pagkapit.
- ⑥ Iposisyon ang sanggol nang assymetrical sa utong sa pamamagitan ng pagtatapat ng ilong ng sanggol sa utong. (Magmumukhang wala sa gitna ng utong ang bibig ng bata.)
- ⑦ Sa pagkapit, kailangang mauna ang dila at ibabang labi ng sanggol sa pag-ugnay sa suso ng nanay, at pagkatapos, ang itaas na labi.



MGA SUSING ELEMENTO NG PAGPAPASUSO

MGA SUSING ELEMENTO	MGA PALATANDAAN NG MATAGUMPAY NA PAGPAPASUSO
<p>Natutugunan ng posisyon sa pagpapakain ang pangangailangan ng sanggol</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ligtas at suportadong posisyon na nagbibigay-daan sa maayos na pagkapit sa suso ○ Komportable ang sanggol ○ Nagbibigay-daan ang posisyon sa pagkakaroon ng sapat na daloy ng gatas para sa sanggol ○ Naisasaalang-alang ng posisyon ang laki, kakayahan, at pangangailangan ng sanggol ○ Dahil sa posisyon, kayang matapos ang pagpapakain sa loob ng 30 minuto o mas maigsi pa.
<p>Natutugunan ng posisyon sa pagpapakain ang pangangailangan ng nanay</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ligtas at suportadong posisyon na nagbibigay-daan sa maayos na pagkapit sa suso (at hindi masakit para sa nanay) ○ Komportable ang nanay ○ Kayang ituloy (nang komportable) ang posisyon sa katagalan ng pagpapakain ○ Naisasaalang-alang ng posisyon ang laki at pangangailangan ng nanay
<p>Nauunawaan at nirerespeto ang mga senyas sa pagkain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nauunahan ng nanay ang gutom ng sanggol bago pa umiyak ang sanggol ○ Nababantayan ng nanay ang mga senyas ng sanggol na gutom na siya (Sumangguni sa Apendiks 9L-1) ○ Nababantayan ng nanay ang mga senyas ng sanggol na busog na siya (Sumangguni sa Apendiks 9L-2) ○ Natutuwa ang sanggol at nanay sa pagpapakain
<p>Nakakahanap ng maayos na pagkapit sa suso ang nanay at sanggol</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nakakakapit ang sanggol sa tamang oras ○ Nakasususo ang sanggol nang madali at mabisa ○ Mabisang nakakasuso ang sanggol sa loob ng 30 minuto o mas maigsi pa ○ Nakadaragdag ng timbang at lumalaki ang sanggol, na nagpapakita na nakakukuha siya ng sapat na gatas ○ Hindi nasasaktan ang nanay habang, pagkatapos, o sa pagitan ng mga pagpapakain
<p>Madalas na nakapagbibigay ng interaksyon at ugnayan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ngumingiti, nagsasalita, kumakanta, at tumitingin sa sanggol ang nanay habang nagpapakain ○ Natutuwa ang sanggol sa pagkain at aktibo itong nakikilahok ○ Natutuwa ang nanay sa pagpapakain ○ Lumalaki at lumalago ang sanggol ○ Mas nagiging malapit at malakas ang ugnayan ng nanay at sanggol



Mga Palatandaan ng Problema: Kailangang bantayan ng mga nanay at mga tagapangalaga ang mga karaniwang tanda na hindi nagiging maayos ang pagpapasuso. Ilan sa mga ito ay ang pananakit ng utong sa pagpapasuso, pamamaga ng suso, mababang pagdagdag ng timbang ng sanggol, hindi madalas na pag-ihi o pagdumi sa lampin, madalas na pagiging magulo ng sanggol sa suso o pagiging mahirap na pakapitin ang sanggol sa suso.



MGA TIP SA PAGPAPASUSO

TIP 1:

Isaalang-alang ang indibidwal na pangangailangan ng sanggol at ng nanay kapag namimili ng posisyon sa pagpapasuso. Magkakaiba ang bawat nanay at sanggol. Magkaiba ang hugis at laki ng bawat pares, at mayroon din silang natatanging kakayahan at pangangailangan. Ang lahat ng pagkakaibang ito ang nagasabi kung aling posisyon ang pinakamainam.

TIP 2:

Isaalang-alang ang ginhawa ng magulang. Ano ang pakiramdam ng katawan ng nanay habang nagpapasuso siya ng bata? Masakit ba ang likod niya? Napapagod ba ang braso niya sa paghawak sa sanggol? Kaya ba niyang panatiliin ang posisyon sa katagalan ng pagpapakain? Humanap ng posisyon na hindi lang natutugunan ang pangangailangan ng sanggol, kundi kakayanin at malusog para sa nanay. Mahalaga ang malulusog at masasayang mga nanay sa pagpapalaki ng malulusog at masasayang mga sanggol.

TIP 3:

Habang tumatanda ang mga bata, maaaring magbago ang posisyon. Habang lumalaki at lumalago ang kakayahan ng bata, maaaring kailangang magbago ng posisyon sa pagpapasuso kasabay ng pagbabago nila. Normal at mahalaga na magbago ang mga posisyon habang tumatagal para matugunan ang mga pangangailangan ng bata habang lumalaki.

TIP 4:

Maaaring maging matrabaho ang paghahanap ng pinakamainam na posisyon. Minsan, kailangang sumubok ang mga nanay ng iba't ibang posisyon hanggang sa mahanap nila ang isang gumagana talaga. Huwag magmadali, tingnan kung paanong tumutugon ang sanggol, at gumawa ng maliliit na mga pagbabago batay sa pangangailangan.

TIP 5:

Malusog na mga nanay = malusog na mga sanggol. Mahalaga na alagaan nang mabuti ng mga nanay ang sarili nila. Kasama dito ang pagkain ng masusustansiyang pagkain, pag-inom nang husto, pagkakaroon ng sapat na pahinga at pag-iwas sa masyadong stress, paninigarilyo, mga droga at alkohol, at ilan pang mga gamot.

TIP 6:

Humanap agad ng suporta sa madaling panahon. Kahit parang simple lang ang pagpapasuso, maaaring mangailangan ito ng oras at pagsasanay. Karaniwan at katanggap-tanggap para sa mga babae ang humanap ng tulong, lalo na ang mga bagong nanay o nanay ng mga sanggol na may espesyal na pangangailangan. Kapag nahihirapan ang mga nanay sa pagpapasuso, mahalagang maghanap agad sila ng suporta sa madaling panahon mula sa mga marunong na kamag-anak o miyembro ng komunidad.



MGA PANGHULING KAISIPAN

Ang pagpapasuso ay isang magandang pagpapamalas ng pagmamahal na inihahandog ng nanay sa kaniyang anak. Kasama ng pagmamahal na ito ang maraming kahanga-hangang pakinabang para sa parehong nanay at sanggol. May ilang mga nanay na hindi mangangailangan ng dagdag na suporta kapag nagpapasuso ng anak. Gayunpaman, maraming mga nanay ang makikinabang nang malaki mula sa tulong, suporta at kalinga ng pamilya at mga miyembro ng komunidad. Gamitin ang manwal na ito bilang kapaki-pakinabang na rekurso para sa sarili mo kung isa kang nanay, o kung sinusuportahan ang mga nanay sa iyong komunidad. Gayundin, kapag mayroong mga tanong o hamon tungkol sa pagpapasuso, humanap ng suporta ng iba. Madalas, ang pagbabahagi ng mga hamon o tulong sa iba pang mga nanay, tagapangalaga, at kasapi ng grupo ay magdudulot ng mas mahusay na paglutas ng problema at malikhaing mga solusyon, at makatatanggal ng pangamba ng tagapangalaga.



Para sa iba pang impormasyon hinggil sa pagpapasuso, sumangguni sa Apendiks 9J-1, Apendiks 9I-1 at Apendiks 9N.



SEKSIYON 1.5. MGA BATAYAN SA PAGPAPADEDE SA BOTE

ANO ANG PAGPAPADEDE SA BOTE?

Kung ideal lang ang pag-uusapan, mapapasuso sana ang lahat ng sanggol. Pero hindi ito palaging posible. Isa pang paraan ang pagpapadede sa bote para mabigyan ang mga sanggol ng kailangan niyang nutrisyon. Maraming iba't ibang klase ng bote at tsupon na magagamit sa pagpapakain batay sa pangangailangan ng sanggol. Dagdag pa, ang gatas ng ina at formula ay parehong puwedeng maibigay sa bote.

ANO ANG KAHALAGAHAN NG PAGPAPADEDE SA BOTE?

Mahalaga ang pagpapadede sa bote dahil:

- ① Madalas na ito ang unang karanasan ng sanggol sa pagkain
- ② Nakatutulong ito sa pagkatuto ng iba pang mahalagang kakayahan sa pagkain at pagsasalita tulad ng pagnguya, pagkain o pag-inom nang may kubyertos at baso.
- ③ Nabibigyan nito ang mga sanggol ng madalas na pagiging malapit at interaksyon sa sanay na tagapangalagang nagbibigay-pansin.

ANO ANG BENEPISYO NG PAGPAPADEDE SA BOTE?

Maraming benepisyo ang pagpapadede sa bote para sa sanggol at sa kanilang mga tagapangalaga. Kapag pinadede ang mga sanggol sa bote, mas ligtas, mas mabisa, at mas nakatutuwa ang pagpapadede sa kanila.

Ang maayos na pagpapadede sa bote ay:

- ① Nakatutulong na maramdaman ng mga sanggol ang init at kabusugan
- ② Nakapagbibigay ng ginhawa at init mula sa mas matandang nag-aalaga
- ③ Nakapagtuturo sa mga bata na maaari silang umasa na aalagaan sila ng iba at tutugunan ang pangangailangan nila

BENEFISYO NG MAAYOS NA PAGPAPADEDE SA BOTE	PANGANIB NG DI-MAAYOS NA PAGPAPADEDE SA BOTE
<p>↓ INSIDENTE NG ASPIRASYON, PAGKAKASAKIT, O PAGKAMATAY</p>	<p>↑ INSIDENTE NG ASPIRASYON, PAGKAKASAKIT, O PAGKAMATAY</p>
<p>↑ bisa ng pagpapakain (mas mabilis)</p>	<p>↓ bisa ng pagpapakain (mas mabagal)</p>
<p>↑ oral na pagkonsumo habang kumakain</p>	<p>↓ oral na pagkonsumo habang kumakain - pag-ayaw sa pagkain</p>
<p>↑ saya habang pagkain (para sa bata at tagapangalaga) at pag-develop ng positibong damdamin sa pagkain</p>	<p>↓ saya habang pagkain (para sa bata at tagapangalaga) at pag-develop ng negatibong damdamin sa pagkain</p>
<p>↑ kakayahan ng mga bata na unti-unting harapin ang mas malalaking hamon (solidong pagkain, pag-inom mula sa baso, paggamit ng kubyertos)</p>	<p>↓ kakayahan ng mga bata na unti-unting harapin ang mas malalaking hamon (solidong pagkain, pag-inom mula sa baso, paggamit ng kubyertos)</p>



MGA URI NG BOTE AT TSUPON¹⁸

Maraming iba't ibang uri ng bote at tsupon, pati na ang iba't iba nitong hugis, laki, estilo at materyal. Mahalaga na ang hugis, laki, at bilis ng daloy ng tsupon ay tumutugma sa bibig, kakayahan sa pagsupsop at pangangailangang developmental at pisyolohiko ng mga bata. Kaya't bilang mga tagapangalaga, makatutulong na maunawaan ang pagkakaiba-iba para ang pinakamainam na desisyon ang mapili natin para sa bawat sanggol.

MGA HUGIS NG BOTE:
STANDARD ("DERETSO") O
BALUKTOT ("NAKAANGGULO")



Pinakakaraniwan ang mga standard na "deretsong" bote at madalas ay pinakamadali ring mahanap. Mainam naman ang mga baluktot o "nakaangulong" bote sa pagpapanatiling nakababa ang baba ng sanggol habang nagpapadede sa bote. Idinisenyo rin sila para mabawasan ang pagkakakabag at pagaalbuoto sa paglilimita ng pagkakataong makalunok ng hangin ang sanggol habang pinapakain.



LAKI NG BOTE: MALIIT AT MALAKI

Kapaki-pakinabang ang mas maliit na mga bote (120ml o mas kaunti pa) kapag maliit pa ang pinapadede mong sanggol, at hindi pa siya sanay sa pagdede nang marami. Kapaki-pakinabang naman ang mas malalaking bote dahil mas kaya nitong mag-imbak ng mas maraming likido para sa lumalaking sanggol. *Pro-Tip:* Mas madali para sa mga sanggol na hawakan ang mas maliliit na mga bote kapag natututo pa lang silang pakainin ang sarili. Mas maliit na bote = mas magaan.

MATERYAL NG BOTE: PLASTIK AT BABASAGIN

Pinakakaraniwan ang mga plastik na bote, at madalas ay pinakamadali ding mahanap. Hindi rin ito mababasag kapag nahulog. Magaan din ito, na mabuti para sa tagapangalaga. Mas matibay ang mga babasaging bote; subalit maaari silang mabasag kapag nahulog, at mas mabigat silang hawakan para sa mga tagapangalaga at sa mga sanggol.

HUGIS NG TSUPON NG BOTE

Maraming hugis ang tsupon. Madalas na matangkad o "mahaba" at pabilog sa dulo ang mga karaniwang tsupon. Ginawa naman ang mga orthodontic na tsupon para magkasiya sa loob ng bibig ng sanggol. Madalas na malapad sila sa ilalim at sa dulo, at makitid sa gitna. Nakahugis naman ang ibang mga tsupon para magmukhang utong ng nanay. Iba't iba ang pagkakahugis sa mga tsupon dahil magkakaiba rin ang pagkakahugis ng bibig ng bawat sanggol. Halimbawa: Kailangan ng ibang mga sanggol ng mas maingsing tsupon para magkasiya sa maliit nilang bibig.





*Mula sa Kaliwa:
Deretsong tsupon,
natural na tsupon,
at dalawang
magkaibang
karaniwang sukat
ng tsupon*

SUKAT NG TSUPON NG BOTE

Itinatakda ng sukat ng tsupon ng bote ang aktuwal na daloy ng likido mula sa tsupon. Ang nakasaad na sukat ng tsupon ang nagpapahiwatig ng laki ng butas. Madalas, kapag mas maliit ang sukat (ang bilang), mas mabagal ang daloy ng likido mula sa tsupon. Mas malaki ang sukat (ang bilang), mas mabilis ang daloy ng likido mula sa tsupon. Mahalagang maintindihan ang daloy ng tsupon dahil maaaring magdulot ang pagpili ng maling sukat ng hindi ligtas o di komportableng pagdede ng sanggol (masyadong mabagal, masyadong mabilis, o masyadong maraming hangin ang nalulunok).

Narito ang mga karaniwang sukat (o level) ng tsupon mula sa pinakamaliit na butas (pinakamabagal na daloy) hanggang sa pinakamalaking butas (pinakmabilis na daloy)



Level #: Madalas na makikita ang level ng tsupon sa ilalim o sa gilid ng tsupon. Tingnan ito nang malapit dahil minsan ay napakaliit nito at mahirap makita!

SUKAT/LEVEL NG TSUPON	KARANIWAND EDAD
Ultra-Premie Size	Mga sanggol na <i>premature</i> → 3 buwang gulang
Premie Size	Mga sanggol na <i>premature</i> → 3 buwang gulang
Size/Level 1	0 → 6 buwang gulang
Size/Level 2	> 6 → buwang gulang
Size/Level 3	> 6 → buwang gulang
Size/Level 4	> 6 → buwang gulang



Tandaan: Pangkalahatang gabay lang ang mga sukat/level ng tsupon at ang kaukulang edad, at hindi kinakailangang mahigpit itong sundan para sa bawat sanggol. Hindi lahat ng sanggol ay gagamit ng lahat ng sukat ng tsupon. May ilang mga sanggol na gagamit ng parehong sukat ng tsupon para sa buong panahong pinapadede sila sa bote. Mahalagang pumii ng sukat ng tsupon batay sa pangangailangan ng sanggol at sa daloy ng likido na ligtas nilang makakaya.



Tandaan: Hinding-hindi dapat gupitin ang tsupon para magbago ang daloy nito. Maaaring maging mapanganib ito para sa sanggol.

Pinapadede ng tagapangalaga ang sanggol gamit ang karaniwang hugis ng boteng plastik na Dr. Brown, na may karaniwang tsupon.



MGA MATERYAL NG TSUPON NG BOTE

Madalas na gawa sa *silicone* o *latex* ang mga tsupon ng bote. Madalas, maraming sanggol ang magkakaroon ng hilig o pangangailangan para sa espisipikong materyal. Halimbawa: Baka maging mas matagumpay ang sanggol na mahina ang pagdede kung dedede siya mula sa mas malambot na tsupong *latex*. Tandaan: Maging maingat sa mga *allergy* sa *latex*. Narito ang pangunahing pagkakaiba sa pagitan ng *silicone* at *latex* na mga tsupon.

<i>Silicone</i>	<i>Latex</i>
Mas matibay	Mas malambot
Mas madaling linisin	Puwedeng dumikit ang amoy ng <i>formula</i> o gatas
Kayang tumagal ng 1 taon	Mas madaling masira

KAILAN LILINISIN AT PAPALITAN ANG MGA BOTE AT TSUPON

Palaging pakuluan sa mainit at masabong tubig o sa dishwasher kung mayroon

Palaging i-sterilize ang mga bote at mga bahagi ng bote sa kumukulong tubig sa loob ng limang minuto

Palaging hugasan ang mga bote at tsupon pagkatapos ng bawat pagpapadede

Palaging tingnan kung may sira o nalalaspag na ba ang tsupon

Palaging palitan ang anumang bote o tsupon na nagpapakita ng lubos na pagkasira





MGA SUSING ELEMENTO NG PAGPAPADEDE SA BOTE

SUSING ELEMENTO	MGA PALATANDAAN NG MATAGUMPAY NA PAGPAPADEDE SA BOTE
<p>Natutugunan ng posisyon sa pagpapadede ang pangangailangan ng sanggol</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ligtas, suportado, at nasusunod ang mga susing elemento ng pagpoposisyon (Sumangguni sa Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Komportable ang sanggol at tagapangalaga ○ Abala ang sanggol sa pagdede (hindi nakakatulog) ○ Kalmado ang sanggol sa pagpapadede (hindi magulo) ○ Natatapos ang pagpapadede nang di lalagpas ng 30 minuto
<p>Natutugunan ng bote, tsupon, at antas ng daloy ang pangangailangan ng sanggol</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hindi masyadong mabilis o mabagal ang daloy para sa sanggol ○ Walang tumutulong likido mula sa bibig, madalas na pag-ubo, pagkahirin, o pagkabulon ○ Malay at abala ang sanggol sa pagdede (hindi nakakatulog) ○ Komportableng nakadedede, nakalulunok, at nakahihinga ang sanggol habang dumedede--hindi nahihirapang huminga ○ Kalmado ang sanggol sa pagpapakain (hindi magulo) ○ Natatapos ang pagpapadede nang di lalagpas ng 30 minuto
<p>Nauunawaan at narerespeto ang mga mga senyas o tanda sa pagkain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nauunahan ng mga tagapangalaga ang gutom ng sanggol bago pa ito umiyak ○ Naaantabayanan ng mga tagapangalaga ang kabusugan ng sanggol at hindi siya pinapakain nang sobra o pinupwersang kumain ○ Natutuwa ang sanggol sa pagdede at aktibong nakikilahok
<p>Nakapagbibigay ng mga pahinga kapag kinakailangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nagbibigay ng pahinga ang tagapangalaga para makadighay, magpalit ng lampin, o magpalit ng posisyon ○ Nagbibigay ng mas kaunti, at mas madalas na pagpapadede ang mga tagapangalaga, kapag kinakailangan ○ Napapansin ng tagapangalaga ang mga palatandaan ng pagkapagod ng sanggol (Sumangguni sa Apendiks 9L-2) ○ Mabisang nakakadede ang sanggol nang di lalagpas ng 30 minuto
<p>Madalas na nakapagbibigay ng interaksyon at ugnayan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ngumingiti, nakikipag-usap, kumakanta at tumititig sa sanggol habang nagpapadede ○ Natutuwa ang sanggol sa pagpapadede at aktibong nakikilahok ○ Lumalaki at lumalago ang sanggol



MGA TIP SA PAGPAPADEDE SA BOTE SA MGA SANGGOL

TIP 1:	<p><u>Nangangailangan ang bawat bata ng inidibidwal na konsiderasyon kapag magdedesisyon sa bote, tsupon, at antas ng daloy.</u> Hindi lahat ng sanggol ay magiging hiyang sa parehong bote, tsupon, at antas ng daloy. Piliin ang pinakamakatatugon sa inidibidwal na pangangailangan ng sanggol.</p>
TIP 2:	<p><u>May epekto ang developmental na antas ng kakayahan ng sanggol sa kailangan nilang bote, tsupon, at antas ng daloy.</u> Pumili batay sa pangangailangan ng sanggol, kakayahan, at edad. Halimbawa: ang 4 na buwang gulang na sanggol na lubos na mahina ay maaaring mas mainam na pagamitin ng mabagal na daloy na tsupon, sa kabila ng edad niya.</p>
TIP 3:	<p><u>Pansinin ang sinasabi sa iyo ng sanggol.</u> Baguhin ang bote, tsupon, o antas ng daloy kapag ipinapakita ng sanggol na may mga pagbabagong kailangang gawin.</p>
TIP 4:	<p><u>Palaging tingnan ang antas ng daloy ng bote bago magpadede.</u> Ideal ang antas ng daloy mula sa tsupon kapag kaunting patak lang ng likido ang pumatak kapag binaligtad ang bote. Agad dapat na titigil ang pagpatak. Kung masyadong mabilis ang daloy ng likido para sa sanggol, sumubok ng tsupon na may mas maliit na butas. Kung masyado namang mabagal ang pagdaloy para sa sanggol at masyado silang hirap sa pagdede, sumubok ng tsupon na may mas malaking butas.</p>
TIP 5:	<p><u>Matrabaho ang paghahanap ng pinakamainam na bote, tsupon, at/o antas ng daloy (ngunit sulit ito).</u> Kahit ang sanggol na karaniwan ang paglaki ay maaaring mangailangan mula sa mga tagapangalaga na subukin nila ang iba't ibang uri hanggang sa mahanap nila ang gumagana talaga nang sapat. Huwag magmadali, at magbago lamang nang paisa-isa para hindi mabigla ang sanggol. Tingnan kung paanong tumutugon ang sanggol, at gumawa ng maliliit na pagbabago kapag kailangan.</p>
TIP 6:	<p><u>Ang mabisang pagpoposisyon ay magdudulot ng mabisang pagpapadede sa bote.</u> Mahalaga ang paghahanap ng ligtas at komportableng posisyon para sa sanggol habang nagpapadede sa bote. Magbigay ng posisyon na nakasusuporta nang sapat at baguhin ito ayon sa pangangailangan.</p>
TIP 7:	<p><u>Palaging lumikha ng ugnayan.</u> Magbigay ng mga positibong ugnayan sa sanggol habang nagpapadede sa bote at sa araw-araw. Maraming mga sanggol ang dedede nang mas mabuti kapag kinausap at kinantahan nang marahan, kapag nginitian at nakipag-ugnayan habang dumedede.</p>

MGA PANGHULING KAISIPAN

Ang pangunahing layunin ng pagpapadede sa bote ay ang pagbibigay ng positibong karanasan sa pagkain para sa parehong sanggol at tagapangalaga, samantalang sinusuportahan ang masustansiyang pagkain at paglaki ng sanggol. Hindi gagana ang lahat ng bote, tsupon at antas ng daloy sa lahat ng sanggol. Mahalaga ang paghahanap ng bote, tsupon at antas ng daloy na bagay o hiyang sa sanggol. Kapag nakakaranas ng mga hamon, humingi ng suporta mula sa iba. Ang pagbabahagi ng mga pinagdaanang hamon o tanong ay magdudulot ng mas mahusay na paglutas ng problema at malikhaing mga solusyon, at makatatanggal ng pangamba ng tagapangalaga at bata.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagpoposisyon, sumangguni sa Kabanata 1, Seksiyon 1 at Kabanata 2, Seksiyon 3

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga hamon sa pagpapadede sa bote, sumangguni sa Kabanata 2 at 7 at Apendiks 9M.



SEKSIYON 1.6: MGA BATAYAN SA PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA

ANO ANG PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA?

Ang pagpapakain gamit ang kutsara ang karaniwang unang hakbang sa pagkain na mararanasan ng bata pagkatapos ng pagsuso o ng pagdede gamit ang bote. Kadalasang ipinapakilala ang pagpapakain gamit ang kutsara bandang 6 na buwang gulang. Mahalaga ang edad kung saan magsisimula dahil ito ang kung kailan mas malakas na ang muscle sa ulo, leeg, at katawan ng bata. Natutuhan na rin niyang kontrolin ang katawan niya para makaupo at makakain ng mga solidong pagkain. Sa edad na ito, natututuhan rin ng mga bata na mailapit ang mga bagay sa kanilang bibig ("pagsubo"), ay natutuklasan nila ang mundo sa pagsubo ng lahat ng bagay. Nakasasabik at mahalagang bahagi ito sa pagkabuo ng bata.

ANO ANG KAHALAGAHAN NG PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA?

Mahalaga ang pagpapakain gamit ang kutsara dahil:

- ① Pangunahin itong hakbang sa pagkabuo ng kakayahang motor ng bibig
- ② Nakapagbibigay ito ng pagkakataon na makatuklas ang bata ng mga bagong tekstura
- ③ Nabubuo nito ang panlasa ng bata
- ④ Nakatutulong ito sa pagkabuo ng kakayahan sa pag-inom sa baso at panguya
- ⑤ Masaya at bagong karanasan ito at paraan para magkaroon ng ugnayan ang bata at ang tagapangalaga.

BENEFISYO NG PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA

Kakayahang *Motor* ng Bibig



PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)

- Natuturuan ang mga bata kung paanong buksan at isara ang bibig
- Natuturuan ang mga bata kung paanong alisin ang pagkain sa kutsara gamit ang mga labi
- Natuturuan ang mga bata kung paano pagalawin ang pagkain sa loob ng bibig gamit ang dila

Pagkabuo ng Pandama



- Napakikilala ang bago at iba-ibang lasa, tekstura, temperatura, at lapot ng pagkain para sa pagbuo ng panlasa

Mga Ugnayan at Wika



- Nabibigyan ang mga bata ng pagkakataong magkaroon ng makahulugang ugnayan sa mga tagapangalaga
- Naihahanda ang mga bata para sa mga karaniwang gawain sa oras ng pagkain (paghuhugas ng kamay, pag-upo para kumain, paghihintay ng oras niya, paggamit ng salita, pagsunod sa direksiyon, atbp.)

KARANIWANG TIMELINE NG PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA: MGA HAKBANG SA DEVELOPMENT PARA SA PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA⁹

Mayroong karaniwang *time frame* (agwat ng edad) kung kailan matututong kumain ang bata mula sa kutsara. Gayunpaman, napakahalaga na isaalang-alang ang kakayang developmental ng bata kapag magdedesisyon nang ipakilala ang kutsara. Kahit pa nasa edad na ang bata, mas mahalagang mayroon siya ng mga mahalagang kakayahang para maging matagumpay sa pagkain mula sa kutsara.



Ang bata ang magsasabi kung kailan siya handang kumain mula sa kutsara at kung aling kutsara ang pinakamabisa.

Nandito ang karaniwang mga kakayahang developmental na makasusuporta sa proseso ng pagkatutong kumain mula sa kutsara at ang edad ng development kung kailan sila madalas makita.

EDAD NG DEVELOPMENT	DEVELOPMENTAL SKILL
2 Buwan	Kaya ng bata na ilapit ang bibig sa kamay kapag nakadapa
3 Buwan	Kaya ng bata na ilapit ang bibig sa kamay kapag nakahiga
4 na Buwan	Kaya ng bata na ilapit ang bibig sa kamay kapag may hawak na bagay
9 Buwan	Kaya ng bata na hawakan at ihampas ang kutsara
12-14 Buwan	Kaya ng bata na ilapit sa bibig ang kutsarang may pagkain--mababaligtad ang kutsara kapag inilalapit sa bibig
15-18 Buwan	Kaya ng bata na kunin ang pagkain gamit ang kutsara at ilapit ito sa bibig--may kaunting tapon
24 Buwan	Kaya ng bata na pakainin ang sarili gamit ang kutsara nang nakaharap sa itaas ang palad

31-32 Buwan	Kaya ng bata na pakainin ang sarili nang mabuti nang wala halos natatapon
30-36 Buwan	Kaya ng bata na gumamit ng tinidor para matusok ang mga pagkain

MGA URI



Kailangan ng ensayo at oras ang pagkatutong kumain mula sa kutsara. Karaniwang masasanay ang mga batang gumamit ng kutsara nang 2-3 taong gulang. Ang ibig sabihin nito ay kailangan nila ng dagdag na suporta mula sa mga tagapangalaga nang medyo matagal. Maging pasensiyoso.

NG KUTSARA⁹

Maraming iba't ibang uri ng kutsara na may sari-saring hugis, sukat, estilo at materyal. Anuman ang uri ng kutsarang mapipili, makatatapat dapat ito sa sukat at hugis ng bibig ng bata, at ang kaniyang pangangailangan sa development. Makatutulong sa parehong tagapangalaga at sa bata na maunawaan ang pagkakaiba para makagawa ng pinakamainam na desisyon para sa bawat bata.

MGA HUGIS NG KUTSARA: MALAPAD AT MAKITID; MALALIM AT MABABAW NA UKA

Maraming iba't ibang hugis ang mga kutsara, partikular na ang pagkakaiba-iba ng uka ng kutsara. Puwedeng magkaroon ng malapad o makitid na uka, at malalim o mababaw na uka. Kapag mas malalim ang uka, nangangailangan ito ng mas matinding pagsisikap at kakayahan para maalis ang pagkain mula sa kutsara. Mas kaunting pagsisikap at kakayahan ang kailangan sa mababaw na uka at maaaring mas makatulong kapag kaharap ang mga bago pa lang sa pagkain o mga batang hirap sa kakayahang oral sa bibig. Halimbawa: Mahihirapan ang maliit na batang may maliit na bibig na kumain mula sa kutsarang pangmatanda ang laki (malapad at malalim) ng uka. Mas maakakaya niya ang kutsarang makitid at mababaw ang uka na kasiya sa maliit niyang bibig.



Larawan sa Itaas (mula Kaliwa papuntang Kanan): Malapat at Makitid na Kutsara

Larawan sa Gilid (mula Kaliwa papuntang Kanan): Malalim at Mababaw na Uka ng Kutsara



Kapag mamimili ng kutsara, kailangang magkasiya ang hugis ng uka sa sukat at hugis ng bibig ng bata.

Mamili ng hawakan na pinakahiyang sa pangunahing kakain.



MGA SUKAT NG KUTSARA: MAHABA AT MAIGSING HAWAKAN

Ang pagpili ng kutsara na may angkop na sukat ng hawakan ay nakasalalay kung pinapakain na ng bata ang sarili niya o pinapakain pa siya ng tagapangalaga. Maaaring nakakapagod na gamitin ng mga tagapangalaga ang mas maliit at pambatang sukat ng hawakan, samantalang mahirap naman sa paglapit sa bibig ang mas mahahabang hawakan. Kung parehong ang tagapangalaga at ang bata ang nagpapakain sa oras ng pagkain, subuking gumamit ng dalawang magkaibang sukat ng kutsara.



MGA MATERYAL NG KUTSARA: BAKAL AT PLASTIK, MABIGAT AT MAGAAN

Maaaring gawa sa iba't ibang materyal ang mga kutsara (bakal, plastik, *coated*). Madalas na may hilig o pangangailangan ang mga bata sa espisipikong materyal. Kahit pa mas matibay ang mga bakal na kutsara, para sa mga batang may maselang bibig, maaaring makawala ng gana ang malamig at matigas na pakiramdam nito. Mas mabigat din ang mga bakal na kutsara, at puwede itong makasugat ng gilagid o ngipin ng bata kung kakagatin nila ito. Mas komportable para sa mga bata ang plastik na kutsara, at mas magaan kapag hinawakan, ngunit hindi kasintibay. Maaari ring maging mapanganib ito para sa mga batang may malakas na *reflex* ng pagkagat. Nakatutulong ang mga kutsarang may *coated* na uka sa mga batang mahilig kumagat o *hypersensitive*.



Kailangang mamili ng mga tagapangalaga ng kutsara na ligtas, na nakapagbibigay-daan sa madaling pagpapakain sa sarili, at natutugunan ang natatanging pangangailangang pandama at pisikal ng bata.

KAILAN LILINISIN AT PAPALITAN ANG MGA KUTSARA

Bago gumamit ng bagong kutsara, palagi itong hugasan sa mainit na tubig na may sabon, o sa *dishwasher*. Kailangan ding hugasan ang kutsara pagkatapos itong gamitin. Palaging palitan ang mga kutsarang nagpapakita ng pagkalaspag o na maaaring makasama sa bata.

Natutuwa ang mga batang pakainin ang sarili nila gamit ang mga kutsara na angkop para sa mas maliit nilang mga kamay at bibig. Kapag binigyan ka ng tamang kutsara, nagiging mas madali ang pagpapakain sa sarili.

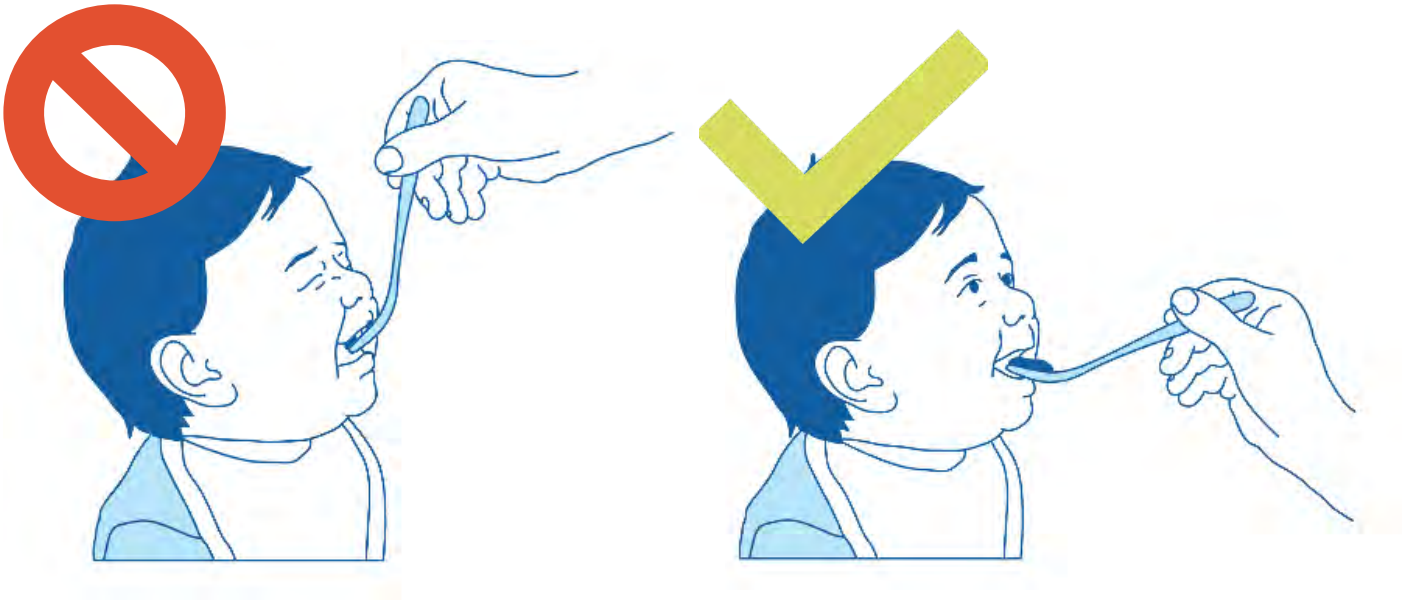


PANGKALAHATANG PANUTO PARA SA PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA¹⁹

- **Hakbang 1:** Ipakilala ang kutsara kapag ipinapakita na ng bata ang kahandaang pisikal (nakakaupo at napapanatiling tuwid ang ulo at leeg, angkop ang edad at nagpapakita ng interes sa mga kutsara at sa mga pagkaing solido).
- **Hakbang 2:** Magpatikim ng pagkain sa tsupon o sa daliri kung mahirap o nakaiinis para sa bata ang kutsara.
- **Hakbang 3:** Hawakan ang kutsara ng mga 25 hanggang 30 cm (10-12 pulgada) mula sa mukha ng bata. Hayaan siyang makita ang kutsara at hintayin siyang buksan ang bibig para maipakitang handa na siya.
- **Hakbang 4:** Ipatong ang kutsara sa ibabang labi ng bata at hayaan siyang higupin o tanggalin ang pagkain sa kutsara.
- **Hakbang 5:** Ilagay ang kutsara sa gitna ng dila ng bata.
- **Hakbang 6:** Hayaan na subukin ng batang tanggalin ang pagkain mula sa kutsara gamit ang labi. O kaya ay hatakin ang kutsara palabas ng bibig ng bata.



- *Kung hindi interesado ang bata o hindi nakatuon ang pansin sa pagkain, huwag puwersahin o ipuslit ang kutsara sa bibig niya. Maaaring magdulot ito ng pag-ayaw niya sa pagkain.*
- *Huwag ipuwesto ang pagkain sa ngala-ngala at tanggalin ito sa kutsara sa pamamagitan ng itaas na labi o gilagid. Hindi ito ang natural na pinupuntahan ng pagkain. Hindi nito hinahayaan na aktibong kumain ang bata, gamit ang labi at dila at pisngi niya para sila mismo ang magtanggap ng pagkain sa kutsara.*
- *Huwag ilagay ang kutsara nang malalim sa loob ng bibig ng bata. Maaaring magdulot ito ng pagkabilaok at pagsusuka.*
- *Huwag gamitin ang kutsara para matanggap ang pagkain sa labi o mukha ng bata. Baka magdulot ito ng pag-ayaw niya sa pagkain gamit ang kutsara dahil hindi maganda ang pakiramdam nito.*



Hindi wasto (kaliwa) at wastong (kanan) paraan ng pagpapakain gamit ang kutsara.

TANDAAN

- *Ayos lang kung sinusubok ng bata na abutin ang kutsara. Hayaan siyang subukin ito para magabayan niya ang kutsara papunta sa bibig niya.*
- *Ayos lang kung maging makalat ang bata sa oras ng pagkain! Linisin na lang ang kalat pagkatapos.*



MGA SUSING ELEMENTO NG PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA

MGA SUSING ELEMENTO	SIGNS OF SUCCESSFUL SPOON FEEDING
<p>Angkop na Posisyon (natutugunan ang pangangailangan ng bata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ligtas, sumusuporta at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon kasama na ang pagpapakain sa posisyong nakaupo nang deretso ○ Komportable ang bata at ang tagapangalaga ○ Abala at interesado ang bata (gising, inaabot ang kutsara, ibinubukas ang bibig para sa pagkain, atbp.) ○ Kalmado ang bata sa pagpapakain (hindi magulo)
<p>Angkop na Kutsara (natutugunan ang pangangailangan ng bata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Komportable at madaling nagkakasiya ang uka ng kutsara sa bibig ng bata ○ Komportable at madaling natatanggal ng bata ang pagkain mula sa uka ng kutsara--hindi nakakaiwan ng maraming pagkain pagkatapos sumubo ○ Hindi lubhang sensitibo ang bata sa materyal ng kutsara, at hindi siya umiiwas, nasusuka, lumalayo, atbp. ○ Komportable para sa tagapangalaga ang hawakan at bigat ng kutsara at nagiging posible para sa bata na hawakan, kutsarahin, at ilapit ang pagkain sa bibig kapag nagsimula na siyang pakainin ang sarili
<p>Angkop na Bilis</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nagbibigay ng sapat na oras ang tagapangalaga para makakuha ng pagkain ang bata sa kutsara bago ito alisin sa bibig niya. ○ Nagbibigay ng sapat na oras ang tagapangalaga para makalunok ang bata bago siya magbigay ng mas marami pang pagkain. ○ Tumatagal ang pagpapakain nang di lalagpas sa 30 minuto.
<p>Angkop na Pagkain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Binibigyan ang bata ng pagkain na pinalabnaw ng likido kapag nagsisimula pa lang matutong kumain mula sa kutsara ○ Unti-unting binibigyan ang bata ng iba't ibang tekstura ng pagkain habang lalo siyang nagiging sanay sa pagkain mula sa kutsara ○ Binibigyan ang bata ng mga pagkaing dumidikit sa kutsara kapag nagsisimula nang magsanay na pakainin ang sarili
<p>Angkop na Dami ng Pagkain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Binibigyan ang bata ng pakonti-konting subo kapag nagsisimula pa lang kumain gamit ang kutsara (1/2 kutsarita kada subo) ○ Unti-unting binibigyan ang bata ng mas maraming pagkain kada subo habang mas nagiging sanay siyang kumain gamit ang kutsara.



MGA TIP SA PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA PARA SA BAWAT BATA

TIP 1:

Hindi magiging mabisa ang parehong kutsara para sa lahat ng bata. Isaalang-alang ang indibidwal na pangangailangan ng mga bata. Maaaring maging matrabaho ang paghahanap ng pinakamainam na kutsara. Kahit ang batang tipikal ang pagkabuo ay maaaring mangailangang sumubok ng maraming kutsara hanggang sa mahanap niya ang hiyang at mabisa para sa kaniya. Huwag magmadali, tingnan kung kumusta ba ang bata at unti-unting gumawa ng pagbabago kapag kailangan.

TIP 2:

Palaging isaalang-alang ang antas ng kakayahang developmental ng bata kapag namimili ng kutsar. Huwag lang edad ang gawing konsiderasyon kapag iniisip na ipakilala na ang kutsara. Kailangang kaya na ng mga bata na makaupo nang deretso at magkaroon ng mabuting kontrol ng ulo at leeg.

TIP 3:

Nangangailangan ng oras at pagsasanay ang pagkain mula sa kutsara. Proseso ang pagkatuto na kumain mula sa kutsara, may espesyal mang pangangailangan ang bata o wala. Ang tanging paraan para matuto ay sa pamamagitan ng araw-araw, palagian (at madalas ay makalat) na pagsasanay.

TIP 4:

Mahalaga ang wastong pagpoposisyon. Kriktikal ang paghahanap ng ligtas at komportableng posisyon para sa batang pinapakain gamit ang kutsara. Magiging mas madali din ang pagpapakain sa sarili kapag pirmi ang posisyon.

TIP 5:

Magsimula nang paunti-unti at dahan-dahan. Panatiliing kaunti lang ang ipapasubo sa bata, at mas magdahan-dahan sa pagpapakain—lalo na kapag ipinapakilala pa lamang ang mga kutsara sa bata. Mas dahan-dahan at mas kaunti ang kailangang isubo, mas magiging madali at ligtas ang pagkain at paglunok ng bata. Tandaan, kapag natututo pa lamang kumain ang bata sa kutsara, pagsuso o pagdede sa bote pa rin ang patuloy na magiging pangunahing pagkukunan nila ng sustansiya.

TIP 6:

Pinakamabisang natututo ang mga bata sa konteksto ng positibong mga ugnayan. Ang pagbibigay ng positibong ugnayan sa bata habang pinapakain siya gamit ang kutsara ang pinakamabisang paraan para masuportahan ang bagong proseso ng pagkatutong ito.

TIP 7:

Ayos lang ang makalat. Maaaring maging makalat ang pagpapakain gamit ang kutsara. Pero mabuti ang pagiging makalat dahil natututuran nito ang mga bata kung ano ang pakiramdam ng pagkain, napalalawak nito ang interes nila sa pagsubok ng mga pagkain at naihahanda sila sa pagpapakain ng sarili.

MGA PANGHULING KAISIPAN

Unang pagkakataon ng bata na matuklasan ang mga solidong pagkain sa pamamagitan ng pagpapakain gamit ang kutsara. Mayamang karanasan sa pandama ang pagkain, at puwedeng maging masaya at nakasasabik para sa bata ang mga unang tikim, amoy at hawak ng pagkain. Mahalaga sa pagiging matagumpay at masaya ng oras ng pagkain ang pag-alam kung kailan handa na ang bata na subukin ang pagpapakain gamit ang kutsara at paghanap ng kutsara na angkop para sa bata. Tandaan, kapag nakaharap ang hamon sa pagpapakain gamit ang kutsara, humanap ng suporta mula sa iba. Madalas, ang pagbabahagi ng mga dating karanasan, hamon at tanong kasama ng iba pang tagapangalaga at mga kasapi ng grupo ay magdudulot ng mas matalas na paglutas ng problema at malikhaing mga solusyon na nakapagpapagaan ng pangamba ng tagapangalaga at ng bata.

Para sa karagdagang impormasyon sa kahandaan sa pagpapakain gamit ang kutsara, pagpapakilala sa kutsara, at paghikayat ng pagkain gamit ang kutsara, sumangguni sa Kabanata 2 at 3 at sa Apendiks 9H at 9L-3..



SEKSIYON 1.7: MGA BATAYAN SA PAG-INOM SA BASO



ANO ANG PAG-INOM SA BASO?

Ang pag-inom sa baso ang madalas na susunod na hakbang sa pagpapakain na nararanasan ng mga bata sa unang taon ng buhay nila pagkatapos maipakilala sa kanila ang kutsara. Kayang maipakilala sa karamihan ng mga bata ang baso sa pagitan ng 6-9 na buwang gulang. Mahalaga ang panimulang edad na ito dahil ito ang kung kalian natututong gumapang ang bata. Napapatibay ng gawaing ito ang lakas ng katawan, balik at leeg na siya ring sumusuporta sa panga para makainom siya mula sa baso. Pagdating sa edad na ito, nakapagsanay na ang mga bata na kumain mula sa kutsara, na mahusay na paghahanda para sa pag-inom mula sa baso. Maganda rin itong halimbawa ng kung paanong magkakaugnay ang lahat ng mga bahagi ng katawan at pagka-*develop*.

ANO ANG HALAGA NG PAG-INOM SA BASO?

Mahalaga ang pag-inom sa baso dahil:

- ① Mahalaga ito sa pagkabuo ng kakayahang *motor* ng bibig ng bata.
- ② Nakatutulong ito sa pagkabuo ng mga kakayahan sa pagnguya at paggamit ng kamay at mga daliri para sa pagpapakain ng sarili.
- ③ Masaya at bagong karanasan at paraan ito para magkaroon ng ugnayan ang mga bata at tagapangalaga.

BENEFISYO NG PAG-INOM SA BASO	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
<p>Kakayahang <i>Motor</i> ng Bibig</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Natuturuan ang mga bata kung paano ipirmi ang labi at panga para masuportahan ang baso ○ Naipakikita sa mga bata kung paano iatras ang dila para sa mga likido ○ Natuturuan ang mga bata kung paano buksan ang bibig para sa iba't ibang dami ng likido ○ Naipakikita sa mga bata kung paano makontrol ang mga likidong mas mabilis ang daloy gamit ang labi, pisngi, dila at panga
<p>Pagkabuo ng Pandama</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nabibigyan ang mga bata ng pagkasanay sa pangangasiwa ng iba't ibang dami ng paghigop ○ Nabibigyan ang mga bata ng pagkakataong masubok ang iba't ibang lasa, temperature, at lapot ng likido

Mga Ugnayan at Wika



- Nabibigyan ang mga bata ng pagkakataon na magkaroon ng makabuluhang mga ugnayan sa mga tagapangalaga
- Naihahanda ang mga bata para sa mga karaniwang gawain sa oras ng pagkain (paghuhugas ng kamay, pag-upo para kumain, paghihintay ng oras niya, paggamit ng salita, pagsunod sa direksiyon, atbp.)
-

KARANIWANG TIMELINE PARA SA PAG-INOM MULA SA BASO: MGA HAKBANG SA DEVELOPMENT PARA SA PAG-INOM SA BASO⁹

Mayroong karaniwang time frame (agwat ng edad) kung kailan matututong uminom ang bata mula sa baso. Gayunpaman, napakahalaga na isaalang-alang ang kakayang developmental ng bata kapag magdedesisyon nang ipakilala ang baso. Kahit pa nasa edad na ang bata, mas mahalagang mayroon siya ng mga mahalagang kakayahan para maging matagumpay sa pag-inom mula sa baso.



Isang proseso ang pagpapakilala sa baso na nangangailangan ng ensayo at panahon. Karaniwang masasanay ang mga bata sa pag-inom mula sa (bukas na) baso bandang 3-4 na taong gulang. Ibig sabihin, kailangan nila ng medyo matagal na dagdag na suporta mula sa tagapangalaga. Magpasensiya.

Nandito ang karaniwang mga kakayahang developmental na makasusuporta sa proseso ng pagkatutong uminom mula sa baso at ang edad ng development kung kailan sila madalas makita.

EDAD NG DEVELOPMENT	KAKAYAHANG DEVELOPMENTAL
6 na Buwan	Kayang uminom ng bata mula sa baso kapag hawak ng tagapangalaga
12 Buwan	Kayang hawakan ng bata ang baso at uminom mula dito nang may kaunting natatapon
20-22 Buwan	Kayang hawakan ng bata ang maliit na baso sa isang kamay habang umiinom
30 Buwan	Kayang magsalin ng bata ng likido mula sa lalagyan

Umiinom ang isang batang lalaki mula sa bukas na baso sa kaniyang sarili lamang.





MGA URI NG BASO⁹

Maraming iba't ibang uri ng baso, kabilang na dito ang iba't ibang hugis, sukat, estilo at material. Kailangang matugunan ng uri ng baso ang bibig, kakayahang *motor* ng bibig ng bata at ang kaniyang pangangailangang pisikal at pang-*development*. Mahalagang maunawaan ang pagkakaiba para makagawa ng pinakamainam na desisyon para sa bawat bata. Sa dulo, ang bata mismo ang makapagsasabi sa tagapangalaga kung alin ang basong mas hiyang sa kanila at mas mabisa.



MGA URI NG BASO: BUKAS, SIPPY, AT MAY STRAW

May iba't ibang uri ng baso, kasama na ang: bukas na baso, *sippy* na baso, at mga basong may *straw*.

Ang mga bukas na baso ay walang takip. Nakapagbibigay sila ng pinakamatinding pagkatuto at karanasan para sa kakayahang *motor* ng bibig ng bata. Itinutulak nito ang bata na gamitin ang lahat ng bahagi ng bibig nila, na nagpapatibay at nakapagpapalakas sa *muscle* ng bibig nila.



Ang mga sippy na baso ay may takip na may bunganga na pumipigil na matapon ang mga likido. Madali ang paggamit dito, dahil madali itong madala sa kung saan-saan at mas kaunti ang kalat. Sa kabila nito, hindi nakapagbibigay ang mga *sippy* na baso ng parehong pag-unlad sa kakayanan katulad ng mga bukas na baso.



Ang mga basong may straw ay mayroong *straw* at maaaring mayroong takip o wala. Maganda itong pamimilian para sa paghikayat ng pagkabuo ng kakayahang *motor* ng bibig ng bata, at kapag may kasamang takip, madali itong dalhin.

Kapag mamimili ng uri ng baso, mas mainam kung magbibigay ng iba't ibang pamimilian sa bata para makapagsanay sila habang tumatagal.

*Mula sa Kaliwa:
Basong may Hawakan,
Basong Walang
Hawakan,
Basong may "Cut-Out"*



MGA HUGIS NG BASO: MAY HAWAKAN, WALANG HAWAKAN, CUT-OUT

Maraming iba't ibang uri ng baso. May mga basong walang hawakan, may mga basong may isa o dalawang hawakan o maaari ring may *cut-out* sila na ginagawang mas madali at mas ligtas ang pag-inom para sa ilang mga bata.

Ang mga basong walang hawakan ay karaniwan at madaling mahanap. Mabisa itong gamitin para sa mga batang may karaniwang kakayahang gumamit ng kamay at *fine motor*.

Ang mga basong may hawakan ay nakakatulong para sa mga batang nangangailangan ng makakapitan kapag umiinom mula sa baso.

Ang mga basong may cut-out ay mabisa para sa mga batang kailangan pang nakababa at nakaderetso ang ulo at baba sa halip na nakapatalikod at nakaangat para uminom. Mainam ito para sa mga tagapangalagang kailangang tulungan ang mga bata sa pag-inom. Napahihintulutan ka nitong makita na umagos ang likido, na nakakatulong sa pagkontrol ng dami ng iniinom at bilis ng pag-inom ng bata.



Kapag mamimili ng baso, kailangang maging angkop ang hugis nito sa sukat at hugis ng kamay ng bata. Kailangan ring matugunan ang pangangailangang pisikal nila.

MGA SUKAT NG BASO: MALAKI AT MALIIT

Iba't iba ang sukat ng mga baso. Ang pipiliing Nakadepende ang pamimili ng sukat ng baso sa kung umiinom na nang mag-isa ang bata o kung pinapainom pa siya ng mga likido ng tagapangalaga.



Maaaring makapagod sa tagapangalaga ang mas maliliit na basong pambata, samantalang mas mahirap naman ang paghawak, pag-angat at paglapit sa bibig ng malalaking baso para sa mga batang umiinom na nang mag-isa.



Pumili ng sukat ng baso na pinakaangkop para sa pangunahing umiinom.



MGA MATERYAL NG BASO: SALAMIN, SERAMIKO, PLASTIK, PAPEL, MABIGAT AT MAGAAN

Gawa ang mga baso mula sa iba't ibang materyal tulad ng: salamin, seramiko o plastik. Madalas na mas magugustuhan o kakailanganin ng bata ang isang espisipikong materyal.

Ang mga basong salamin o seramiko ay mas matibay, pero para sa mga batang may sensitibong bibig, maaaring makawala ng gana ang malamig at matigas nitong tekstura. Mas mabigat at mas mahirap hawakan ang ganitong mga uri ng baso, at maaaring makasakit ng gilagid o ngipin ng bata kaya't mapanganip sa mga batang may malakas na *reflex* sa pagkagat.

Ang mga plastik at papel na baso ay maaaring mas komportable para sa mga bata. Mas magaan at mas madali itong hawakan, pero hindi kasintibay. Mas mabuway din ito para sa mga bagong umiinom sa baso na maaaring kailanganing kagatin ang

bibig ng baso para sa karagdagang suporta.

Kailangang pumili ng mga tagapangalaga ng basong ligtas, madali para sa pag-inom nang mag-isa, at angkop para sa natatanging pangangailangang pisikal at pandama ng mga bata.





Umiinom ang batang babae mula sa bukas na plastic na baso.

KAILAN LILINISIN AT PAPALITAN ANG MGA BASO

Bago gumamit ng mga bagong baso, palaging hugasan muna ito gamit ang mainit na tubig na may sabon o sa *dishwasher*. Kailangan ring hugasan ang mga baso kada pagkatapos gamitin. Kailangan ring palaging tingnan ang baso para sa pagkasira o pagkaluma. Palaging palitan ang mga basong nagpapakita ng sobrang pagkasira o na maaaring maging mapanganib para sa bata.



Iwasan ang paggamit ng salamin o bakal na baso sa mga batang natututo pa lang gumamit ng baso. Maaaring makasira ng ngipin at giligid ang mga basong ito, o mabasag o masira sa bibig ng bata na magdudulot ng pinsala at makapagpapataas ng sensitibilidad ng bata. Magiging negatibong karanasan ang pag-inom kapag ganito. Magbigay ng mas malambot at mas ligtas na uri ng baso na gawa sa plastik.

PANGAKALAHATANG PANUTO PARA SA PAG-INOM MULA SA BASO¹⁹

- ① **Hakbang 1:** Ipakilala ang baso kapag napapamalas na ng bata ang kahandaang pisikal (nakakaupo nang deretso at naitatayo ang ulo at leeg nang deretso, nasa angkop na edad, at nakapagpapakita ng interes sa pag-inom mula sa baso).
- ② **Hakbang 2:** Magbigay ng mga patikim ng pamilyar na malalambot na pagkain o pinalapot na mga likido sa bibig ng baso kung mahirap o nakaiinis ang pag-inom sa baso para sa bata. Mas madaling tanggapin ang mas kaunting kantidad.
- ③ **Hakbang 3:** Hawakan ang baso malayo sa mukha ng bata para makita niya ang baso at ang laman nito. Hayaan siyang makita ang baso at hintayin siyang buksan ang bibig niya para mapakitang handa na siya.
- ④ **Hakbang 4:** Ilagay ang baso sa ibabang labi ng bata, ihilig ito nang kaunti at hayaang dumaloy paunti-unti ang iinumina ng bata sa bibig niya.
- ⑤ **Hakbang 5:** Hayaan ang bata na alisin ang likido sa baso gamit ang bibig, panga at dila.



- *Kung hindi interesado ang bata o hindi nakatuon ang pansin sa pagkain, huwag puwersahin o ipuslit ang baso sa bibig niya. Maaaring magdulot ito ng pag-ayaw niya sa pagkain.*
- *Huwag isalin ang likido direkta sa dila ng nakabukang bibig ng bata. Hindi tayo ganito uminom.*
- *Huwag ihilig ang baso nang masyadong mataas o magpainom nang masyadong mabilis. Magiging masyadong marami at mabilis ang pagdaloy ng likido para makaya ng bata.*
- *Huwag kaskasin ang mga likido sa pisngi o labi ng bata. Baka magdulot ito ng pag-ayaw niya sa pagkain dahil hindi maganda ang pakiramdam nito.*



Tandaan: Ayos lang kung inaabot ng bata ang baso. Hayaan siyang subuking gabayan ang baso papunta sa bibig niya.

Ayos lang kung nagiging makalat ang bata sa oras ng pagkain. Bahagi ito ng proseso para matulungan silang matuto.

Natututo ang batang babae na uminom mula sa espesyal na “nosey” na basong may cut-out.





MGA SUSING ELEMENTO NG PAG-INOM MULA SA BASO (PARA SA EDAD 6-9+ NA BUWAN)

MGA SUSING ELEMENTO	MGA PALATANDAAN NG MATAGUMPAY NA PAG-INOM SA BASO
<p>Angkop na Posisyon (natutugunan ang pangangailangan ng bata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ligtas, sumusuporta at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon kasama na ang pagpapakain sa posisyong nakaupo nang deretso ○ Komportable ang bata at ang tagapangalaga ○ Abala at interesado ang bata (gising, inaabot ang kutsara, ibinubukas ang bibig para sa pagkain, atbp.) ○ Kalmado ang bata sa pagpapakain (hindi magulo)
<p>Angkop na Kutsara (natutugunan ang pangangailangan ng bata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Komportable at madaling nagkakasiya ang labi ng baso sa bibig ng bata ○ Komportable at madaling nalulunok ng bata ang likido mula sa baso—hindi marami ang natatapong likido ○ Hindi lubhang sensitibo ang bata sa materyal ng baso at hindi siya umiiwas, nasusuka, lumalayo, sobrang kumakagat, atbp. ○ Komportable para sa tagapangalaga ang hugis, sukat at bigat ng baso at nahahayaan nito ang bata na hawakan, iangat at ilapit sa bibig ang baso kapag pinapainom ang sarili
<p>Angkop na Bilis</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nagbibigay ang tagapangalaga ng sapat na panahon para uminom ang bata sa baso bago niya ito ilayo sa bibig ○ Nagbibigay ang tagapangalaga ng sapat na oras para malunok ng bata ang ininom bago siya painumin ulit ○ Paisa-isa ang pagpapainom ng tagapangalaga mula sa baso ○ Hindi lalagpas ng 30 minuto ang pagpapakain
<p>Angkop na Likido</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Binibigyan ang bata ng mas malalapot (mas mabagal ang daloy) na likido kapag nagsisimula pa lang uminom sa baso katulad ng <i>yogurt</i> o kaya ay gatas (kung angkop ito) ○ Unti-unting binibigyan ng mas malabnaw na mga likido ang bata habang mas nasasanay siyang uminom mula sa baso ○ Binibigyan ang bata ng mas malapot (mas mabagal ang daloy) na mga likido habang nagsasanay siyang uminom nang mag-isa ○ Binibigyan ang bata ng mas malapot (mas mabagal ang daloy) na likido kung nagpapakita siya ng palatandaan na nahihirapan siya sa malabnaw (mas mabilis na daloy) ng likido katulad ng: pag-ubo o pagkahirin.
<p>Angkop na Dami ng Iniinom</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Binibigyan ang bata ng kaunti at paisa-isang higop kapag nagsisimula pa lang siyang uminom mula sa baso ○ Unti-unting binibigyan ang bata ng mas maraming iinumang habang mas nasasanay siyang uminom mula sa baso.



MGA TIP SA PAG-INOM SA BASO PARA SA BAWAT BATA

TIP 1:

Hindi magiging hiyang ang parehong baso para sa lahat ng bata. Isaalang-alang ang indibidwal na pangangailangan at kakayahan ng mga bata. Minsan, matrabaho talaga ang paghahanap ng pinakamainam na baso. Kahit ang batang tipikal ang pagkabuo ay maaaring mangailangang sumubok ng maraming baso hanggang sa mahanap niya ang pinakamainam para sa kaniya. Huwag magmadali, tingnan kung kumusta ang bata, at gumawa ng paisa-isang pagbabago kapag kailangan.

TIP 2:

Palaging isaalang-alang ang level ng kakayahang developmental ng bata kapag mamimili ng baso. Huwag lang edad ang gawing batayan kapag magpapakilala ng baso. Kailangang kaya nang umupo nang deretso ng bata, at mayroon na silang mahusay na kontrol ng ulo at leeg.

TIP 3:

Kailangan ng pagsasanay at oras ang pag-inom mula sa baso. Proseso ang pagkatutong uminom mula sa baso, may espesyal mang pangangailangan ang bata o wala. Ang tanging paraan para matuto ay sa pamamagitan ng madalas at araw-araw na pagsasanay.

TIP 4:

Mahalaga ang maayos na pagpoposisyon. Mahalaga ang paghahanap ng ligtas at komportableng posisyon para sa batang umiinom mula sa baso. Magiging mas madali din ang pag-inom nang nagsasarili sa tulong ng maayos na posisyon.

TIP 5:

Magsimula nang maliit at mabagal. Panatiliing kaunti ang kailangang inumin ng bata, at magsimula sa mas mabagal na antas ng pag-inom—lalo na sa mga bago pa lang na umiinom. Mas mabagal ang daloy at mas kaunti ang kailangang inumin, mas madali at mas ligtas ito para makaya at malunok ng bata. Tandaan, kapag nagsisimula pa lang matutong uminom ang bata mula sa baso, kailangang mula sa pagdede sa bote o pagpapasuso ang pangunahin nilang pinagkukuhanan ng sustansyang likido.

TIP 6:


Pinakanatututo ang mga bata sa konteksto ng positibong mga ugnayan. Ang pagbibigay ng mga positibong ugnayan sa bata habang umiinom siya sa baso ang pinakamabisang paraan para masuportahan ang bagong proseso ng pagkatuto na ito.

TIP 7:

Ayos lang ang makalat. Maaaring maging makalat ang pag-inom sa baso. Pero mabuti ang pagiging makalat dahil natuturuan nito ang bata kung ano ang pakiramdam ng likido, napalalawak din ang interes nila sa pagsubok ng iba pang maiinom at naihahanda sila sa pag-inom nang sarili lang nila.

MGA PANGHULING KAISIPAN

Nakasasabik na karanasan para sa bata ang pag-inom mula sa baso, ngunit minsan ay mahirap din ito. Mahalaga sa tagumpay at saya ng oras ng pagkain ang pagiging maalam sa kung kailan handa na ang batang subukin ang pag-inom mula sa baso at ang paghanap ng basong angkop para sa bata. Kapag nakaranas ng mga hamon sa pagpapainom mula sa baso, humingi ng suporta mula sa iba. Madalas, ang pagbabahagi ng mga dating karanasan, hamon at tanong kasama ng iba pang tagapangalaga at mga kasapi ng grupo ay magdudulot ng mas matalas na paglutas ng problema at malikhaing mga solusyon na nakapagpapagaan ng pangamba ng tagapangalaga at ng bata.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kahandaan sa pag-inom mula sa baso, pagpapakilala sa mga baso at paghikayat na uminom mula sa baso, sumangguni sa Kabanata 2 at 3.



SEKSIYON 1.8: MGA BATAYAN SA PAGPAPAKAIN NG SARILI

ANO ANG PAGPAPAKAIN NG SARILI?

Ang pagpapakain ng sarili ay kapag ginagamit ng mga bata ang sarili nilang daliri, mga kubyertos o baso para pakainin ang sarili. Ito ang proseso ng paghahanda, pagsasaayos at pagdala ng pagkain at likido mula sa plato, mangkok o baso papunta sa bibig nila. Madalas na nagsisimula ang pagpapakain ng sarili gamit ang daliri bandang 6-7 buwang gulang kapag nagsisimula na ring kumain ng solidong pagkain ang mga bata at nagpapakita na sila ng tumitinding interes sa pagtikim ng pagkain gamit ang kanilang mga kamay. Pagdating ng 12-14 buwang gulang, mas nagiging aktibo na ang papel nila sa pagkain gamit ang kutsara at baso para pakainin ang sarili nila. Anuman ang paraan ng pagpapakain sa sarili, kapag ibinigay ang mga karanasang ito sa tamang panahon sa buhay, matututuhan ng mga bata ang mahalagang mga kakayahang magagamit sa kahabaan ng buhay.

ANO ANG KAHALAGAHAN NG PAGPAPAKAIN SA SARILI?

Nakasasabik at nakagaganang panahon sa buhay ng bata ang pagkatuto ng pagpapakain sa sarili. Mahalaga rin itong kakayahan na may positibong epekto sa maraming aspekto ng pagkabuo ng bata.

Mahalaga ang pagpapakain sa sarili dahil:

- ① Nakakaranas ang mga bata ng mga bagong madadama kasama na ang iba't ibang tekstura at temperatura.
- ② Nakatutulong itong makabuo ng mahalagang kakayahan tulad ng paggamit ng daliri at kamay para sa mas komplikadong mga kilos.
- ③ Nakahuhulma ito sa mga bata ng pakiramdam ng pagsasarili at kompiyansa.
- ④ Nakatutulong ito sa mga bata na maunawaan ang sarili nilang pakiramdam ng gutom at kabusugan.
- ⑤ Masaya at kapaki-pakinabang na karanasan ito para sa mga bata at sa mga tagapangalaga.

MGA BENEPISYO NG PAGPAPAKAIN SA SARILI

Kakayahang *Fine Motor*



PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)

- Natututo ang mga bata kung paano gamitin ang daliri at kamay nila para hawakan at bitawan ang mga pagkain, kubyertos at baso.
- Natututo ang mga bata kung paano dumampot at humawak ng iba't ibang sukat ng pagkain at mga bagay.
- Natutulongan ang mga bata kung paanong ilapit ang mga pagkain, kubyertos at baso palapit sa bibig.

Pagkabuo ng Pandama



- Nakapagbibigay ng pagkakataon na maranasan at matuklasan ng bata ang iba't ibang tekstura, temperatura at lapot o kapal ng pagkain.
- Naihahanda ang mga bata sa pagiging mas komportable na sumubok ng mga bagong pagkain pagkatapos nilang hawakan muna ito.

Mga Ugnayan at Wika



- Nabibigyan ng pagkakataon ang bata na magkaroon ng makabuluhang interaksyon sa mga tagapangalaga.
- Naihahanda ang mga bata para sa mga karaniwang gawain sa oras ng pagkain (paghuhugas ng kamay, pag-upo para kumain, paghahain para sa sarili at sa iba, pagsalin at pagkutsara, paggamit ng salita at pagsunod sa direksiyon.)

Pagsasarili at Kompiyansa



- Nabibigyan ang mga bata ng pagkakataon na magsarili sa paggawa ng mga bagay, na nakakatulong sa pagkabuo ng utak
- Nakapagbibigay ng masaya at kapaki-pakinabang na karanasan sa mga bata na nakatutulong sa kanilang magkaroon ng mabuting pakiramdam at maging masaya sa oras ng pagkain

Pagkilala ng Sarili



- Nabibigyan ang mga bata ng pagkakataon na makinig sa kanilang katawan at makilala kung kailan sila gutom at kung kailan busog
- Natuturuan ang mga bata ng mga konseptong tulad ng paano sumubo nang maliit at uminom nang kaunti, hindi magmadali kapag kumakain at umiinom, nguyain ang pagkain nang mabuti, atbp.

Masayang pinapakain ng grupo ng mga bata ang sarili nila ng tanghalianh.



Tandaan: Hindi nakakadagdag sa trabaho ang pagtuturo ng pagpapakain sa sarili. Kapag natutuhan ng mga bata na pakainin ang sarili nila, nagdudulot ito ng mas magandang trabaho para sa mga tagapangalaga.

KARANIWANG TIMELINE PARA SA PAGPAPAKAIN SA SARILI: MGA HAKBANG SA DEVELOPMENT PARA SA PAGPAPAKAIN SA SARILI⁹

Simula 6-7 buwang gulang ang karaniwang time frame (agwat ng edad) kung kailan matututong pakainin ng bata ang sarili niya gamit ang kamay, kubyertos at baso. Gayunpaman, napakahalaga na isaalang-alang ang kakayang developmental ng bata kapag magdedesisyon nang hikayatin ang bata na pakainin ang sarili.

Kahit pa nasa edad na ang bata, mas mahalagang mayroon siya ng mga mahalagang kakayahan para maging matagumpay sa pagpapakain ng sarili.

Nandito ang karaniwang mga kakayahang developmental na makasusuporta sa proseso ng pagkatutong kumain gamit ang kamay, kubyertos at baso at ang edad ng *development* kung kailan sila madalas makita.

EDAD NG DEVELOPMENT	DEVELOPMENTAL SKILL
2-3 Buwan	Kayang ilapit ng bata ang kamay niya sa bibig kapag nakadapa o nakahiga
3-4 Buwan	Nakikilala ng bata ang suso at/o boteng pangdede

4 Buwan	Nailalapit ng bata ang kamay sa bibig kapag may hawak na mga bagay
5 Buwan	Kaya nang hawakan nang mag-isa ang bote gamit ang isa o parehong kamay
5-6 Buwan	Kayang isubo ng bata ang mga solidong pagkain tulad ng pambatang <i>cookie/cracker/biscuit</i> atbp.
6-7 Buwan	Kayang pakainin ng bata ang sarili niya ng mga <i>cookie/cracker/biscuit</i> at uminom mula sa basong hawak ng tagapangalaga
9 Buwan	Kayang pakainin ng bata ang sarili niya gamit ang daliri. Kaya na rin niyang humawak ng kutsara.
12 Buwan	Kaya na ng bata na humawak at uminom mula sa baso nang kaunti lang ang natatapon
12-14 Buwan	Kayang ilapit ng bata ang kutsarang may laman sa bibig
15-18 Buwan	Kaya ng batang sumalok ng pagkain gamit ang kutsara at ilapit ito sa bibig
20-22 Buwan	Kayang uminom ng bata mula sa baso habang hinahawakan ito ng isang kamay
24 Buwan	Kayang ilapit ng bata ang kutsara sa bibig nang may mas pangmatandang hawak (nakaturo sa taas ang palad)
30 Buwan	Kayang magsalin ng bata ng likido mula sa isang lalagyan papunta sa isa pa
31-32 Buwan	Kayang pakainin ng bata ang sarili niya nang wala gaanong natatapon
30-36 Buwan	Kaya ng bata na tusukin o kuhanin ang pagkain gamit ang tinidor



Sa pagbibigay ng maraming pagkakataon araw-araw na tumuklas ng iba't ibang klase ng pagkain, baso at kubyertos, mapabibilis ang proseso ng pagkatuto kung paanong pakainin ang sarili.



MGA URI NG PAGPAPAKAIN SA SARILI

Maraming paraan para matuto ang bata na pakainin ang sarili. Sa simula, natututuhan nilang gamitin ang mga daliri at kamay nila sa pagkain. Kalaunan, natututuhan nila ang proseso ng pagpapakain sa sarili gamit ang iba't ibang kubyertos at mga baso. Bilang tagapangalaga na sumusuporta sa kakayahan ng mga bata na pakainin ang sarili, mahalagang bigyan ang mga bata ng maraming pagkakataon na masanay ang mga kakayahang ito sa angkop na panahon.

PAGKAKAMAY

Ang pagkakamay ang unang paraan na natututuhan ng bata na pakainin ang sarili niya. Hinahawakan at kinukuha ng mga bata ang mga pagkain gamit ang kanilang kamay at inilalapit ito sa bibig nila para makain at lasapin. Nabibigyan rin ng pagkakamay ng pagkakataon ang mga bata na matuklasan ang mga pagkain at maging pamilyar sa iba't ibang nadarama sa kanilang kamay. Mahalaga itong bahagi ng pagkatutong kumain. Mas malamang na kakainin ng mga bata ang pagkain na nahawakan muna nila. Kaya ang paghihikayat ng pagkakamay, kahit gaano pa kakalat ito, ay mahalagang bahagi ng pagkatutong kumain.

Dapat ipakilala ang pagkakamay bandang 6-7 buwan at kapag napapakita na ng bata ang kailangang kakayahan para maging matagumpay at ligtas tulad ng:

- ① Nagpapakita ng malakas na ulo at leeg.
- ② Nakauupo nang deretso nang may kaunti o walang suporta.
- ③ Nagpapakita ng interes sa mga pagkain.
- ④ Umaabot at humahawak ng mga bagay.

MGA KUBYERTOS, MANGKOK AT PLATO:

Maraming iba't ibang uri ng kubyertos na may iba't ibang hugis, sukat, estilo at materyal. Marami ring paraan para mabago ang mga kubyertos para matugunan ang espesyal na pangangailangan ng bata. Anuman ang uri ng kubyertos na mapipili, dapat ay matugunan nito ang bibig ng bata at ang pisikal at pang-development na pangangailangan ng bata. Tandaan rin na kailangan ng panahon para sa pagkatutong gumamit ng mga bagay na ito, kaya't kailangang bigyan ng mga tagapangalaga ang bata ng maraming suporta at maraming pagkakataon.

Mga kutsara ang madalas na unang kubyertos na ginagamit ng bata, dahil ito ang pinakamadaling makakuha ng pagkain at mailapit sa bibig. Para sa mga batang hindi gaanong mabuti ang kontrol sa kanilang kamay at braso, maaaring pinakamainam na kasangkapan para sa pagtuturo ng pagpapakain sa sarili ang kutsara.



Nagmamalaking hawak ng batang babae ang kaniyang kutsara habang pinapakain niya ang sarili niya gamit ito sa unang pagkakataon.

Ang mga mangkok at plato ay may iba't ibang Makatutulong ang mga mangkok at plato na dumidikit sa mesa (may suction cup sa ilalim) sa mga batang nahihirapang maipirmi ito para makuhaan ng pagkain.

Ang mga placemat na dumidikit sa mga rabaw ay nakatutulong rin para maipirmi ang mga mangkok at plato sa mesa at sahig.

Iba pang karaniwang kasangkapan sa pagkain:

Ang mga tinidor at chopstick ay maaaring maibigay sa mga bata para sa pagpapakain ng sarili; pero madalas ay mas mahirap gamitin ang mga kubyertos na ito, lalo na sa mga batang may kahirapan sa kakayahang motor.

Ang mga spork ay mga kubyertos na mukhang pinaghalong kutsara at tinidor. Puwede itong maging mabisang “panggitnang” kubyertos para sa batang kaya nang gumamit ng kutsara at handa nang matuto kung paano gumamit ng tinidor.

Kailangang ipakilala ang mga kubyertos, mangkok at plato sa bata bandang 8-9 buwang gulang at kapag naipakikita na niya ang mga kailangang kakayahan para maging matagumpay at ligtas tulad ng:

- Nagpapakita ng malakas na ulo at leeg.
- Nakauupo nang deretso nang may kaunti o walang suporta.
- Nagpapakita ng interes sa mga kubyertos, mangkok at plato.
- Umaabot at humahawak ng mga bagay.



Kumakain ng espesyal na yogurt ang mga lalaking bata sa pamamagitan ng pag-inom nito mula sa mga mangkok nila.

MGA BASO:

Maraming iba't ibang uri ng baso, na may iba't ibang hugis, sukat, estilo at materyal. Katulad ng mga kubyertos, dapat tumugon ang uri ng baso sa bibig ng bata, kakayahang *motor* ng bibig, at pangangailangang pisikal at pang-*development*.

Maaasahang “unang baso” ang mga basong may takip at bunganga. Pero ang mga bukas na baso na walang takip ang pinakamaraming naibibigay na benepisyo, at madalas na nakararamdam ng motibasyon at pagmamalaki ang mga bata sa paggamit nito.

Dapat na ipakilala ang pagpapakain sa sarili gamit ang mga baso bandang 6-9 na buwan at kapag napapakita na ng bata ang mga kailangang kakayahan para maging matagumpay at ligtas tulad ng: Self-feeding using cups should be introduced around 6-9 months and when a child is showing the necessary skills to be successful and safe such as:

- Nagpapakita ng malakas na ulo at leeg.
- Nakauupo nang deretso nang may kaunti o walang suporta.
- Nagpapakita ng interes sa mga baso.
- Umaabot at humahawak ng mga bagay.



A child drinks from a special “nosey” cut-out cup, which makes learning to drink easier for her.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa iba't ibang kutsara at baso, sumangguni sa Kabanata 1, Seksiyon 7



Pinapakain ng mga bata ang sarili nila gamit ang mga espesyal na kutsarang pula



Nagpapahinga muna ang batang babae sa pagpapakain sa sarili niya



Umiinom ang mga bata mula sa mga plastic na basong “sippy” na nakatanggal ang mga takip.

BAKIT HINDI PINAPAKAIN NG IBANG MGA BATA ANG SARILI NILA?

- ① **Pisikal:** Ang katawan ng bata at ang kapasidad nilang gamitin ito nang angkop at mabisa para sa pagpapakain ng sarili.
- ② **Emosyonal:** Ang mga pansariling karanasan ng bata na humuhubog o nagmomotiba ng interes nila sa pagpapakain ng sarili.
- ③ **Pangkapaligiran:** Ang kapaligiran at konteksto ng bata at kung paano ito nakatutulong o nakahahadlang sa mga pagkakataong mapakain nila ang sarili.



DAHILAN

HALIMBAWA

Pisikal



- Hindi makaupo nang walang suporta at may sapat na kapirmihan para makakain, makainom at mapakain ang sarili
- May pisikal na kawalang-kakayahan na ilapit ang baso o pagkain sa kamay
- Mga isyu sa pag-iwas dahil sa pandama tulad ng pag-ayaw na mahawakan ang mga pagkain para sa pagpapakain ng sarili o pangangailangang maamoy ang pagkain kapag inilapit sa bibig.
- Masakit ang bibig, problema sa bibig/ngipin o anumang bahagi ng mekanismo sa paglunok.
- Mga kondisyong medikal na nagpapahirap sa pagkatuto ng pagpapakain ng sarili tulad ng CP, Down syndrome, ASD, FASD, pinsala sa utak, atbp.
- Madalas na pagkabilaok kapag kumakain, umiinom o kapag pinapakain ng ibang tao kaya't nakakatakot ang pagpapakain.

Emosyonal



- Hindi sapat ang pinapakain kapag gutom na at hindi nakikilala nang mag-isa kapag kailangan niya ng pagkain o inumin.
- Sapilitang pinapakain ng mga tagapangalaga na nagdudulot ng pag-ayaw sa pagkain, kabilang na ang pagpapakain sa sarili.
- Di kaiga-igayang karanasan sa oras ng pagkain na nagdudulot ng pag-ayaw sa pagkain, kabilang na ang pagpapakain sa sarili.
- Hindi pamilyar sa karanasan sa pagkain (paano gumamit ng mga kubyertos, baso, pagkain, likido, o ang tungkulin ng pagpapakain sa sarili.)

Pangkapoligiran



- Hindi binibigyan ng pagkakataon na masubukan ang pagpapakain sa sarili (pagkakamay o paggamit ng baso, mangkook at kubyertos)
- Walang akses sa angkop na kubyertos at baso para sa pagpapakain sa sarili
- Limitadong oras sa pagkain para mabigyan ng sapat na pagkakataon ang mga bata na pakainin ang sarili.
- Limitadong tagapangalaga (isyu sa pagsta-*staff*) na nahahadlangan ang mga pagkakataon ng mga bata na pakainin ang sarili



MGA SUSING ELEMENTO NG PAGPAPAKAIN SA SARILI

MGA SUSING ELEMENTO	MGA PALATANDAAN NG MATAGUMPAY NA PAGPAPAKAIN SA SARILI
<p>Angkop na Posisyon (natutugunan ang pangangailangan ng bata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ligtas, sumusuporta at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon kasama na ang pagpapakain sa posisyong nakaupo nang deretso ○ Komportable ang bata at ang tagapangalaga ○ Abala at interesado ang bata (gising, inaabot ang kutsara o baso, ibinubukas ang bibig para sa pagkain, atbp.) ○ Kalmado ang bata sa pagpapakain (hindi magulo)
<p>Angkop na Kubyertos at Baso (natutugunan ang pangangailangan ng bata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Angkop ang laki ng mga mahahawakan o makakamay na pagkain sa kakayang <i>fine motor</i> ng bata ○ Natutugunan ng mga kubyertos mangkok at baso ang laki, kakayahan, at pangangailangang pisikal ng bata ○ Komportable at madaling natatanggal ng bata ang pagkain o likido gamit ang kamay, kubyertos, mangkok at baso ○ Hindi lubhang sensitibo ang bata sa mga gamit sa pagpapakain at hindi umiiwas, nabibilaukan, lumalayo, atbp. ○ Dahil sa hawakan at bigat ng kubyertos/mangkok/baso, nagiging posible para sa bata na hawakan, kunin, at ilapit ang pagkain sa bibig kapag nagsimula na siyang pakainin ang sarili
<p>Angkop na Pagkakataon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ May sapat na oras at pagkakataon ang bata para matuklasan ang mga pagkain, kubyertos, mangkok at baso ○ May sapat na oras at pagkakataon ang bata para pakainin ang sarili ○ Hindi lumalagpas sa 30 minuto ang pagpapakain

<p>Angkop na Pagkain at Inumin</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nabibigyan ang bata ng angkop na pagkain na sumusuporta sa madaling pagkakamay, pagkain gamit ang kutsara at pag-inom sa baso ○ Unti-unting binibigyan ang bata ng iba't ibang pagkain at likido habang nagiging mas sanay na siya sa pagpapakain sa sarili.
<p>Angkop na mga Modelo at Suporta</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kumakain at umiinom ang mga tagapangalaga kasabay ng bata para mapakita niya kung paano gamitin ang kamay, kubyertos, mangkok at baso ○ Kumakain at umiinom ang bata kasabay ng iba pang bata para makita niya kung paano niya gagamitin ang kamay, kubyertos, mangkok at baso ○ Nakapagbibigay ng angkop na suporta ang mga tagapangalaga para sa pagpapakain ng sarili batay sa pangangailangan ng bata



MGA TIP SA PAGPAPAKAIN NG SARILI PARA SA BAWAT BATA

<p>TIP 1:</p>	<p><u>Palaging isaalang-alang ang indibidwal na pangangailangan at level ng development ng bata kapag ipinapakilala ang pagpapakain ng sarili.</u> Hindi sabay-sabay ang mga bata na magiging interesado o susubok na pakainin ang sarili.</p>
<p>TIP 2:</p>	<p><u>Kailangan ng oras at pagsasanay ang pagpapakain sa sarili.</u> Isang proseso ang pagkatuto na pakainin ang sarili, may espesyal mang pangangailangan ang bata o wala. Ang tanging paraan para matuto ay sa pamamagitan ng araw-araw at madalas na pag-eensayo at sa mapagkalingang suporta mula sa mga tagapangalaga.</p>
<p>TIP 3:</p>	<p><u>Maaaring maging matrabaho ang paghahanap ng pinakamainam na paraan.</u> Kahit ang batang tipikal ang pagkabuo ay maaaring mangailangang sumubok ng maraming kutsara, baso, posisyon o dami ng pagkain hanggang sa mahanap nila kung alin ang sapat lang. Huwag magmadali, tingnan kung kumusta ang bata at paunti-unting magbago kapag kailangan.</p>
<p>TIP 4:</p>	<p><u>Mahalaga ang maayos na pagpoposisyon.</u> Mahalaga ang paghahanap ng ligtas at komportableng posisyon para sa batang nagpapakain ng sarili. Magiging mas madali din ang pagpapakain ng sarili sa tulong ng maayos na posisyon.</p>
<p>TIP 5:</p>	<p><u>Magsimula nang maliit at mabagal.</u> Subuking bigyan ang bata ng pagkakataong pakainin ang sarili para sa maigsing bahagi ng oras ng pagkain, at tulungan sila sa natitirang oras. Pagtulungan ito. Magsalitan sa pagpapakain (ikaw muna ang magpapakain, pagkatapos ay susubukin ng bata na pakainin ang sarili niya) Mainam na paraan para maipakilala ang bagong karanasang ito ang dahan-dahan, unti-unti.</p>
<p>TIP 6:</p>	<p><u>Pinakanatututo ang mga bata sa konteksto ng positibong mga ugnayan.</u> Ang pagbibigay ng mga positibong ugnayan sa bata habang pinapakain niya ang sarili ang pinakamabisang paraan para masuportahan ang bagong proseso ng pagkatuto na ito.</p>
<p>TIP 7:</p>	<p><u>Ayos lang ang makalat.</u> Maaaring maging makalat ang pagkatuto ng pagpapakain sa sarili. Pero mabuti ang pagiging makalat dahil natuturuan nito ang mga bata ng kung ano ang pakiramdam ng mga pagkain, napapalawak nito ang interes nila sa pagsubok ng mga pagkain/inumin at nabibigyan sila ng pagsasanay na kailangan nila para mapakain ang sarili nang mas mabuti.</p>
<p>TIP 8:</p>	<p><u>Karapat-dapat ang lahat ng bata na matutuhan ang mahalagang kasanayan sa buhay na ito.</u> Ang pagkatuto na pakainin ang sarili ay mahalagang kakayahan na maaaring magdulot ng malaking pagbabago para sa bata. Kailangang mabigyan ng pagkakataon ang mga batang mayroon o walang kapansanan na makilahok sa makapangyarihang gawaing ito.</p>



MGA PANGHULING KAISIPAN

Mahirap ang pagkatuto ng kung paano pakainin ang sarili, pero lubha din itong mabungang karanasan para sa bata. Kapag nagbigay ng pagkakataon ang mga tagapangalaga sa mga bata na mahasa ang mga kakayahang ito, higit pa sa kung paano kumain at uminom ang natututuhan ng mga bata. Nahahasa nila ang isang mahalagang kakayahan para sa buhay. Gamitin ang manwal na ito bilang kapaki-pakinabang na rekurso. Tandaan: Kapag nakaranas ng mga hamon, humingi ng suporta mula sa iba. Madalas, ang pagbabahagi ng mga dating karanasan, hamon at tanong kasama ng iba pang tagapangalaga at mga kasapi ng grupo ay magdudulot ng mas matalas na paglutas ng problema at malikhaing mga solusyon na nakapagpapagaan ng pangamba ng tagapangalaga at ng bata.



Para sa karagdagang impormasyon sa paghihikayat ng pagpapakain ng sarili, sumangguni sa Kabanata 2, 3 at 4.

Para sa karagdagang impormasyon sa malikhaing paraan para matulungan ang mga bata sa pagpapakain ng sarili, sumangguni sa Kabanata 9I.



SEKSIYON 1.9: MGA BATAYAN SA TEKSTURA NG PAGKAIN AT LAPOT NG LIKIDO

ANO ANG MGA KARANIWANG TEKSTURA NG PAGKAIN AT LAPOT NG LIKIDO?

Iba't iba ang tekstura at lapot ng mga pagkain at likido. Bilang mga sanggol, binibigyan lamang tayo ng mga likido. Habang lumalaki tayo ang nabubuo ang kakayahan nating kumain, nararanasan natin ang iba't ibang tekstura ng solidong pagkain katulad ng magkakahalang mga *cereal*, gulay, dinurog na prutas at malalambot na pagkain. At sa wakas, kapag tuluyan nang nabuo ang kakayahan natin, puwede na tayong kumain ng lahat ng uri ng pagkain, kasam na ang mas matitigas na karne at tinapay. Para sa mga batang nakararanas ng mga hamon sa pagkain at pag-inom, maaaring mahirap ang paghahanap ng tamang tekstura ng pagkain at lapot ng likido na pinakamadali at pinakaligtas. Dahil dito, makatutulong sa mga tagapangalaga na maunawaan ang iba't ibang tekstura at lapot na maaaring pinakaangkop para sa bata batay sa kakayahan at pangangailangan niya.

MGA URI NG TEKSTURA AT LAPOT²⁰


Maraming iba't ibang uri ng tekstura ng pagkain at lapot ng likido. Ang mga pagkain at likido ay maaaring natural na ganito ang tekstura at lapot, o kaya ay puwede itong baguhin para maging mas angkop ang tekstura at lapot para sa partikular na bata. Puwedeng mabago ang pagkain at likido sa pamamagitan ng paggamit ng mga kasangkapan tulad ng mga kubyertos, *blender*, o mga pampalapot.

TEKSTURA NG SOLIDONG PAGKAIN	PAGLALARAWAN	HALIMBAWANG PAGKAIN
Na-Puree/Sobrang Malapot	<ul style="list-style-type: none"> ○ Madalas na kinakain nang may kubyertos ○ Hindi maiinom mula sa baso o gamit ang <i>straw</i> ○ Hindi kinakailangang ngayain ○ Pino, walang mga buo-buo ○ Hindi naisasalin ○ Nahuhulog sa kutsara nang buo at nananatili ang hugis nito sa plato/bandeha/mesa 	Mga gulay, prutas at karneng idinaan sa <i>blender</i> , malalapot na <i>cereal</i>
Tinadtad at Mamasa-masa	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maaaring kainin gamit ang kubyertos, mga <i>chopstick</i>, o minsan ay kamay ○ Maaaring maihugis at maisandok sa plato/bandeha/mesa ○ Kita ang maliliit na mga buo-buo ○ Madaling madurog sa dila ang mga buong bahagi ○ Mamasa-masa at malambot 	Mga karneng pino ang pagkakatadtad, mga prutas, gulay o isda na pino ang pagkakatadtad o pagkakadurog, malalapot na <i>cereal</i> na may maliliit na buo-buo

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kailangan ng kaunting pagnguya ○ Hindi nangangailangan ng pagkagat 	
Malambot at Pang-isang subuan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Puwedeng makain gamit ang kubyertos, mga <i>chopstick</i>, o mga kamay ○ Malambot at mamasa-masang piraso na kaya nang isang subuan ○ Kayang hiwain kahit walang kutsilyo ○ Kayang durugin pisatin gamit ang kubyertos ○ Kailangang nguyain ○ Hindi nangangailangang kagatin 	Mga karneng malambot ang pagkagaluto, isdang madaling maghiwa-hiwalay, dinurog na prutas, pinasingawan o pinakulong mga gulay, malalambot na keso at itlog, binabad na mga tinapay na “mamasa-masa” kapag hinawakan
Regular	<ul style="list-style-type: none"> ○ Karaniwan at pang-araw-araw na pagkain na iba’t iba ang tekstura (malambot, matigas, malutong, ma-<i>fiber</i>, maganit, tuyo, makunat, madaling madurog, atbp.) ○ Kasama dito ang mga magkahalo o dalawa ang tekstura o lapot (pagkain + likido → mga ulam na may sabaw) ○ Angkop sa edad ○ Angkop sa pagkabuo ng bata batay sa antas ng kakayahan niya ○ Maaaring kailangan na nguyain at kagatin batay sa tekstura ng pagkain 	Lahat ng karne, gulay, prutas, keso, itlog, tinapay

LAPOT NG LIKIDO	PAGLALARAWAN	HALIMBAWANG MGA LIKIDO
Malabnaw	<ul style="list-style-type: none"> ○ Likido na pinakamabilis ang daloy ○ Dumadaloy tulad ng tubig ○ Maaaring inumin mula sa kahit anong tsupon, baso, heringgilya o <i>straw</i> 	Tubig
Medyo Malapot	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas mabagal nang kaunti ang daloy kaysa tubig ○ Medyo mas malapot kaysa tubig ○ Maaaring inumin mula sa kahit anong tsupon, baso, heringgilya o <i>straw</i> 	Gatas ng ina, gatas na <i>formula</i>
May Kalaputan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas mabagal ang daloy kaysa medyo malapot na mga likido ○ Mas malapot kaysa medyo malapot na mga likido ○ Mabilis na natatapon mula sa kutsara, pero mas mabagal kaysa malabnaw na mga likido ○ Puwedeng mahigop mula sa mga kutsara, at mainom mula sa karamihan ng mga bukas na baso, at sa ibang mga basong may takip at sa pamamagitan ng <i>straw</i> 	Katas ng prutas

	<ul style="list-style-type: none"> o Kailangan ng mas matinding pagsisikap para mainom mula sa <i>straw</i> 	
Katamtaman ang Lapot	<ul style="list-style-type: none"> o Mas mabagal ang daloy kaysa may kalaputan na mga likido o Mas malapot kaysa may kalaputan na mga likido o Mabagal na natatapon mula sa kutsara, papatak-patak o Mahihigop mula sa kutsara at sa bukas na baso o Pino ang tekstura at walang buo-buo o Hindi kinakailangan ng pagnguya o pagproseso 	Malalabnaw na na- <i>puree</i> na prutas at mga kanin, sabaw, sawsawan, at pulot
Na- <i>Puree</i> /Sobrang Malapot	<ul style="list-style-type: none"> o Likido na pinakamabagal ang daloy o Pinakamalapot na likido o Madalas na kinakain gamit ang kubyertos o Hindi maiinom mula sa baso o gamit ang <i>straw</i> o Hindi kinakailangang nguyain o Pino, walang buo-buo o Hindi naisasalin o Nahuhulog sa kutsara nang buo at nananatili ang hugis nito sa plato/bandeha/mesa 	Mga gulay, prutas, at karne na idinaan sa <i>blender</i> , malalapot na <i>cereal</i>

MGA PAGKAING NAGBABAGO	PAGLALARAWAN	HALIMBAWANG PAGKAIN
 <p>Nagbabago ang Tekstura</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Mga pagkain na nagbabago ang tekstura kapag kinakain o Nagbabago dahil sa dagdag na pagkabasa (laway), temperatura o puwersa o Kaunting pagnguya lamang ang kinakailangan at hindi nangangailangang kagatin o Mainam sa pagtuturo ng mga bagong kakayahan tulad ng pagnguya 	Ice chips, ice cream/sherbet, wafers, waffle cones, some biscuits/cookies/crackers, mashed potato crisps, etc.

BAKIT MAAARING KAILANGANIN NG BATA ANG IBANG TEKSTURA O LAPOT?

Maraming dahilan kung bakit maaaring kailanganing bigyan ang bata ng partikular na tekstura ng pagkain o lapot ng likido. Bilang mga tagapangalaga, minsan alam natin ang mga dahilan na ito at minsan, sa

kasamaang palad, hindi natin alam. Gayunpaman, bilang mga tagapangalaga, kaya nating makatuklas ng mga potensiyal na dahilan at palatandaan sa pamamagitan ng pagkilala sa bata, at pagpansin sa kung paano ba sila bago, habang, pagkatapos at sa pagitan ng mga pagpapakain.

Mga karaniwang dahilan kung bakit maaaring kailangan ng bata ang ibang tekstura ng pagkain o lapot ng likido:

- Mga kondisyong medikal na may kaugnayan sa *reflux*, sa baga o sa puso
- Mga batang maagang ipinanganak (*prematurity*)
- Mga batang ipinanganak nang may danas ng bisyo (droga at/o alkohol)
- Mga pagkakaibang pang-estruktura tulad ng *cleft lip* o *palate*
- Mga kapansanang *neuromuscular*
- Mga disabilidad sa pagkabuo tulad ng Down syndrome
- Mga salik na sosyo-emosyonal o pangkapaligiran (limitadong karanasan, walang tagapangalaga, mga karanasang problematiko)



Binigyan ang batang lalaki ng bandeha na puno ng iba't ibang tekstura ng pagkain

MGA KARANIWANG PALATANDAAN NA MAAARING KAILANGAN NG BATA ANG IBANG TEKSTURA NG PAGKAIN O LAPOT NG LIKIDO:

- Pag-ubo
- Pagkabara ng ilong
- Maingay o tunog-“basa” na boses o paghinga
- Impeksiyon sa itaas ng respiratoryo
- Nahihirapang huminga habang kumakain
- Umiiyak o hindi masaya kapag oras ng pagkain
- Pag-iwas na oral o pagtanggap kumain o uminom
- Nabibilaukan sa pagkain o sa likido
- Hindi karaniwang mahabang oras ng pagkain (mas matagal sa 30-40 minuto kada kain)
- Hirap sa pagnguya
- Pag-iwas sa ilang mga tekstura ng pagkain o lapot ng likido
- Pagsusuka
- Mga alalahanin sa timbang at kalusugan



KALIWA: Kailangan minsan ng mga batang may ng ibang tekstura o lapot dahil sa mahinang muscle tone sa bibig at sa lalamunan.

KANAN: Kailangan minsan ng mga batang may cerebral palsy ang ibang tekstura ng pagkain o lapot ng likido dahil sa mahigpit na muscle tone sa katawan at sa paghihirap na makontrol ang muscle para sa pagkain at paglunok.

ANO ANG HALAGA NG PAGPILI NG TAMANG TEKSTURA AT LAPOT?

Nakatutulong ang pagpili ng tamang tekstura at lapot para maging ligtas at komportable ang oras ng pagkain para sa bata. Mahalaga sa pagsuporta sa matagumpay na pagpapakain ang pagbibigay ng tekstura at lapot na angkop sa antas ng kakayahang ng bata. Dagdag pa, para sa mga batang nahihirapan sa pagkain at pag-inom, ang pagbabago ng mga tekstura at lapot ng likido ay estratehiyang maaaring magamit para mas maging ligtas at mabuti ang lagay ng bata. Partikular na dito ang ilang mga tekstura at lapot ay maaaring makaprotekta sa hingahan ng bata, at makapagpapaghawa sa pagpapakain. Napadadali nito ang pagkain para sa bata, at nakatutulong sa pangkalahatan niyang kalusugan at nutrisyon.

Kapag kayang ligtas at komportableng kumain at uminom ng mga bata, may tendensiya silang kumain at uminom pa nang mas marami. Lumalaki rin silang malusog at malakas.






Mahalaga ang pagpili ng angkop na tekstura at lapot dahil:

- ① Pangunahin itong hakbang sa pagkabuo ng kakayahang *motor* ng bibig.
- ② Napararanas nito sa bata ang mga bagong tekstura at pakiramdam sa ligtas na paraan.
- ③ Nabibigyan nito ang bata ng mas ligtas na karanasan sa pagkain.
- ④ Nabibigyan nito ang bata ng mas komportable at mas masayang karanasan sa pagkain.

MGA BENEFISYO NG
ANGKOP NA TEKSTURA
AT LAPOT

PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)

<p>Kakayahang <i>Motor</i> ng Bibig</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Natuturuan ang mga bata kung paano gamitin ang bibig nila sa iba't ibang paraan batay sa mga tekstura at lapot ○ Natuturuan ang mga bata kung paano kainin at inumin ang mas mahihirap na pagkain at likido
<p>Pagkabuo ng Pandama</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nabibigyan ng pagkakataon ang mga bata na masubok ang bago at ibang tekstura ng pagkain at lapot ng likido ○ Naihahanda ang mga bata para sa iba't ibang pagkain at likido na kinakain at iniinom ng mga matatanda
<p>Kalusugan at Kapakanan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nakalilikha ng mas ligtas na karanasan sa pagkain at pag-inom ○ Nakapagbibigay ng mas komportable at mas masayang karanasan sa pagkain at pag-inom ○ Nababawasan ang insidente ng pagkakasakit, pagtangi sa pagkain, malnutrisyon, <i>dehydration</i> at kamatayan

KARANIWANG TIMELINE PARA SA INAASAHANG PAGKAIN BATAY SA PAG-DEVELOP: MGA TEKSTURA NG SOLIDONG PAGKAIN

Mayroong mahalaga at karaniwang time frame (agwat ng edad kung kailan matututo ang bata na kainin ang bawat tekstura ng pagkain. Gayunpaman, napakahalaga na isaalang-alang hindi lang ang edad, kundi pati na ang kakayahang *developmental* at pangkalahatang kahandaan ng bata kapag magdedesisyon nang ipakilala ang bawat tekstura. Kahit pa nasa edad na ang bata, mas mahalagang mayroon siya ng mga mahalagang kakayahan at ligtas siya para magtransisyon papunta sa bagong tekstura ng pagkain.

Nandito ang karaniwang mga kakayahang *developmental* na makasusuporta sa proseso ng pagkatutong kumain ng bawat tekstura ng pagkain at ang edad ng pag-*develop* kung kailan sila madalas makita.

EDAD	KAKAYAHANG DEVELOPMENTAL	TEKSTURA NG PAGKAIN
0 – 5/6 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Paghigop 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Likido sa pagpapasuso o pagpapadede gamit ang bote
5-6 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Paghigop ○ Nababawasan ang paglabas ng dila ○ Bumubukas ang bibig para sa kutsara ○ Gumagalaw ang pagkain mula sa harap ng dila papunta sa likod 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pinong pagkain na <i>na-puree</i>
7-9 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nabubuo ang padron ng pagkagat na pataas at pababa na padron para sa pagnguya 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas malapot, pinong pagkain na <i>na-puree</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas nababawasan pa ang paglabas ng dila ○ Nabubuo ang kakayahang igalaw ang dila mula sa isang gilid papunta sa isa pang gilid 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga pagkain na natutunaw sa laway tulad ng mga <i>teething biscuit</i>, <i>buttery cracker</i>, atbp. ○ Malalambot na pagkain tulad ng saging, abokado, <i>carrot</i> o kalabasa na husto ang pagkakaluto, atbp.
12-14 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patuloy na nabubuo ang padron ng pagkagat ○ Lumilitaw na ang mas ganap na pagnguya (paikot na pagnguya) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pareho ng nauna e
14-18 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patuloy na nabubuo ang paikot na pagnguya ○ Nadaragdagan ang pagkilos at pagsara ng labi 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Malalambot na karne at mga magkakahalo ang tekstura tulad ng <i>cereal</i> na may gatas, sabaw, kanin at mga butil, atbp.
18-24+ Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ganap na nabubuo ang paikot na pagnguya ○ Sapat ang pagsara ng labi para sa pagnguya at paglunok ○ Humuhusay ang pagkapirmi ng panga kaya't kinakaya ang pagkagat ng mga pagkain na iba't iba ang kapal 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga karne ○ Mga hilaw na prutas at gulay ○ Magkakahalong mga tekstura

MGA URI NG TEKSTURA NG SOLIDONG PAGKAIN

Maraming iba't ibang uri ng tekstura ng solidong pagkain. Kalaunan, ang batang tipikal na nagde-*develop* ay masusubok ang lahat ng tekstura habang tumatanda siya at habang nabubuo ang mga kakayahan niya. Pero para sa batang nahihirapan sa pagkain, maaaring kailangan niya ng ilang mga tekstura (at iniwasan niya ang pagkain ng iba) para masiguro na malusog at komportable siya kapag kumakain. Ano man ang ibinibigay na uri ng tekstura, angkop dapat ito sa edad at natutugunan nito ang kakayahan at pisikal na pangangailangan ng bata. Kaya mahalagang maunawaan ang pagkakaiba para makapili ng pinakamabuti para sa bawat bata. Sa dulo, ang bata ang magsasabi sa mga tagapangalaga kung aling mga tekstura ng pagkain ang kaya niya at kung kailan siya handang sumubok ng bago.



NA-PUREE

Ang mga pagkaing na-*puree* ay mga pagkaing idinaan sa *blender* na napino (walang buo-buo) at hindi malagkit. Gamit ang wastong *blender* at kasangkapan, kayang gawing *puree* ang karamihan ng mga pagkain.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga batang 6 na buwan pataas



PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga bago pa lang sa pagkain
- mga batang 6-9 buwang gulang
- mga batang may limitadong kakayahan sa pagnguya
- mga batang may limitadong paggalaw o kontrol sa dila
- mga batang kulang ng ngipin o may problema sa ngipin
- mga batang madaling mapagod sa pagkagat at pagnguya
- mga batang nasasaktan o hindi komportable sa pagnguya at/o paglunok

Masyadong malapot ang puree kung dumikit ito sa kubyertos at hindi natatangal sa kubyertos kapag ihinilig

TINADTAD AT MAMASA-MASA

Malambot, basa at may makikitang buo-buo ang mga pagkaing tinadtad at mamasa-masa. Puwede silang kainin gamit ang mga daliri o kubyertos, at madaling madurog o mapisa ang mga buo-buo gamit ang daliri at mga kubyertos. Kapag nilunok, nagiging *puree* ang mga pagkaing ito. Marami sa mga tinadtad at mamasa-masang pagkain ang madaling madurog gamit ang kubyertos (halimbawa: abokado, nilagang kamote, saging). Maaaring ihain ang mga tinadtad na karne at isda kasama ng malapot na mga sabaw o sawsawan. Kailangang “ibinabad” muna sa likido ang mga tinapay at hindi pinapakain nang tuyo. Kailangang ipakain ang mga *cereal* nang sobrang lapot, pino at kailangang tanggalin ang mga sobrang likido. Hindi dapat malagkit, madikit o butil-butil ang kanin.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga batang 7 buwan pataas

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga bago pa lang sa pagkain
- mga batang 7-12 buwang gulang
- mga batang may kaunting kakayahan sa pagkagat
- mga batang may kaunting kakayahan sa paggalaw o kontrol sa dila
- mga batang kulang ng ngipin o may problema sa ngipin
- mga batang madaling mapagod sa pagkagat o pagnguya
- mga batang nasasaktan o hindi komportable sa pagnguya at/o paglunok

Kung hindi kayang pinong matadtad ng pagkain, dapat itong ma-puree.

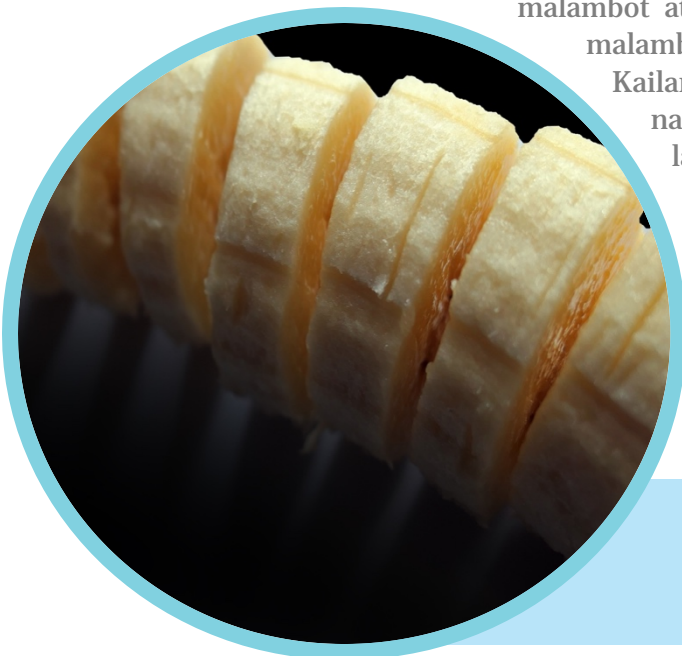


MALAMBOT AT PANG-ISANG SUBUAN

Ang mga pagkaing malambot at pang-isang subuan ay madaling nguyain, mamasa-masa at maliit para maging mas ligtas at madali ang pagkain. Puwede silang makain gamit ang mga daliri o mga kubyertos, at madali silang mahati nang hindi gumagamit ng kutsilyo. Kailangang ihain ang mga karne nang malambot at hindi mas malaki sa 8 milimetro (sinlapad ng kuko), at malambot at madaling magkalas naman dapat ang mga isda. Kailangang “ibabad” ang mga tinapay sa mga likido at hindi ibigay nang tuyo. Kailangang ipakain ang mga *cereal* nang sobrang lapot, pino at kailangang tanggalin ang mga sobrang likido. Hindi dapat malagkit, madikit o butil-butit ang kanin.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga batang 9 na buwang gulang pataas

Kung hindi kayang maging malambot at pang-isang subuan ng pagkain, and bite-sized, kailangan itong ihain nang tinadtad at mamasa-masa.



PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga batang may sapat na kakayahan sa pagnguya
- mga batang may sapat na kakayahan sa paggalaw at pagkontrol ng dila nila
- mga batang madaling mapagod sa pagkagat at pangnguya—maaaring mainam pa rin sa kanila ang mga pagkaing ito kung mas konti ang ibibigay at kung isasama sa mga pagkaing tinadtad at mamasa-masa at/o mga pagkaing na-*puree*
- mas may gulang na mga bata na natututo pa lang pakainin ang sarili nila gamit ang mga kubyertos



Hinihingi ng mga malalambot at pang-isang subuan na pagkain ang kakayahan ng bata na makanguya ng pagkain. Kung hindi pa ngumunguya ang bata pero binigyan ng mga pagkaing ito, malaki ang posibilidad nilang mabilaukan. Kailangang maging maingat ang mga tagapangalaga kapag sumusubok ng mga bagong pagkain, at dapat ay kasama sila ng mga bata kapag kumakain sila.

REGULAR

Ang mga regular na pagkain ay mga normal na pagkain na angkop sa edad at antas ng kakayahan ng bata. Kaya itong makain gamit ang mga daliri o mga kubyertos, at maaaring kailanganin nila ang pagkagat at pangnguya. Ang tekstura ng regular na pagkain ay puwedeng maging: pino, may buo-buo, malagkit, malutong, nagdudurog-durog, matigas, makunat at maganit. Puwedeng ibigay ang tinapay nang tuyo at maaaring maging malagkit, madikit o butil-butil ang kanin.

Dahil hinihingi ng mga regular na pagkain ang mas maraming kakayahang motor ng bibig, hinihingi rin nila na may katatagan ang bata na tapusin ang pagkain at hindi mapagod agad

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga batang nasa 18-24 na buwang gulang at mas matanda

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga batang may sapat na kakayahang
- mga batang may sapat na kakayahan sa paggalaw at pagkontrol ng dila
- mga batang hindi madaling mapagod sa pangnguya
- mas may gulang na mga bata na natututo pa lang pakainin ang sarili nila gamit ang mga kubyertos



MGA URI NG LAPOT NG LIKIDO

Maraming iba't ibang lapot ng likido. Karamihan ng mga batang tipikal ang pag-*develop* ay mangangailangan lang ng malabnaw na mga likido. Pero para sa mga batang nahihirapan sa paglunok, maaaring kailanganin niya ang ilang espisipikong lapot ng likido (at kailangang iwasan ang iba) para masiguro na komportable at malusog siya kapag kumakain. Anuman ang uri ng lapot na ibinibigay, angkop dapat ito sa edad at natutugunan dapat ang kakayahan at pisikal na pangangailangan ng bata. Kaya mahalaga ring maunawaan ang pagkakaiba-iba para makagawa ng pinakamainam na desisyon para sa bawat bata. So, it's helpful to understand the differences in order to make the best choice for every child. Sa huli, ang bata ang magsasabi sa tagapangalaga kung aling lapot ang kaya niya at kung kailan siya handang sumubok ng bago.



MALABNAW

Pinakamabilis na dumaloy na likido ang malalabnaw na likido. Pinakamabilis silang dumaloy dahil sila ang pinakamababa ang densidad. Maiinom ang malabnaw na mga likido mula sa anumang tsupon, baso, heringgilya o *straw*.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga batang 0 buwan at mas matanda

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga batang may sapat na kakayahan sa paglunok
- mga bata na may sapat na kakayahang *motor* ng bibig
- Mga batang may malusog na pangangatawang ligtas mula sa mga sakit na respiratoryo at lagnat

MEDYO MALAPOT

Mas mabagal ang daloy ng mga likidong medyo malapot dahil mas mataas ang densidad nila. Kapareho nito ang lapot ng mga mabibiling gatas na *formula*. Puwede silang mainom mula sa mga tsupon, baso, heringgilya o *straw*. Makatutulong ang medyo malapot na mga likido para sa mga sanggol na madalas napapadura.



MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga batang 0 buwan at mas matanda

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga batang may sapat na kakayahan sa paglunok
- mga batang may sapat na kakayahang *motor* sa bibig
- mga batang may *gastroesophageal reflux disease (GER, GERD)* o *reflux*

Makatutulong ang medyo malapot na mga likido para sa mga sanggol na madalas napapadura.

MAY KALAPUTAN

Dumadaloy nang mabilis mula sa kutsara ang mga likidong may kalaputan, pero mas mabagal kaysa malabnaw at medyo malapot na mga likido. Puwede itong makonsumo mula sa mga kutsara, sa ilang mga tsupon at *straw*, at sa karamihan ng mga baso at heringgilya. May ilang mga likido na natural na may kalaputan tulad ng katas ng mga prutas. Para sa mga likido na hindi natural na may kalaputan, puwedeng magamit ang mga pampalapot.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga batang 0 buwan at mas matanda (*dapat na gatas ng ina o gatas na *formula* lamang ang ibibigay sa mga sanggol na mas bata kaysa 6 na buwan.)

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga batang may sapat na kakayahan sa paglunok
- mga bata na may sapat na kakayahang *motor* sa bibig

- mga batang may kaunting kakapusan sa kakayahang *motor* sa bibig
- mga batang nahihirapan sa malalabnaw na likido (may mahinang kakayahan sa paglunok)



KATAMTAMAN ANG LAPOT

Madaling dumadaloy ang mga likidong katamtaman ang lapot, pero mabagal sa kutsara. Pino sila at walang buo-buo, at maaaring makonsumo mula sa mga kutsara at sa ibang mga baso. Hindi nangangailangan ng pagnguya ang mga likidong ito, mas kaunti ang pagsisikap na kailangan at nabibigyan nila ang bata ng mas maraming oras para maghandang lumunok. May mga likidong natural na katamtaman ang lapot tulad ng ilang mas malabnaw na *puree* na pagkain, ilang mga sabaw at mga sawsawan. Para sa mga likidong hindi natural na katamtaman ang lapot, puwedeng gumamit ng mga pampalapot.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga batang 0 buwan at mas matanda (*dapat na gatas ng ina o gatas na *formula* lamang na pinalapot ang ibibigay sa mga sanggol na mas bata kaysa 6 na buwan.)

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga batang may malubhang kakapusan sa kakayahang *motor* sa bibig
- mga batang nahihirapan sa mga malalabnaw, medyo malapot at may kalaputan na likido
- mga batang mas kaya ang mas mabagal at mas kontroladong likido

SOBRANG MALAPOT O NA-PUREE

May pagkakapareho ang mga sobrang malapot na likido sa mga pagkaing na-*puree*. Idinaan sila sa *blender* hanggang sa maging pino sila (walang buo-buo) at hindi na malagkit. Gamit ang tamang *blender* o mga kasangkapan, kayang maging sobrang malapot ng karamihan ng mga pagkain o likido. Hindi maaaring mainom o makain ang sobrang lapot na mga likido gamit ang baso o *straw*—kailangang gumamit ng kutsara o minsan ay tinidor. Hindi nangangailangang nguyain ang mga likidong ito, mas madali, at nabibigyan nito ang bata ng mas maraming oras para lumunok. May mga pagkaing natural na sobrang malapot katulad ng mga pagkaing para sa mga sanggol na na-*puree*. Para sa mga likidong hindi natural na sobrang malapot, maaaring gumamit ng mga pampalapot.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga batang 6 na buwan at mas matanda

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mas batang 6-9 buwang gulang
- mga batang may limitadong kakayahang *motor* sa bibig
- mga batang kulang ng ngipin o may problema sa ngipin

- mga batang madalas na magkaroon ng sakit na respiratoryo at lagnat
- mga batang nahihirapan sa malabnaw, medyo malapot at katamtaman ang lapot na mga likido (may kakapusan sa paglunok)
- mga batang pinakanakakaya ang mabagal at mas kontroladong likido
- mga batang madaling mapagod sa pagkagat at pagnguya
- mga batang nasasaktan o hindi komportable sa pagnguya at/o paglunok



Kung nagpapakita ang bata ng mga palatandaan tulad ng madalas na pag-ubo o pagkabilaok sa mga likidong may kalaputan, maaaring ang ibig sabihin nito ay may problema sila sa paglunok. Subuking bigyan sila ng sobrang lapot na mga likido.



Para sa karagdagang impormasyon sa pagpapalapot ng mga pagkain at likido, sumangguni sa Apendiks 9C, 9D at 9E.

Para sa karagdagang impormasyon sa kung paano pauusadin ang pagkain ng bata, sumangguni sa Apendiks 9F.



MGA SUSING ELEMENTO NG TEKSTURA NG PAGKAIN AT LAPOT NG LIKIDO

MGA SUSING ELEMENTO	MGA KONSIDERASYON SA TEKSTURA AT LAPOT
Kaangkupan sa Edad	<ul style="list-style-type: none"> ○ Angkop sa edad ng bata ang mga pagkain at likido ○ Hindi masyadong mahirap para sa edad ang mga pagkain at likido ○ Hindi masyadong madali para sa edad ang mga pagkain at likido ○ Nagbabago ang mga pagkain at likido habang lumalaki at nabubuo ang bata
Kaangkupan sa Pag-develop	<ul style="list-style-type: none"> ○ Angkop sa antas ng kakayahang <i>developmental</i> ang mga pagkain at likido ○ Angkop ang mga pagkain at likido sa pisikal na kakayahan ng bata (pagpoposisyon, lakas at kontrol ng katawan, paggamit ng kamay, atbp.) ○ Angkop ang mga pagkain at likido sa iba pang kakayahan ng bata (pagkaalisto, interes, kahandaan sa pagkain, kakayahang biswal, atbp.) ○ Nagbabago ang mga pagkain at likido habang lumalaki at nabubuo ang bata
Pagtugon sa Kakayahang <i>Motor</i> ng Bibig at Kakayahang Lumunok	<ul style="list-style-type: none"> ○ Natatapatan ng mga pagkain at likido ang kakayahang igitaw at kontrolin ng bata ang dila niya ○ Natatapatan ng mga pagkain at likido ang kakayahan ng labi, pisngi, at panga ng bata ○ Natatapatan ng mga pagkain at likido ang kakayahang lumunok ng bata ○ Natatapatan ng mga pagkain at likido ang lagay ng ngipin ng bata (pagkakaroon ng ngipin at kawalan ng ngipin)
Bisa	<ul style="list-style-type: none"> ○ Natatapatan ng mga pagkain at likido ang antas ng enerhiya ng bata ○ Hindi tatagal ng 30 minuto ang pagpapakain
Ligtas at Komportable	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nasusuportahan ng mga pagkain at likido ang ligtas na pagpapakain para sa bata ○ Nasusuportahan ng mga pagkain at likido ang komportableng pagpapakain para sa bata ○ Nasusuportahan ng mga pagkain at likido ang kalusugan ng bata ○ Nasusuportahan ng mga pagkain at likido ang ligaya at pangakalahatang kapakanan ng bata



MGA TIP SA TEKSTURA NG PAGKAIN AT LAPOT NG LIKIDO PARA SA BAWAT BATA

TIP 1:	<u>Palaging isaalang-alang ang indibidwal na pangangailangan ng mga bata kapag namimili ng tekstura o lapot.</u> Hindi lahat ng bata ay hiyang sa lahat ng pagkain at likido para sa kanilang kasalukuyang edad. Maraming iba't ibang lakas at espesyal na hamon na kailangang maisaalang-alang.
TIP 2:	<u>Palaging isaalang-alang ang antas ng kakayahan ng bata kapag mamimili ng tekstura o lapot.</u> Huwag lang edad ang isaalang-alang kapag iisipin kung ano ang ibibigay.
TIP 3:	<u>Maaaring maging matrabaho ang paghahanap ng pinakamainam na tekstura o lapot.</u> Maaaring kailanganing subukin ng mga tagapangalaga nang ilang beses ang isang tekstura/lapot o kaya ay iba-ibang tekstura/lapot hanggang sa mahanap nila kung ano ang huyang para sa bata. Huwag magmadali, tingnan kung paano tumutugon ang bata at gumawa ng maliliit na pagbabago kapag kailangan.
TIP 4:	<u>Mahalaga ang maayos na pagpoposisyon.</u> Mahalaga ang paghahanap ng ligtas at komportableng posisyon para sa bawat bata. Palaging nagiging mas ligtas at madali ang pagkain at pag-inom dahil sa mas pirming posisyon.
TIP 5:	<u>Magsimula nang dahan-dahan at paunti-unti.</u> Magbigay sa bata ng pakonti-konting “patikim” ng bagong tekstura o lapot kapag nagsisimula pa lamang. Sa pagdadahan-dahan, natutuhan ng mga tagapangalaga kung paano natatanggap ng bata ang bagong tekstura o lapot. Mas mabagal at mas kaunti ang isinusubo o pinapainom, mas madali at mas ligtas ito para sa bata.
TIP 6:	<u>Pinakamabisang natututo ang mga bata sa konteksto ng positibong mga ugnayan.</u> Ang pagbibigay ng positibong ugnayan sa oras ng pagkain ang pinakamabisang paraan para masuportahan ang prosesong ito.
TIP 7:	<u>Ayos lang ang makalat!</u> Maaaring maging makalat ang pagkatutong kumain at uminom ng bagong mga tekstura at lapot. Pero mabuti ang pagiging makalat dahil natuturuan nito ang bata kung ano ang pakiramdam ng mga pagkain at likido, at napapalawak ang interes nila sa pagsubok ng mga bagong bagay.

MGA PANGHULING KAISIPAN

Karamihan ng mga bata ay umuusad sa lahat ng tekstura ng pagkain at nakakainom ng malabnaw na likido nang madali at walang hirap. Gayunpaman, kapag nakapagpamalas ng hirap sa pagkain at paglunok ang bata, makatutulong at makapagbibigay ng kompiyansa kapag alam kung paano baguhin ang ibinibigay na pagkain at likido. Mas dahan-dahan at mas pakonti-konti ang subo at pag-inom, mas magiging madali at ligtas ito para sa bata.



SEKSIYON 1.10: MGA BATAYAN SA INTERAKSIYON

ANO ANG INTERAKSIYON?

Ibang paraan lang ng pagsasabing “relasyon” ang interaksyon o ugnayan. Sa manwal na ito, ginagamit natin ang mga salitang iyon nang halinhinan. Ang relasyon na mayroon ang bata sa kanilang mga tagapangalaga, kasama na ang mga pang-araw-araw na pagkakataong nababahagi nila sa pagkain, ay mga interaksyon. Kailangan ang positibo at sinasadyang interaksyon para lumaking malusog at mahusay ang mga bata. Mas magiging matatag ang pagkabuo ng bata kapag binibigyan siya ng patuloy at mapagkalingang interaksyon ng kaniyang mga tagapangalaga.



Nakakapagpahusay sa pagkabuo ng bata ang madalas na masayang ugnayan sa iba.

BAKIT MAHALAGA ANG INTERAKSIYON PARA SA PAGPAPAKAIN?

Kailangang matutuhan ang mga maagang kakayahan katulad ng pagkain. Nalilikha sila ng mga relasyon at pangyayaring nararanasan nila kasama ang mga tagapangalaga²¹. Esensiyal sa pagkabuo ng bata, lalo na sa pagkain, ang regulasyon, o ang kakayahan ng bata na kumalma at manatiling kalmado. Para makakain nang mabuti ang bata, kailangan muna niyang kumalma. Kapag kalmado na, mas kayang makipag-ugnayan ng bata sa iba, kumain at pakainin ang sarili nila nang mas may mataas na kapasidad para sa tagumpay. Kapag nabubuo pa lang ang bata, kailangan pa nila ng karagdagang suporta mula sa mga tagapangalaga para kumalma at manatiling kalmado. Ang maaasahan, ligtas, at positibong relasyon sa mga tagapangalaga ang unang paraan na natututuhan ng bata kung paano kumalma.



Ang regulasyon, o ang kakayahan ng bata na kumalma at manatiling kalmado, ay mahalaga sa pagkabuo, lalo na sa pagkain at pagpapakain sa sarili.



MGA SUSING ELEMENTO NG INTERAKSIYON: MGA PINAKAMAHUSAY NA KATANGIAN NG TAGAPANGALAGA²²

Sa seksiyon na ito, ipaliliwanag natin ang mga susing elemento ng isang mabisa at mahusay na tagapangalaga. Iba ang mahusay na pangangalaga sa pang-*custodial* na pangangalaga. Ang pang-*custodial* na pangangalaga ay kapag tinutugunan ng tao ang batayang pangangailangan ng bata (hal., nagbibigay ng pagkain at tubig at maaaring tumutulong sa iba pang pang-araw-araw na gawain tulad ng paliligo, pagpapalit ng lampin at paggamit ng banyo. Ang mahusay na pangangalaga ay kapag natutugunan ng tao ang pang-araw-araw na pangangailangan ng bata, pero nagbibigay rin sila ng positibo at mapagmahal na mga ugnayan. Napatitibay ng mga positibo at makabuluhang ugnayan na ito ang kalidad ng buhay ng bata, na nagdudulot ng mas magandang kalusugan. Mahalaga na maisaalang-alang ng mga tagapangalaga ang mga elementong ito kapag sinusupportahan ang lahat ng mga bata, at na matutuhan nila kung paano magbigay ng pinakamahusay na pangangalaga. It is essential that caregivers consider these elements when supporting all children, and that they learn how to provide optimal care.



Ang ibig sabihin ng pakikiramay ay: Pagiging lubhang malay sa pangangailangan ng bata.

PANGANGALAGANG NANDITO, NAGMAMASID, NAKATUTUGON, AT NAKIKIRAMAY



MGA KALIDAD NG MAHUSAY NA TAGAPANGALAGA

Nandito	Maging tunay na nandito sa mga interaksyon sa bata—pisikal at mental. Kailangang pagtuunan ng pansin ng mga tagapangalaga kung ano ang nangyayari sa mismong panahon (iyon ay, hindi iniisip ang trabaho na gagawin pa lang) para pinakamabisang maunawaan kung ano ang kailangan ng bata at kung paano masupportahan ang pangangailangang iyon. <i>“Nakikita kita at nakikita mo ako.”</i>
Nagmamasid	Maging mapagmasid sa pangangailangang pisikal at emosyonal ng bata. Kailangang mapagmasid ang tagapangalaga sa pangangailangan ng bata para maparamdam na nauunawaan siya. Mas ipahahayag ng bata ang pangangailangan at nararamdaman niya, dahil alam niyang sadyang nakikinig at nanonood ang tagapangalaga. <i>“Nauunawaan mo ako, at mabuti iyon sa pakiramdam ko.”</i>
Nakatutugon	Tumugon nang mabilis at palagi sa pangangailangan ng bata. Kailangang tumugon agad ng tagapangalaga para matutuhan ng bata na mapagtiwalaan niyang pananatiliin siyang ligtas ng tagapangalaga. Kapag tuloy-tuloy at may pagkakapareho sa pangangalaga (parehong tagapangalaga, iskedyul, bote/baso, kutsara, kuwarto sa pagkain, posisyon ng pagkain, atbp) at nakatutugon agad sa pangangailangan ng bata, nakabubuo ng matibay na ugnayan ang mga bata na mahalaga para sa buhay. <i>“Nararamdaman kong ligtas ako sa iyo. Nandito ka palagi para sa akin.”</i>
Nakikiramay	Maging malalim ang ugnayan sa bata at aralin ang kaniyang indibidwal na pangangailangan at mga kagustuhan. Kailangang makiramay ng tagapangalaga sa pangangailangan ng bata para makatugon palagi at may respeto sa bawat bata. Nakalilikha ito ng pakiramdam sa bata na may maaasahan siya. <i>“Maaasahan kita palagi dahil inaalagaan mo ako nang mabuti.”</i>



MGA TIP SA INTERAKSIYON PARA SA BAWAT BATA

TIP 1:

Nakatutulong sa pagkabuo ng utak ang mabuting relasyon. Nasususportahan ng positibong interaksyon sa pagitan ng mga bata at mga tagapangalaga ang paglago at pagkabuo ng utak ng bata. Nabubuo ang malakas na mga utak mula sa may kalidad na oras kasama ang tagapangalaga.

TIP 2:

Nakatutulong sa paghilom ng utak ang mabuting relasyon. Ang mga positibong ugnayan ang pangunahing paraan na mababawasan ng mga tagapangalaga ang epekto ng mga hamon at hirap na dinaranas ng mga bata. Makapagbibigay ng positibong interaksyon ang mga tagapangalaga kung magiging nandito, nagmamasid, nakatutugon at nakikiramay sila.

TIP 3:

Nakatutulong sa paglago ng mga bata ang mabuting relasyon. Ang mga batang kinalinga ng mga tagapangalaga sa pamamagitan ng positibong interaksyon ay totoong mas malusog at mas mabuti ang kapakanan (katawan at utak).

TIP 4:

Hindi kumakain ng dagdag na oras ang mahusay na pangangalaga. Kayang magbigay ng positibong interaksyon ng tagapangalaga sa mga pang-araw-araw na gawain na ginagawa na nila sa pamamagitan ng paggamit ng mga simpleng estratehiya.

TIP 5:

Pinakamabisang natututo ang mga bata sa konteksto ng positibong mga ugnayan. Ang pagbibigay ng positibong ugnayan sa oras ng pagkain (at higit pa doon) ang pinakamabisang paraan para masuportahan ang proseso ng pagkatuto.

MGA PANGHULING KAISIPAN

Ang mga positibong relasyon ang pundasyon sa pagpapalaki ng mga batang malusog. Kapag nakatatanggap ang bata ng pinakamahusay na pangangalaga sa simula pa lang, nakapag-aani sila ng makabuluhang mga benepisyo para sa buong buhay nila. Kapag walang palaging maaasahan ang mga bata, at kapag hindi sila nakararanas ng positibong relasyon, maaaring lubhang mabansot ang paglaki at pagkabuo nila. Kasama na dito ang pagkabuo ng mas maliit at mas mahinang mga utak at mga katawan, mas hirap na pagkatuto kung paano umugnay at kumonekta sa iba, at mas hirap sa pagiging matagumpay na matanda sa mga komunidad natin. Dahil dito, mahalaga ang tungkulin ng mga tagapangalaga sa pagkabuo hindi lang ng mga batang pisikal na malakas, kundi malakas rin ang damdamin. Ang bawat gawain sa itinatakbo ng araw ay pagkakataon upang maapektuhan nang positibo ang buhay ng bata.

Para sa karagdagang impormasyon at mas espisipikong paraan para masuportahan ang interaksyon sa bawat gawain, sumangguni sa Kabanata 8 at sa Apendiks 9K.

BAHAGI 2:

PAGPAPAKAIN SA BAWAT EDAD: IMPORMASYON PARA MASUPOORTAHAN ANG PAG-DEVELOP NG PAGPAPAKAIN AT MAKAHANAP NG MGA SOLUSYON SA MGA HAMON NG PAGPAPAKAIN

Kabanata 2: Ang Unang Taon ng Buhay: 0-12 Buwang Gulang

- ⇒ Seksiyon 2.1: Mahahalagang Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 0-12 Buwang Gulang
- ⇒ Seksiyon 2.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 0-12 Buwang Gulang
- ⇒ Seksiyon 2.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 0-12 Buwang Gulang
- ⇒ Seksiyon 2.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 0-12 Buwang Gulang

Kabanata 3: Ang Lumalaking Bata: 12 – 24 Buwang Gulang

- ⇒ Seksiyon 3.1: Mahahalagang Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 12-24 Buwang Gulang
- ⇒ Seksiyon 3.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 12-24 Buwang Gulang
- ⇒ Seksiyon 3.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 12-24 Buwang Gulang
- ⇒ Seksiyon 3.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 12-24 Buwang Gulang

Kabanata 4: Kamusmusan: 24 – 36 Buwang Gulang

- ⇒ Seksiyon 4.1: Mahahalagang Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 24-36 Buwang Gulang
- ⇒ Seksiyon 4.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 24-36 Buwang Gulang
- ⇒ Seksiyon 4.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 24-36 Buwang Gulang
- ⇒ Seksiyon 4.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 24-36 Buwang Gulang

Kabanata 5: Ang Mas Malaking Bata: 36 Buwan Pataas

- ⇒ Seksiyon 5.1: Mahahalagang Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 36 Buwan Pataas
- ⇒ Seksiyon 5.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 36 Buwan Pataas
- ⇒ Seksiyon 5.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 36 Buwan Pataas
- ⇒ Seksiyon 5.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 36 Buwan Pataas



BAHAGI 2 | KABANATA 2

ANG UNANG TAON NG BUHAY: 0-12 BUWANG GULANG

“Tinatanim ng isang henerasyon ang mga puno; ang susunod ang makakalilim dito.”

Sawikaing Tsino

Seksiyon 2.1: Mahahalagang Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 0-12 Buwang Gulang

Seksiyon 2.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 0-12 Buwang Gulang

Seksiyon 2.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 0-12 Buwang Gulang

Seksiyon 2.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 0-12 Buwang Gulang



SEKSIYON 2.1: MAHAHALAGANG MILESTONE SA DEVELOPMENT PARA SA PAGPAPAKAIN: 0-12 BUWANG GULANG






ANG KAHALAGAHAN NG MGA MILESTONE SA DEVELOPMENT

Sa unang taon ng buhay, maraming pag-usad ang nagagawa ng mga sanggol sa pagkabuo (*development*) nila. May mga panahong parang nagbabago araw-araw ang sanggol. Kailangang holistiko ang pagturing sa mga kakayahang nakukuha ng mga sanggol. Magkakaugnay at naiimpluwensiyahan ng lahat ng saklaw ng pag-*develop* ang isa't isa. Kapag nag-aalaga ng mga sanggol na 0-12 buwang gulang na nangangailangan ng dagdag na tulong sa pagpapakain, mahalagang maisaalang-alang ang lahat ng saklaw ng pag-*develop* para malaman kung paanong pinakamainam na makasusuporta.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa bawat *developmental domain*, sumangguni sa Introduksiyon.

HALIMBAWA NG HOLISTIKONG PAGTINGIN SA PAGPAPAKAIN (0-12 BUWANG GULANG):

SAKLAW NG PAG-DEVELOP	DEVELOPMENTAL MILESTONES (KAKAYAHAN)
 <p>Adaptibo</p>	<p>Nakatutulog nang mabuti ang sanggol na may halong mga yugto ng paggising at pagiging alerto.</p>
 <p>Motor Komunikasyon Kognitibo</p>	<p>Inilalapit ng sanggol ang kamay niya sa bibig para ipakita na gutom na siya.</p>
 <p>Social-Emotional Komunikasyon Bisyon</p>	<p>Nagpapakita ng pagkasabik ang sanggol kapag nakikita niya ang bote.</p>
 <p>Social-Emotional Komunikasyon Pakikinig</p>	<p>Kumakalma ang sanggol bago ang pagpapakain kapag kinakausap ng tagapangalaga.</p>
 <p>Adaptibo Motor</p>	<p>Komportable at ligtas na dumedede mula sa bote ang sanggol.</p>

Komplikadong proseso ang pagpapakain at sangkot dito ang lahat ng saklaw ng pag-*develop*. Kahit pa isang saklaw lang ang hindi maayos na gumagana, maaaring makalikha ito ng mga hamon para sa sanggol at sa kaniyang mga tagapangalaga. Samakatwid, mahalagang maging malawak ang tingin sa mga sanggol para maintindihan ang kompletong lawak ng kanilang mga kakayahan at pangangailangan.

Sa pag-unawa ng mga batayang *milestone* ng pag-*develop* (na kilala din sa tawag na kakayahan) at kung paano sila nagtutuwang, mas kayang matukoy ng mga tagapangalaga kung maayos ang pagkabuo ng bata at kung kailan mayroong problema.



Mas maagang matukoy ang mga hamon, mas maagap rin na mabibigay ang suporta na magresulta sa mas masaya at mas malusog na mga sanggol.



Tandaan: *Proseso ang pag-*develop* at mayroong malawak na sakop ng panahon kung kailan nagkakaroon ng kakayahan ang mga sanggol at mga bata. Ang mga timeframe at mga kakayahang ibinabahagi sa manwal na ito ay ibinibigay bilang gabay at sanggunian. Pinili naming isama ang pinakahayag na mga kakayahan sa bawat saklaw ng pag-*develop* at kung paano sila nauugnay sa pagpapakain. Kailangang maging pamilyar sa mga milestone ang mga tagapangalagang nag-aaruga ng anumang edad ng mga bata para matugunan sa pinakamainam na paraan ang pangangailangan ng mga batang pinagsisilbihan nila.*

Natutuwa ang dalawang sanggol sa isa't isa sa oras ng paglalaro sa sahig.



MGA KARANIWANG KAKAYAHAN SA PAG-DEVELOP ^{23,24,25,26}:

MGA SANGGOL NA 0-3 BUWANG GULANG:

<p>Adaptibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Inilalapit ang ulo papunta sa bote at/o suso kapag ibinibigay ⇒ Nakadedede at nakalulunok nang mabuti kapag pinapakain—madalang umubo o mabilaukan, at hindi lalagpas ng 30 minuto ang bawat pagpapakain ⇒ Umiinom ng 60 hanggang 180 ml (2 hanggang 6 fl oz.) ng likido sa bawat pagkain, mga anim na beses o higit pa kada araw ⇒ Natutulog ng dalawa hanggang apat na oras nang dere-deretso
<p>Komunikasyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ibinabaling ang ulo papunta sa mga boses at tunog ⇒ Nakaiiyak sa iba't ibang paraan para sa iba't ibang pangangailangan tulad ng kapag nagugutom, pagiging di komportable, kapag nasasaktan, kapag napapagod, atbp.. ⇒ May ibang ingay na nagagawa bukod sa iyak ⇒ Nagpapakita ng interes sa pagtingin sa mga mukha
<p><i>Fine at Gross Motor:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Inaangat at napipirmi ang ulo habang nakadapa ⇒ Nailalapit ang kamay sa bibig ⇒ Natatangkang abutin o damputin ang mga laruan at iba pang mga bagay na nasa itaas ng dibdib niya ⇒ Nag-iinat at sumisipa kapag nakahiga
<p>Kognitibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Napapansin at tinutuklas ang sariling mga kamay ⇒ Sinusubo ang mga laruan o mga bagay ⇒ Tumitingin-tingin sa mga mukha at mga bagay nang pabalik-balik ⇒ Pinapanood ang mga mukha o mga bagay na gumagalaw nang mabagal sa harap ng mukha
<p><i>Social-Emotional:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tumititig sa iba ⇒ Nakakikilala ng mga pamilyar na boses, mukha at mga bagay ⇒ Ngumingiti at gumagawa ng mga tunog kasama ng iba ⇒ Kumakalma sa paghaplos, pag-ugoy, pagtalbog, pagtapik, mahinay na mga tunog o kapag pinapakalma o kinakausap
<p>Bisyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Iginagalaw ang mga mata para tingnan ang mga bagay at mga mukha habang nakahiga ⇒ Tinititigan ang mga bagay o mga mukha kapag 20 hanggang 25 cm (8 hanggang 10 pulgada) ang layo ⇒ Interesadong-interesadong tinitingnan ang mga mukha ng iba ⇒ Tinitingnan ang mga kamay
<p>Pandinig:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tumutugon sa mga boses at mga tunog sa paligid ⇒ May reaksiyon sa malalakas na tunog sa pamamagitan ng pagkagulat o paggalaw ng katawan ⇒ Ibinabaling ang ulo papunta sa mga boses at tunog ⇒ Nagbobokalisa kapag kinakausap ng iba

MGA KARANIWANG KAKAYAHAN SA PAG-DEVELOP ^{23,24,25,26}:

MGA SANGGOL NA 3-6 NA BUWANG GULANG:

<p>Adaptibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Sinusupsop ang mga daliri o kamay ⇒ Nagpapakita ng interes sa mga solidong pagkain (bandang 5 hanggang 6 na buwang gulang) ⇒ Umiinom ng 180 hanggang 240 ml (6 hanggang 8 fl. oz.) ng likido sa bawat pagpapakain, mula apat hanggang anim na beses kada araw ⇒ Natutulong ng apat hanggang 10 o higit pang oras nang dere-deretso sa gabi
<p>Komunikasyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakikinig at tumutugon kapag kinakausap ng iba ⇒ Nauulit ang mga simpleng tunog at mga ekspresyon ng mukha ⇒ Nagsisimulang ngumawngaw gamit ang mas maraming uri ng tunog ⇒ Nakapagpapahayag ng kagustuhan at di-kagustuhan gamit ang iba't ibang uri ng tunog
<p><i>Fine at Gross Motor:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakagugulong mula pahiga papuntang padapa at mula padapa papuntang pahiga ⇒ Inaabot ng dalawang kamay ang mga paa para laruin ito habang nakahiga ⇒ Ginagamit ang parehong kamay para tumuklas ng mga bagay at para umabot ⇒ Umuupo nang di bababasa limang segundo nang may suporta mula sa tagapangalaga
<p>Kognitibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tumutuklas ng mga bagay sa iba't ibang paraan ⇒ Inuulit ang mga pagkilos gamit ang braso at binti para mangyari ulit ang ilang mga pangyayari (sanhi at bunga) ⇒ Sinusundan ang bagay na naglalaho ⇒ Hinuhulog ang mga bagay nang sinasadya
<p><i>Social-Emotional:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ngumingiti at tumatawa at naghahanap ng kalinga mula sa iba ⇒ Napapakalma sa pag-ugoy, paghaplos, pagtalbog, pagtapik, at mahihinay na tunog ⇒ Nabibigyan ng pansin ang pangalan niya kapag tinatawag
<p>Bisyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Inaabot ang mga bagay at maaaring hampasin niya ito gamit ang kamay ⇒ Nakakikilala ng mga pamilyar na mukha at mga bagay tulad ng bote niya ⇒ Ibinabaling ang ulo para makita ang bagay o mukha ⇒ Pinupulot ang bagay na nahulog
<p>Pandinig:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Inuulit ang mga pamilyar na tunog ⇒ Gumagawa ng mas maraming tunog at gumagamit ng mas marami pang klase ng tunog tulad ng “baba,” “mama,” atbp. ⇒ Gumagamit ng mas marami pang uri ng matinis, mababa, mahina at malakas na tunog ⇒ Kalmadong tumutugon at hindi naiinis nang sobra sa mga pang-araw-araw na tunog

MGA KARANIWANG KAKAYAHAN SA PAG-DEVELOP ^{23,24,25,26}:

MGA SANGGOL NA 6-12 BUWANG GULANG:

<p>Adaptibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakakakain mula sa kutsara at sinusubok na pakainin ang sarili ng mga pagkaing puwedeng kamayin ⇒ Hinahawakan o sinusuportahan ang bote habang umiinom ⇒ Umiinom mula sa bukas na baso nang may suporta ⇒ Nakikiisa sa pagbibihis at paghuhubad
<p>Komunikasyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tumutugon sa ilang mga salita (“babay,” “itaas”) gamit ang senyas ng kamay ⇒ Sumusunod sa mga simpleng direksiyon (“Pakibigay ang ___”) ⇒ Gumagawa ng mas marami pang ingay ⇒ Maaaring makapagsabi ng isa hanggang dalawang salita na makabuluhan
<p><i>Fine at Gross Motor:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakadadampot ng maliit na bagay gamit ang hinlalaki at daliri ⇒ Nanunusok gamit ang daliri ⇒ Nakatatayo nang mag-isa habang nakahawak sa kung saan para sa suporta ⇒ Nakalalakad ng tatlo o higit pang hakbang nang may suporta
<p><i>Kognitibo:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Inuulit ang mga pamilyar na kilos tulad ng pagpalakpak, pagkaway, paghampas sa mga bagay, atbp. ⇒ Kumikilos para makakuha ng mga bagay ⇒ Nakatitingin sa mga larawan sa mga libro o magasin ⇒ Naiisip na kahit hindi nakikita ang mga bagay at tao, hindi ibig sabihin na wala na ang mga ito
<p><i>Social-Emotional:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Inaabot ang mga pamilyar na matatanda ⇒ Nagpapakita ng lambing sa mga kilalang matanda ⇒ Inuulit ang mga ekspresyon ng mukha, kilos at tunog ng iba ⇒ Nagpapakita ng hilig para sa ilang mga gawain, bagay, lugar at mga tao
<p>Bisyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nagpapakita ng hilig para sa ilang mga kulay ⇒ Inaabot ang mga bagay at nahahawakan ito nang mas eksakto ⇒ Nahahanap ang maliliit na mga bagay ⇒ Natitingnan ang mga bagay na kumikilos nang mabilis
<p>Pandinig:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakikinig kapag kinausap ⇒ Nauunawan ang mga salita para sa mga pamilyar na bagay (hal., dede, ligo) ⇒ Inuulit ang tunog ng iba nang mas madalas ⇒ Gumagawa ng mas maraming tunog, kombinasyon ng mga tunog at maaaring magsabi ng isa o dalawang salita nang makabuluhan



SEKSIYON 2.2: MGA GABAY SA BATAYANG PAGPAPAKAIN PARA SA BATA, 0-12 BUWANG GULANG

TIPIKAL NA PAG-DEVELOP NG PAGPAPAKAIN

Derektang kaugnay ng kabuuang pagkilos at pagkabuo ang kakayahan ng bata sa pagkain. Magkaugnay ang bewang at bibig. Kung paanong nakatatayo nang deretso ang bata, umaabot ng pagkain, nagpapahayag ng gutom gamit ang tunog at kung paano niya nakikilala ang bote niya—lahat ito ay halimbawa ng kung paanong nag-uugnay ang buong katawan sa oras ng pagkain. Samakatwid, kung may problema kahit sa isang saklaw ng pag-develop, may tsansa na apektado rin ang pag-develop ng pagpapakain o pagkain.

Kapag mabuti ang pag-develop ng pagkain, maaaring ganito ang itsura ng tipikal na pagkakasunod-sunod ng kakayahan para sa sanggol na 0-12 buwang gulang:

EDAD (ILANG BUWAN)	TIPIKAL NA KAKAYAHAN AT PAG-DEVELOP SA PAGKAIN
0 – 3 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pagsupsop at paglunok pagkapanganak ○ Nandoon ang <i>rooting reflex</i> (pagharap ng mukha ng sanggol sa <i>stimulus</i> at pagsupsop kapag hinawakan ang labi o pisngi) para makahanap ang sanggol na mahanap ang likido ○ Nangangailangan ng buong suporta ng tagapangalaga para sa pagpoposisyon habang nagpapakain ○ May pagpapakain kada dalawa hanggang apat na oras ○ Napapakain ng 30 hanggang 120 ml (1 hanggang 4 fl. oz.) ng likido kada pagpapakain ○ Nabibigyan lamang ng <i>gatas</i> ng ina o <i>formula</i> mula sa suso at/o sa bote
3 – 6 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas mabuting kontrol ng ulo at leeg ○ Pagsupsop at pagsubo ng mga kamay at bagay ○ Nasusuportahan ng mga tagapangalaga sa mas deretsong posisyon para sa pagpapakain ○ Apat hanggang anim na pagpapakain kada araw ○ Napapakain ng 180 hanggang 240 ml (6 hanggang 8 fl. oz.) ng likido kada pagpapakain ○ Nabibigyan ng <i>gatas</i> ng ina o <i>formula</i> at unti-unting ipinapakilala ang mga solidong pagkain
6 – 9 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas aktibong kalahok sa pagpapakain ○ Nakakaupo nang deretso nang kaunti o wala nang suporta ○ Napapakain sa posisyong nakaupo nang deretso nang may suporta mula sa upuan o <i>feeder</i> ○ Nakakakain ng mas maraming solidong pagkain tulad ng mga pinong <i>puree</i>, malalambot na pagkaing dinurog, atbp. ○ Natututong kumain at uminom mula sa kutsara at sa baso ○ Nakakakain ng mga solidong pagkain, nakakainom ng <i>gatas</i> ng ina o <i>formula</i> mula sa suso, bote, o baso ○ Nagsisimula ang mga maagang paraan ng pagnguya ○ Nakakaya ang mas maraming pagkain o likido sa oras ng pagkain, at mas madalang na pagpapakain sa araw

9 – 12 Buwan

- Nakahahawak ng bote o baso sa oras ng pagkain, at napapakain ang sarili ng nakakamay na pagkain
- Nakakakain ng mga pagkaing may iba't ibang tekstura tulad ng mga hiniwang karaniwang pagkain
- Nakakakagat ang ilang pagkain gamit ang giligid o ngipin
- Nagagalaw ang pagkain papuntang gilid ng bibig gamit ang dila
- Nakapagpapakita ng mas mahusay na paraan ng pagnguya
- Nakakaya ang mas maraming pagkain o likido sa oras ng pagkain, at mas madalang na pagpapakain sa araw

Sa unang taon ng buhay, maraming pagbabago ang nagaganap sa pagkabuo ng kakayahang kumain ng sanggol. Nagsisimula ang mga sanggol sa pagpapasuso lamang o pagpapadede gamit ang bote, hanggang sa pagkuha ng malaking bahagi ng nutrisyon nila kada araw mula sa mga solido at buong pagkain. Sa pag-unawa ng kung ano ang itsura ng mga pagbabagong ito at pag-alam ng kung kailan ito mangyayari, magiging mas madali para sa mga tagapangalaga na magabayan ang bata sa mga pagbabagong ito (halimbawa, pag-upo nang deretso sa upuan, pagpapakilala ng solidong pagkain, pag-inom sa baso, pagkain mula sa kutsara) nang napapanahon.

Tinititigan at nginingitian ng tagapangalaga at sanggol ang isa't isa.



Sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagpapasuso, sumangguni sa Kabanata 1, Seksiyon 4.

Para sa karagdagang impormasyon para sa mga uri ng bote, baso at kutsara, sumangguno sa Kabanata 1 at Apendiks 9G.

Para sa mabilisang sanggunian, sumangguni sa Timeline ng Kakayahan sa Pagkain sa Apendiks 9A.



PAGPAPADEDE GAMIT ANG BOTE

Natatanggap ng mga sanggol na 0-12 buwang gulang ang kalakhan ng nutrisyon nila sa mga likido (iyon ay, gatas ng ina, o *formula*) Sa umpisa, binibigyan muna ng mga likido ang mga sanggol sa pamamagitan ng pagpapasuso at/o pagpapadede gamit ang bote. Habang lumalakas ang sanggol sa unang taon niya ng buhay, mapapalitan ang pagpapadede gamit ang bote ng mas maraming pagkakataon sa pagkain ng solidong pagkain at pag-inom ng mga likido gamit ang baso.

Pagdating ng 12 buwang gulang, lumilipat ang karamihan ng mga sanggol mula sa pag-inom

sa bote papunta sa pag-inom sa baso. May ilang mga batang mas matanda sa 12 buwan ang patuloy na dedede sa bote bago umidlip o bago matulog. Subalit ideal ang pagsanay na malayo sa bote sa pagitan ng 12-18 buwan. Maaaring magpatuloy ang pagpapasuso batay sa kagustuhan ng nanay at bata.

Tinititigan ng tagapangalaga at bata ang isa't isa habang nagpapadede gamit ang bote. Ang pagpapadede ang isa sa pinakamainam na panahon para makaugnay ang bata.



MAY PANGANIB ANG MAS MATAGAL NA PAGGAMIT NG BOTE:

Maaaring magkaroon ng problema sa ngipin ang bata tulad ng pagkabulok ng ngipin, pagkasira ng ngipin, at di wastong pagtubo. Kapag sumasakit ang ngipin at bibig ng bata, tumitigil silang kumain.

Maaaring mahirapan ang mga bata sa pagkatuto ng mahahalagang kakayahan sa pagkain tulad ng pagnguya ng pagkain at pag-inom mula sa baso.



TIPIKAL NA DAMI NG IPAPADEDE SA BOTE PARA SA BATANG 0-12 BUWANG GULANG

EDAD	DALAS NG PAGPAPAKAIN	DAMI NG GATAS NG INA O FORMULA
0-3 Linggo	Walo hanggang labindalawang pagpapakain kada araw	30-90 ml (1-3 fl. oz.) kada dalawa hanggang tatlong oras 240-720 ml (8-24 fl. oz.) sa kabuuan
3 Linggo – 3 Buwan	Anim hanggang walong pagpapakain kada araw	90-120 ml (3 to 4 fl. oz.) 720-960 ml (24 to 32 fl. oz.) sa kabuuan
3-6 Buwan	Apat hanggang anim na pagpapakain kada araw	120-240 ml (4 to 8 fl. oz.) 720-960 ml (24 to 32 fl. oz.) sa kabuuan
6-9 Buwan	Anim na pagpapakain kada araw	180-240 ml (6 to 8 fl. oz.) 960 ml (32 fl. oz.) sa kabuuan
9-12 Buwan	Tatlo hanggang limang pagpapakain kada araw	210-240 ml (7 to 8 fl. oz.) 720 ml (24 fl. oz.) sa kabuuan
12+ Buwan	Hanggang apat na beses kada araw	120 ml (4 fl. oz.) gatas ng baka/soy/gatas/yogurt

Maingat na pinapadede sa bote ng tagapangalaga ang bagong silang na sanggol. Kailangan pa niya ng mas kaunti at mas madalas na pagpapakain sa mga unang buwan ng buhay niya.



PAGTIGIL SA PAGDEDE SA BOTE

Ang ideal na panahon para patigilin sa pagdede sa bote ang sanggol ay sa pagitan ng 12-18 buwang gulang. Sa pangkalahatan, isang gradwal na proseso ang pagtigil sa pagdede sa bote na puwedeng magsimula bago pa mag-12 buwang gulang. Puwedeng mapakilala na ang sanggol sa baso nang kasing-aga ng 6 na buwang gulang. Kailangan ring may sapat na siyang oportunidad para matuklasan at magamit ang baso bago tuluyang alisin ang bote.

MGA PALATANDAANG HANDA NANG TUMIGIL SA PAGDEDE SA BOTE ANG SANGGOL

Kayang maupo nang deretso nang mag-isa

Kayang kumain mula sa kutsara

Mas nagiging interesado sa mga solidong pagkain

Mas nagiging interesado sa pag-inom sa baso



MGA TIP SA PAGPAPATIGIL SA SANGGOL NA DUMEDE SA BOTE²⁷:

- ① *Piliing simulan ang paghinto ng pagpapadede sa panahong hindi mahirap.* Halimbawa: Hindi magandang idea na simulan ang paghinto ng pagpapadede kung kararating lang niya sa *center* ninyo, kung kalilipat lamang sa bagong kuwarto, kung may sakit siya o kagagaling lang sa sakit, kung wala ang pangunahing tagapangalaga o umalis na nang tuluyan o kung may malaking pagbabago sa bahay niya (tulad ng pagdating ng bagong sanggol).
- ② *Magbigay ng maraming pagkakataon para sa pag-inom sa baso bago magpahinto ng pagpapadede, at magsimula sa mas maagang edad.* Halimbawa: Magbigay ng basong walang laman sa bata para mahawakan niya at mapaglaruan nang kasing-aga ng 3 hanggang 6 na buwang gulang. Tulungan ang sanggol na hawakan ang baso, at unti-unting painumin siya ng kaunting likido. Makatutulong ang mga basong may hawakan para sa mga sanggol na nagsisimula pa lang.
- ③ *Subuking palitan ng bukas na baso o saradong “sippy” na baso ang bote sa isang pagpapadede kada araw.* Pumili ng oras ng pagpapadede kung kailan mas madalas na kaunti ang iniinom ng sanggol. Ibigay ang baso sa parehong oras sa loob ng isa hanggang tatlong linggo. Sa bawat linggo pagkatapos, magpainom sa baso sa isa pang oras ng pagkain, at unti-unting bawasan ang dalas ng paggamit ng bote sa loob ng isang araw.
- ④ *Mahalaga ang pagiging konsistent.* Palaging bigyan ang bata ng baso sa napiling oras ng pagkain sa bawat araw.

- ⑤ *Mahalaga ang komunikasyon.* Malay dapat ang bawat tagapangalaga na unti-unting lumilipat ang sanggol mula sa bote papunta sa baso.
- ⑥ *Maiging paraan ang pagsupsop para sa mapakalma ng mga sanggol ang kanilang katawan.* Dahil dito, mas matagal na mapatitigil ang ilang sanggol sa pagdede mula sa bote—lagpas sa ideal na panahon. Maaaring kailangang bigyan ang mga sanggol na ito ng mga *pacifier* para sa pagsupsop o mga baso na kamukha ng mga bote.
- ⑦ *Magbigay ng karagdagang mga pampakalma habang nagpapatigil sa pagpapadede.* Maaaring kasama ng ilang espesyal na pampakalma ang mga sumusunod: espesyal na kumot o malambot na laruan (na angkop para sa edad), pagpapatugtog ng nakapagpapakalmang musika o pagkanta sa sanggol, pagsasabi sa sanggol na maaaring maging mahirap para sa kaniya (halimbawa: “Gusto mo ng dede. Mahirap talagang matuto ng bagong bagay.”) at pagbibigay ng dagdag na oras na kayakap siya.

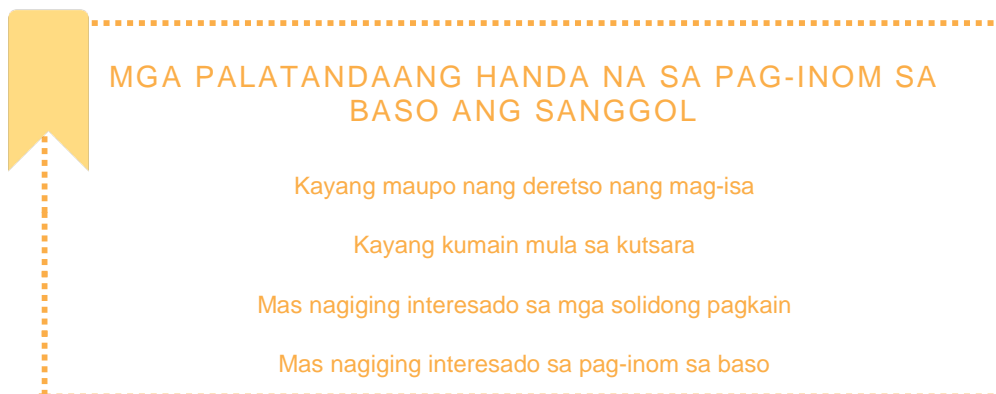
PAGPAPAKILALA SA MGA BASO

Natatanggap ng mga sanggol na 0-12 buwang gulang ang kalakhan ng kanilang nutrisyon sa mga likido (hal., gatas ng ina, *formula*). Habang lumalakas ang sanggol sa unang taon niya ng buhay, unti-unting mapapalitan ng mas maraming oportunidad para sa pag-inom sa baso ang pagpapasuso at ang pagpapadede sa bote. Kaya nang ipakilala sa baso ang karamihan ng mga sanggol sa pagitan ng 6-9 na buwang gulang. Mainam itong panahon dahil sabik na matuto ng mga bagong kakayahan ang mga sanggol sa edad na ito Kung patatagalin ang pagbibigay ng mga oportunidad para sa pag-inom sa baso, (halimbawa, lagpas 12 buwang gulang ng bata), maaaring maging mas mahirap ang pagpapatigil na dumede at pagpapainom sa baso.



Pagdating ng 12 buwan, karamihan ng mga sanggol ay nakalipat na o nasa proseso ng paglipat mula sa pagdede mula sa bote papunta sa pag-inom sa baso.

Katulad ng pagpapadede sa bote, pareho lang ang mga palatandaang handa na ang sanggol sa pag-inom sa baso:



Kapareho rin ng pagpapadede sa bote ang dami ng likidong ibinibigay sa bata sa pamamagitan ng baso sa paglipas ng araw. Kapag sinisimulan pa lang ipakilala ang mga baso, tuloy pa rin ang pangunahing pagpapadede sa sanggol gamit ang bote. Habang natututo ang sanggol na uminom mula sa baso, kaunti lang ang dami ng likido na iinumina mula dito. Wag asahan na mainom ng sanggol ang parehong dami ng likido mula sa baso na kadalasan nilang iniinom mula sa bote. Unti-unti, habang nagiging mas komportable at sanay ang sanggol, dadami ang maiinom niya mula sa baso.



MGA TIP SA PAGPAPAKILALA SA BASO:

- ① **Magbigay ng maraming pagsasanay.** Magbigay ng maraming pagkakataon para matuklasan at mapaglaruan ang mga baso bago pakiusapan ang sanggol na uminom mula dito. Halimbawa: Bigyan ng basong walang laman ang sanggol na hahawakan niya habang oras ng pagkain.
- ② **Kaunti, dahan-dahan, at malapot.** Magbigay ng kaunting likido, dahan-dahan. Magbigay rin ng mas malalapot na likido o pinong *puree* sa baso sa simula. Mas mabagal gumalaw ang mas malalapot na likido, at makakapagbigay ito ng mas maraming oras sa sanggol para paghandaan ang likido.
- ③ **Magbigay ng tulong sa simula.** Tulungan ang sanggol na hawakan ang baso, at unti-unting painumin siya ng kaunting likido. Makatutulong ang mga baso na may hawakan para sa mga sanggol na nagsisimula pa lamang na uminom mula dito.
- ④ **Magbigay ng baso na angkop para sa sanggol.** Halimbawa: Basong mas maliit na kayang hawakan ng sanggol ang kabuuan nito. O subukin ang saradong baso na may malambot na inuman na katulad ng tsupon ng bote.

- ⑤ *Mahalaga ang pagiging konsistent.* Palaging bigyan ang sanggol ng parehong baso sa parehong oras sa bawat araw.
- ⑥ *Mahalaga ang komunikasyon.* Malay dapat ang bawat tagapangalaga na lumilipat na ang sanggol mula sa dede papunta sa baso, at dapat ay suportahan nila ang palagiang pagpapainom sa baso.



Kakayahan ang pag-inom sa baso na nangangailangan ng pagsasanay at oras. Karaniwang magiging bihasa ang mga sanggol sa pag-inom sa baso sa loob ng tatlo hanggang anim na buwan. Ibig sabihin, kailangan nila ng karagdagang suporta sa panahong ito.

PAGPAPAKILALA SA MGA SOLIDONG PAGKAIN

Natatanggap ng mga sanggol na 0-12 buwang gulang ang kalakhan ng kanilang nutrisyon sa mga likido, katulad ng gatas ng ina o *formula*. Pagdating ng 6 na buwang gulang, handa na ang karamihan ng mga sanggol na mabigyan ng una nilang tikim ng solidong mga pagkain. Habang lumalakas ang sanggol sa unang taon ng buhay niya, unti-unting mababawasan ang pag-inom niya ng mga likido habang dumarami ang pagkakataon niya sa pagkain ng mga solidong pagkain. Kapag kumakain ang mga sanggol ng solidong pagkain, nakikilala rin nila ang maraming bagong mga lasa at tekstura. Nakasasabik itong panahon sa buhay nila.

MGA PALATANDAANG HANDA NA ANG SANGGOL PARA SA SOLIDONG PAGKAIN

Kayang maupo nang deretso nang mag-isa

Kayang maituwid ang ulo nang may mainam na kontrol

Kayang umabot at humawak ng mga bagay

Mas nagiging interesado sa mga solidong pagkain

Ibinubuka ang bibig sa pag-aabang ng pagkaing nasa kubyertos

Tulad ng sa pag-inom sa baso, kapag unang ipinakilala ang mga solidong pagkain, kaunti lang ang makakaya ng sanggol. Ang pangunahin nilang pinanggagalingan ng nutrisyon ay patuloy pa ring mga likido mula sa mga bote o sa suso. Habang natututo ang sanggol kung paanong kumain ng mga solidong pagkain at habang nasasanay ang katawan niya dito, darami rin ang pagkaing kakainin niya. Huwag asahang kayanin ng sanggol na kumain agad ng maraming solidong pagkain.



Nagbibigay ng solidong pagkain ang tagapangalaga sa maraming bagong mga kumakain.

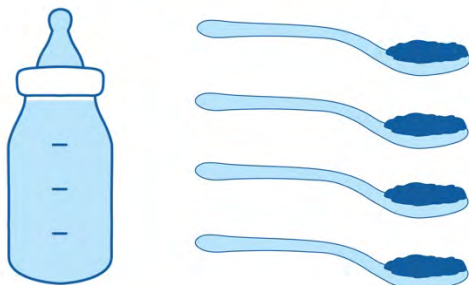


Proseso ang paglipat sa solidong pagkain na nangangailangan ng kakayahan at maraming pagsasanay at oras (at magiging makalat ito). Karaniwang magiging bihasa ang mga sanggol sa pagkain ng solidong pagkain bandang 2 hanggang 3 taong gulang. Ibig sabihin, kailangan nila ng karagdagang suporta mula sa mga tagapangalaga nang may katagalan.

TIPIKAL NA DAMI NG SOLIDONG PAGKAIN
PARA SA BATANG 0-12 BUWANG GULANG

6 NA BUWAN

1-2 beses ng kain kada araw



840-960 ml

ng gatas kada araw
(sa average)

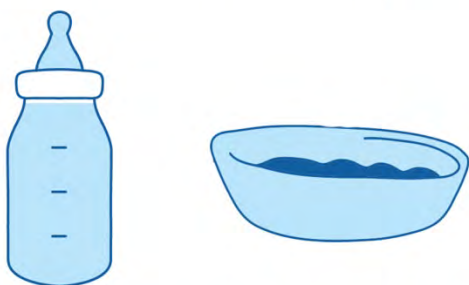


30-60 g

pagkain ng sanggol kada
beses ng kain

7-9 NA BUWAN

2-3 beses ng kain kada araw



840-960 ml

ng gatas kada araw (sa
average)

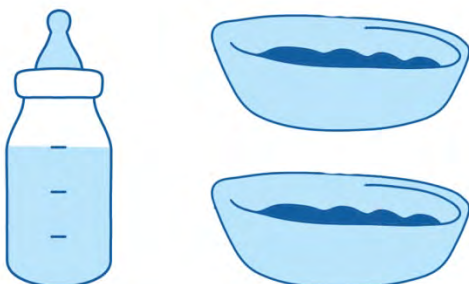


56-112 g

pagkain ng sanggol kada
beses ng kain

10-12 BUWAN

3 beses ng kain kada araw



540-720 ml

ng gatas kada araw (sa
average)



112-168 g

pagkain ng sanggol kada
beses ng kain



MGA TIP SA PAGPAPAKILALA NG SOLIDONG PAGKAIN:

- ① **Magbigay ng maraming ensayo.** Magbigay ng maraming pagkakataon para sa pagtuklas ng pagkain bago pakiusapan ang sanggol na kainin ito. Halimbawa: Kumain malapit sa sanggol para makita niya kung ano ang itsura ng pagkain at para maamoy niya ito. Hayaang hawakan ng sanggol ang pagkain bago ito ibigay sa kaniya para kainin.
- ② **Piliing ipakilala ang mga pagkain sa panahong wala gaanong problema o pagbabago.** Halimbawa, hindi magandang idea na simulang ipakilala ang mga solidong pagkain kapag kararating lang ng sanggol sa *center* ninyo, o kung kalilipat lamang sa bagong kuwarto, kung may sakit siya o kagagaling lang sa sakit, kung umalis na ang pangunahin ninyong tagapangalaga o umalis na talaga sa tanggapan ninyo o kung may malaking pagbabago sa tahanan tulad ng pagdating ng bagong sanggol.
- ③ **Iupo nang deretso ang sanggol sa lahat ng beses ng pagkain.** Gumamit ng upuan o hawakan ang sanggol sa braso mo nang may magandang pagpoposisyon.
- ④ **Mabagal at unti-unti.** Magbigay ng paisa-isang pagkain lang sa simula para makita kung may reaksiyong *allergic* o iba pang negatibong reaksiyon ang sanggol sa mga pagkain. Magbigay lang ng paunti-unting pagkain para hindi mabigla ang bata.
- ⑤ **Kumain nang magkasama.** Kumain kasama ng sanggol, parang pamilya, para maturuan ang sanggol kung paano kumain. Pinakanatututo ang mga sanggol kapag nakikita at ginagawa nila.
- ⑥ **Magbigay ng kutsara na angkop sa sanggol.** Halimbawa, mas maliit na kutsara na komportableng magkakasiya sa loob ng bibig niya. Maaari ring mapakilala ang mga solidong pagkain sa malinis na daliri ng tagapangalaga.
- ⑦ **Mahalaga ang pagiging konsistent.** Bigyan ang sanggol ng solidong pagkain sa parehong oras sa bawat araw.
- ⑧ **Mahalaga ang komunikasyon.** Malay dapat ang bawat tagapangalaga na sinasanay na ang bata sa solidong pagkain.

Natututo ang mga sanggol tungkol sa mga solidong pagkain habang pinapatikim sila ng tagapangalaga nila gamit ang kutsara.





Mas posibleng kainin ng mga sanggol ang pagkaing nahawakan at natuklasan nila.

MGA SUSING PUNTO PARA SA EDAD NA ITO



Sa unang taon ng buhay, lumalaki nang lubhang mabilis ang mga sanggol at nagdadala ang bawat araw ng mga oportunidad para sa di-mabilang na pagkakataong matuto. Dahil nahahasa ng sanggol ang napakaraming bagong kakayahan sa unang taon niya sa buhay, mahalaga ang nagiging papel ng tagapangalaga. Kayang maunawaan ng mapagkalingang tagapangalaga kapag handa na ang sanggol na sumubok ng mga bagong bagay tulad ng solidong pagkain. Alam rin nila kung kailangan ba niya ng dagdag na oras o suporta sa pagdede o sa pag-inom mula sa baso. Para maging matagumpay sa pagkain ang mga bata, kailangan silang masuportahan ng maalam at maasikasong mga tagapangalaga.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Magkakaugnay ang lahat ng mga bahagi ng pagkabuo ng sanggol. Ang paglago sa isang bahagi ay hahantong sa pagkabuo sa isa pang bahagi, kabilang na ang kakayahan sa pagkain.
- ② Kapag maayos ang pagpapakain, kinakaya ng sanggol ang mga bagong hamon tulad ng paglipat papunta sa pag-inom sa baso at pagkatuto ng pagkain ng solidong pagkain.
- ③ Kailangang maunawaan ng mga tagapangalaga kung ano ang inaasahan sa mga sanggol para malaman nila kung kailan magbibigay ng mga bagong karanasan (halimbawa, pag-inom sa baso, solidong pagkain) at kung kailan kailangan pa ng sanggol ang dagdag na oras o suporta.
- ④ Nakasabik ang unang taon ng buhay dahil lumalawak ang panlasa nila at nabubuo ang interes nila sa pagkain ng totoo at buong mga pagkain.



SEKSIYON 2.3: PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN PARA SA BATANG 0-12 BUWANG GULANG

ANG HALAGA NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN

Napakahalaga ang kung paano natin pinoposisyon ang sanggol sa pagpapakain. Nagiging mas madali ang pagkain para sa sanggol dahil sa ilang mga posisyon, at nagiging mas mahirap at baka nga hindi ligtas ang pagkain dahil sa ilang mga posisyon.



Ang **maayos** na pagpoposisyon ay maraming benepisyo para sa mga sanggol at mga tagapangalaga tulad ng:

- ✓ Mas napapanahong mga pagpapakain
- ✓ Mas mataas na kakayahang tanggapin ang iba't ibang mga tekstura
- ✓ Sapat na dami ng pagkain
- ✓ Mas mabuting paglago at nutrisyon
- ✓ Mas kaunting beses ng pagkakasakit at posibilidad ng kamatayan
- ✓ Kapag maayos ang pagpoposisyon, mas masaya ang mga sanggol at mga tagapangalaga at mas positibong karanasan ang pagpapakain.

Ang **di-maayos** na pagpoposisyon ay may mga panaganib tulad ng:

- ∅ Hindi mabisa at mas matagal na pagpapakain
- ∅ Mas mababang kakayahang tanggapin ang iba't ibang tekstura
- ∅ Di sapat na dami ng pagkain
- ∅ Salat na paglago at nutrisyon
- ∅ Mas maraming beses ng pagkakasakit at posibilidad ng kamatayan
- ∅ **Kapag hindi maayos ang pagpoposisyon, maaaring maging mahirap at negatibong karanasan ang pagpapakain para sa mga sanggol at sa kanilang mga tagapangalaga.**



Saklaw ng seksiyon na ito ang pinakamabuting mga posisyon para sa pagpapadeda sa bote ng mga sanggol at kung aling mga posisyon ang angkop para sa bawat bata. Tatalakayin din ng seksiyon na ito ang pinakamabuting mga posisyon para sa pagkakamay at pagkain gamit ang kutsara para sa mga sanggol na 6-12 buwang gulang, at kung sino ang pinakaangkop para sa bawat posisyon⁷.

MGA BENEFISYO AT PANGANIB NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN:

BENEFISYO NG MAAYOS NA PAGPOPOSISYON	BENEFISYO NG DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON
↑ Bisa ng pagpapakain	↓ Bisa ng pagpapakain
↑ Kakayahang matagumpay na makain ang iba't ibang pagkain	↓ Kakayahang matagumpay na makain ang iba't ibang pagkain
↑ Dami ng kinakain ng sanggol sa bawat pagpapakain	↓ Dami ng kinakain ng sanggol sa bawat pagpapakain
↑ Saya ng sanggol sa pagpapakain	↓ Saya ng sanggol sa pagpapakain
↑ Interes at kapasidad ng sanggol na pakainin ang sarili	↓ Interes at kapasidad ng sanggol na pakainin ang sarili
↑ Pangkalahatang paglago at nutrisyon ng sanggol	↓ Pangkalahatang paglago at nutrisyon ng sanggol
↓ Insidente ng aspirasyon, pagkakasakit, o kamatayan	↑ Insidente ng aspirasyon, pagkakasakit, o kamatayan



Nagpapakita ng mabuting pagpoposisyon ang tagapangalaga habang pinapakain ang sanggol.



MGA SUSING PUNTO KAPAG NAMIMILI NG POSISYON SA PAGPAPAKAIN PARA SA SANGGOL NA 0-12 BUWANG GULANG:



Maayos ba ang pagkakasuporta ng ulo at leeg ng bata?



Maayos ba ang pagkakasuporta ng katawan ng bata?



Deretso bang sapat ang pagkakaposisyon ng bata?



Masyado bang mabilis o masyadong mabagal ang daloy ng likido sa bote para sa sanggol?



Paano naapektuhan ng grabedad kung paano kumain ang bata?



Komportable ba ang nagpapakain/nangangalaga sa posisyong ito?

Dagdag pa, maaaring kailanganin ding isaalang-alang ang iba pang pangangailangan ng sanggol tulad ng:

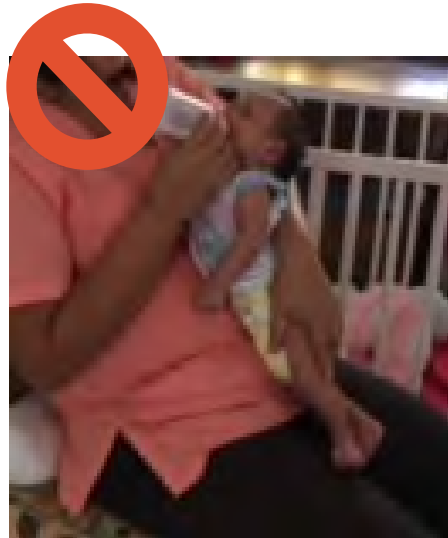
- ① *Gaano kalaki ang sanggol?* Mas mahirap hawakan sa ilang posisyon ang mas malaking sanggol.
- ② *Gaano kalakas ang sanggol?* Maaaring kailanganin ng mas mahinang sanggol ang posisyon na pinakanagbibigay ng suporta, kompara sa mas malakas na sanggol na kailangan ng posisyon na mas kaunti ang suporta.
- ③ *Mukha bang komportable ang sanggol sa posisyong ito?* Hindi makakakain nang mabuti ang sanggol na hindi komportable.
- ④ *Malikot ba ang sanggol?* Hindi makakakain nang mabuti ang malikot na sanggol.
- ⑤ *Madalas bang nauubo o nabibilaukan ang sanggol sa posisyong ito?* May panganib ng salat na nutrisyon, pagkakasakit, at di matagumpay na pagpapakain kapag nauubo o nabibilaukan ang sanggol.

MGA HALIMBAWA NG MAAYOS AT DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON PARA SA PAGPAPADEDE NG BOTE



MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Nakaangat ang sanggol na mas mataas ang ulo kaysa sa baywang
- Suportadong-suportado ng braso at dibdib ng tagapangalaga ang ulo at leeg
- Nakaipit malapit sa katawan ng tagapangalaga ang sanggol
- Nakaipit ang braso at binti papunta sa katawan ng sanggol para kaya niyang hawakan ang bote
- Medyo nakabaluktot ang balakang
- Nasa neutral na posisyon ang bote



DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Hindi gaanong suportado ang ulo at leeg ng sanggol
- Masyadong nakapalikod ang ulo at leeg
- Hindi nakabaluktot ang balakang ng sanggol
- Nakaarko ang likod ng sanggol
- Walang suporta ang mga braso at hindi mahahawakan ang bote
- Mukhang hindi komportable ang sanggol
- Masyadong nakahilig pataas ang bote para matugunan ang nakapalikod na ulo ng sanggol



DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Nakahiga ang sanggol habang dumedede
- Walang tagapangalagang nandoon
- Mapanganib ang posisyon na ito at maaaring magdulot ng pagkakasakit at pagkamatay
- Huwag padedehin ang sanggol o hayaan silang dumedeng mag-isa nang nakahiga
- Lagi dapat nandoon ang tagapangalaga sa pagpapakain



Mahalaga para sa malusog na pag-develop ng sanggol ang paghawak sa kanila

MGA HALIMBAWA NG MAAYOS AT DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON PARA SA MAAGANG PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA



MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Nakaupo nang deretso ang sanggol sa silyang mahusay ang suporta
- Mahusay ang pagkakasuporta sa ulo, leeg at katawan
- Nakatabingi ang balakang
- Nakatupi ang tuhod sa anggulong 90-degree
- Nasusuportahan ang paa ng mga kutson
- Malaya ang mga braso para mahawakan ang pagkain at nasusuportahan ng tray

DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Hindi maayos ang pagkakasuporta ng upuan sa ulo at leeg ng sanggol
- Masyadong nakapalikod ang ulo at leeg
- Hindi maayos ang pagkakasuporta ng upuan sa katawan at braso, kaya't imposibleng maabot at mahawakan ng sanggol ang pagkain
- Kulang ang pangkalahatang suporta ng upuan
- Halos nakahiga na ang sanggol para sa pagpapakain

DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Hindi maayos ang pagkakasuporta sa ulo at leeg ng sanggol
- Masyadong nakatungo ang sanggol
- Walang suporta ang braso at hita ng sangol at nakatabingi palayo sa katawan niya
- Hindi nakatupi ang balakang
- Nakaharap palayo ang katawan niya sa katawan ng tagapangalaga



Tandaan: Hinding-hindi dapat tukuran ang mga bote sa pagpapakain. Ang pagtukod sa bote (i.e., pagpoposisyon sa bote sa bibig ng bata para hindi na kailanganin ng tagapangalaga na hawakan ang sanggol o bote habang nagpapakain) ay may seryosong mga panganib tulad ng impeksiyon sa tainga, *reflux*, pagkabilaok, kulang na pagdede at nutrisyon at salat na kakayahang makipag-ugnayan sa iba. Puwede itong maging mapanganib sa sanggol at hindi nito napauunlad ang positibong ugnayan sa pagitan ng tagapangalaga at sanggol. Huwag tukuran ang bote.

PINAKAMAAYOS NA MGA POSISYON PARA SA PAGPAPADEDE SA BOTE, PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA AT PAGPAPAINOM SA BASO

Habang lumalago at nagde-*develop* ang mga sanggol, maaaring asahang kailanganing magbago ng posisyon sa pagpapakain sa kanila. Halimbawa, ang bagong silang na sanggol na pinapadede sa bote sa *cradle position* ay kalaunang uupo nang deretso sa *high chair* kapag susubok na siya ng solidong pagkain pagsapit ng 6 na buwang gulang.



Kung hindi tama ang pakiramdam ng kasalukuyang posisyon para sa iyo o para sa sanggol, OK lang na sumubok ng ibang posisyon. Minsan, kailangang sumubok ng maraming posisyon ng mga tagapangalaga hanggang sa mahanap nila ang tama.

Nakalista dito ang pinakakaraniwang mga posisyon na ginagamit para sa pagpapakain ng mga batang 0-12 buwang gulang. Maraming posisyon ang maaaring makatugon sa pangangailangan ng isang sanggol.

CRADLE POSITION

PAANO: Ipuwesto ang ulo ng bata kung saan tumutupi ang braso mo. Suportahan ang katawan ng bata gamit ang braso at ang dibdib. Panatiliing nakaangat ang bata habang nagpapakain. Mas mataas dapat ang ulo ng bata kaysa balakang niya.

MAINAM PARA SA: Lahat ng sanggol 0-12 buwang gulang; sa pagpapadede gamit ang bote

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga sanggol 0-6 buwang gulang
- mga sanggol na kailangan ng dagdag na suporta sa tindig (kailangan ng tulong na malagay at manatili sa maayos at pirming posisyon) na hindi kayang ibigay o mapanatili ng upuan
- mga sanggol na napakakalma kapag hawak ng tagapangalaga



SIDE-LYING POSITION



PAANO: Ipuwesto ang sanggol sa gilid niya nang nakahilig ang katawan at ulo palabas at palayo mula sa katawan mo. Puwedeng ipuwesto ang sanggol direkta sa ibabaw ng hita mo, o sa ibabaw ng unan/kutson o sa ibabaw ng nakakrus na mga binti. Marahang suportahan ang ulo ng sanggol at katawan gamit ang kamay mo. Nakaposisyon ang ulo ng sanggol nang mas mataas kaysa balakang niya.

MAINAM PARA SA: Lahat ng sanggol 0-12 buwang gulang; sa pagpapadede gamit ang bote

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga sanggol 0-6 buwang gulang
- mga sanggol na nagtutulo ng likido mula sa bibig nila habang dumedede
- mga sanggol na kailangan ng mas mabagal na pagkain (i.e., mga sanggol na maagang ipinanganak, mga sanggol na may *syndrome*, mga sanggol na naapektuhan ng alkohol/droga atbp.)
- mga sanggol na nasusuka nang madalas o nasasaktan/di komportable habang pinapakain (GER/GERD)
- mga sanggol na madaling mapagod habang dumedede
- mga sanggol na namomroblema sa pagtutuon ng pansin habang dumedede

RECLINED POSITION (SA KANDUNGAN O SA UNAN/KUTSON)

PAANO: Ipuwesto ang sanggol direkta sa nakataas mong tuhod o sa ibabaw ng unan (o tuwalya, kutson, atbp.) na nakapatong sa nakataas mong tuhod. Nakaharap dapat sa iyo ang sanggol nang nakapatong ang ulo sa tuhod mo at/o sa unan. Isandal ang katawan mo sa komportableng bagay tulad ng sofa, kama o pader na may unan o kutson.

MAINAM PARA SA: Lahat ng sanggol 0-12 buwang gulang; sa pagpapadede gamit ang bote

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga sanggol 0-6 buwang gulang
- mga sanggol na nasusuka nang madalas o nasasaktan/di komportable habang pinapakain (GER/GERD)
- mga tagapangalaga na madaling mapagod sa pagkarga ng sanggol



May unan (right) at walang unan (left)



UPRIGHT SEATED FORWARD POSITION (SA BABY SEAT/HIGH CHAIR)



PAANO: Ilagay ang sanggol sa posisyong mainam ang pagkakasuporta sa *baby seat* o *high chair*. Nakaharap dapat saa iyo ang sanggol sa komportable niyang pagkakaupo. Hawak mo dapat ang bote, baso at/o kutsara at/o puwedeng tulungan ka ng sanggol kapag kaya. Ang paggamit ng tray o mesa kasama ng upuan ay makakatulong sa paghikayat sa sanggol na tumuklas ng pagkain at pakainin ang sarili gamit ang kamay, kubyertos at baso.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga sanggol 6-12 buwang gulang; sa pagkain gamit ang kutsara, pag-inom sa baso, at pagpapadeda sa bote

PINAKAMAINAM PARA SA:

- o mga sanggol 6-12 buwang gulang na may mahusay na kontrol sa ulo at leeg para makaupo nang deretso nang kaunti o walang suporta kapag inilagay sa upuan

PAGBABALOT SA SANGGOL^{28,29}

Sa pagbabalot ng sanggol, nabibigyan natin sila ng benepisyong posisyong nakapagpapakalma at ligtas para sa pagpapakain at sa pagtulog.

MGA DAHILAN PARA MAGBALOT:

- Pakiramdam ng mga nakabalot na sanggol na para silang nasa ligtas at komportableng sinapupunan ng kanilang ina.
- Nakapagbibigay ng init ang pagbabalot at nababawasan ang tsansa na maistorbo ang sanggol ng sarili niyang *reflex* sa pagkagulat.
- Parang mainit na yakap ang pagbabalot, nakagiginhawa ito at nakatutulong mapakalma ang mga sanggol para sa pagkain at pagtulog.

PAANO: Nangangailangan ang pagbalot ng sanggol ng kumot, tuwalya o tela na hindi bababa sa 101 sentimetro (40 pulgada) sa 101 sentimetro (40 pulgada) ang sukat. Rekomendad na gumamit ng mga kumot na gawa sa manipis at nababatak na materyal para madali itong maibalot at para hindi gaanong mainitan ang sanggol. Maraming paraan para maibalot ang sanggol. Humanap ng paraan na pinakamabisa para sa iyo at sa iyong sanggol.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga sanggol na 0-4 buwang gulang; pagpapadede gamit ang bote

PINAKAMAINAM PARA SA:

- mga sanggol 0-4 buwang gulang
- mga sanggol na madaling mabigla kapag kumakain (halimbawa, mga sanggol na maagang ipinanganak, mga sanggol na may *syndrome*, mga sanggol na naapektuhan ng alkohol/droga, atbp.)
- mga sanggol na namomroblema sa pagtutuon ng pansin habang kumakain
- mga sanggol na mahirap pakalmahin
- mga sanggol na madalas magising o magulat ang sarili nila sa sarili nilang kilos

MGA KAILANGANG TANDAAN:

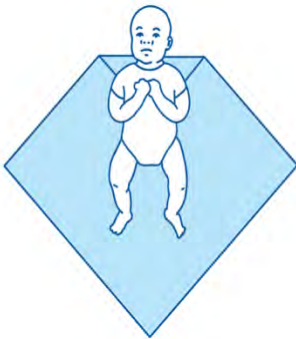
- Binabalot lang dapat ang sanggol sa mga unang buwan ng taon (0-4 buwan).
- Mag-iwan ng sapat na espasyo para sa paa ng sanggol kapag binabalot para maiwasan ang pinsala sa balakang at masyadong pag-init.
- Habang tumatanda ang mga sanggol, maaaring mas mainam para sa kanila ang balutin nang nakalabas ang isang braso.
- Kapag nagsisimula nang gumulong ang sanggol para dumapa, kailangang itigil ang pagbalot para mapanatiling ligtas ang sanggol.
- Kung nakakalabas ang sanggol sa pagkakabalot (na nagdudulot ng nakatiwangwang na mga kumot sa kuna), dapat itigil ang pagbalot o kailangang gamitin ang mas ligtas na kumot para mapanatiling ligtas ang sanggol.



Hawak ng tagapangalaga ang sanggol na maganda ang pagkakabalot.

- May ilang mga sanggol na hindi natutuwa sa pagbabalot sa kanila. Kapag ganoon, kailangang maghanap ng mga alternatibo.
- Hindi dapat nakabalot ang mga sanggol maghapon at magdamag—kailangan nila ng oras para malayang maigalaw ang katawan para lumaki silang malakas at malusog.
- Mabisa ang pagbalot para matulungan ang mga sanggol na kumalma nang sapat para sa tulog.

MGA HAKBANG SA PAGBALOT NG SANGGOL



HAKBANG 1



HAKBANG 2



HAKBANG 3



HAKBANG 4

HAKBANG 1: Maglatag ng kumot sa patag na rabaw, pahugis-diyamante na nakaturo ang dalawang sulok sa hilaga at timog (itaas at ibaba). Itupi ang itaas na sulok ng kumot bandang 10 hanggang 16 cm (4 hanggang 6 pulgada). Ihiga ang sanggol nang nakatapat ang leeg sa tuping kagagawa mo lang. Marahang ibalot ang isang panig ng kumot sa kaniyang katawan. Lipit ito nang mabuti sa ilalim niya, sa likod niya. Hayaang maluwag ang balakang niya (medyo nakabaluktot na mga tuhod) at iwasang hatakin o deretsuhin ang binti, na maaaring magdulot ng pinsala sa balakang.

HAKBANG 2: Ibalot ang babang sulok ng kumot pataas at papunta sa dibdib ng sanggol at balik at na wala pang ballot.

HAKBANG 3: Ibalot ang kabilang panig ng kumot sa kaniya.

HAKBANG 4: Ipitin ang sulok sa bulsa sa harap na nagawa mo.



MGA CHECKLIST SA PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN PARA SA 0-12 BUWANG GULANG

Sundin ang mga gabay sa pagpoposisyon na ito kapag nagpapakain ng mga sanggol na 0-6 buwan at 6-12 buwan para mabawasan ang panganib ng aspirasyon, sakit at para maging mas ligtas at komportable ang sanggol habang pinapakain.

CHECKLIST NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN NG 0-6 NA BUWAN

SA 0-6 NA BUWAN, ANG SANGGOL AY:

- nakagitna ang ulo at nasa sentrong posisyon

- nakabalot ang katawan (0-4 na buwan)

- medyo nakatungo

- natural ang bagsak ng balikat, hindi nakahukot

- nasusuportahan nang mabuti ang katawan ng katawan, braso at dibdib ng tagapangalaga

- mas mababa ang balakang kaysa ulo

CHECKLIST NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN NG 6-12 NA BUWAN

SA 6-12 NA BUWAN, ANG SANGGOL AY:

- nakaposisyon ang balakang nang 90 degrees at mas mababa kaysa ulo

- nakaderetso ang katawan at mabuting nasusuportahan ng katawan ng tagapangalaga o ng upuan—hindi nakahilig paharap, palikod, o sa magkabilang gilid

- pantay ang balikat at nakaharap

- nakagitna ang ulo at nasa sentro, neutral na posisyon nang medyo nakatungo

- nasa 90 degrees na anggulo ang tuhod

- nakalapat ang paa sa sahig, sa tuntungan ng paa o sa katawan ng tagapangalaga



MGA SUSING PUNTO PARA SA EDAD NA ITO

Maaaring mas komplikado ang pagpapakain sa sanggol kaysa pagkuha ng bote at pagbibigay nito sa sanggol. Kayang maging ligtas, masaya at nakasusuporta sa paglago ng sanggol ang maayos na pagpoposisyon, samantalang ang di-maayos na pagpoposisyon ay maaaring magdulot ng maraming hamon para sa mga sanggol at tagapangalaga. Kailangang may kasanayan ang mga tagapangalaga sa pag-unawa ng mahahalagang aspekto ng tamang pagpoposisyon para sa pagpapakain para mapakain ang mga sanggol nang mabisa, ligtas at komportable.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Maaaring positibo o negatibong maapektuhan ng pagpoposisyon sa pagpapakain ang kakayahan sa pagkain ng sanggol.
- ② Napakahalaga ang paraan natin ng pagpoposisyon ng sanggol. Ang tamang antas ng suporta na nabibigay sa bata ay makapagpapataas ng antas rin niya ng tagumpay sa pagpapakain.
- ③ Dapat isaalang-alang ng mga tagapangalaga ang mga susing aspekto ng pagpoposisyon at ang lakas at pangangailangan ng sanggol para mapili ang pinakamabuting posisyon sa pagpapakain.



SEKSIYON 2.4: HIGIT PA SA PAGKAIN: MGA TIP PARA MASUPOORTAHAN ANG BATANG 0-12 BUWANG GULANG

Mahalagang panahon para sa sanggol ang mga unang buwan ng buhay. Maraming natututuhan ang sanggol tungkol sa sarili nila at sa mundong nasa paligid nila sa pamamagitan ng araw-araw nilang karanasan at sa ugnayan sa mga tagapangalaga. Sa seksiyon na ito, magbabahagi kami ng mga simpleng idea para mahikayat ang malusog na pag-develop sa lahat ng area ng unang taon ng buhay ng sanggol—higit pa sa pagkain.

Sa pagsali ng mga suportang ito sa sanggol sa pang-araw-araw na mga gawain, nasusuportahan rin ng mga tagapangalaga sa pinakamabisang paraan ang paglago ng sanggol nang di nangangailangan ng maraming dagdag na oras. Subuking idagdag ito sa mga oras ng pagkain, kapag nagbibihis/naghuhubad, habang nagpapalit ng lampin, kapag naliligo, kapag nagbibigay ng ginhawa at kapag nag-aalaga ng maraming sanggol nang sabay-sabay (halimbawa, kapag pinapalitan ng lampin ang isang sanggol, naglilibang naman ang isang sanggol sa sahig malapit sa tagapangalaga.)



MGA KILOS NA MOTOR

Ang pagsuporta sa pag-develop ng kakayahang motor ng sanggol ay isang bagay na madaling gawin araw-araw. Kapag kayang maikilos ng sanggol ang katawan niya at tumuklas ng daigdig, napalalago niya ang parehong katawan at utak. Gayundin, ang pagsuporta sa pagkilos ng bata ay direktang pagsuporta rin sa kakayahan niyang kumain. Madalas na wala gaanong mga isyu sa pagkain ang malalakas na batang may mabubuting kakayahang motor, at mas madaling maresolba ang anumang mga isyu.

MGA GAWAING MOTOR (PISIKAL)	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
Pagdapa	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Idapa ang sanggol sa sahig, sa kumot o sa kama (nang may bantay). ⇒ Para maging mas masaya, ipresenta sa bata ang mukha mo, laruan o salamin para tingnan niya habang nakadapa. ⇒ Magrolyo ng maliit na kumot, tuwalya o tela at ilagay ito sa may dibdib niya bilabg dagdag na suporta habang nakadapa siya. ⇒ Para sa mga sanggol na nahihirapang dumapa, idapa ang sanggol sa dibdib mo o sa malambot na bola. Nagsasanay ang sanggol na dumapa, pero hindi niya kailangang masyadong magtrabaho. ⇒ Ideal ang maiigsing pagsasanay sa pagdapa sa buong araw.
Paglalaro sa Sahig	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Hikayatin ang araw-araw na paglalaro sa sahig para mapataas ang pagsasarili ng sanggol sa pagkilos.

	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Maglapag ng mga laruan sa paligid niya kapag nakahiga siya o nakaupo sa sahig para mahikayat ang pagkilos sa iba't ibang direksiyon. ⇒ Hikayatin ang sanggol na magkaroon ng sapat at pantay na oras nang nakatihaya, nakatagilid at nakadapa para matutuhan niyang gamitin ang lahat ng importanteng mga masel na iyon.
<p style="text-align: center;">Paglalaro nang Nakatayo at Nakaupo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tulungan ang sanggol na magsanay umupo nang deretso sa sahig at tumayo nang deretso sa pamamagitan ng pagbibigay ng sapat na panahon para sa ensayo. ⇒ Magbigay ng iba't ibang mga bagay sa kaniya na maaabot niya, at ibigay ito sa kaniya sa iba't ibang direksiyon (sa harap niya, sa kaliwa/kanang bahagi, medyo nakataas sa harap niya). ⇒ Maglaan ng oras para samahan siya habang nagsasanay siyang umupo. ⇒ Magandang paraan para mapalakas ang sanggol kapag pinaupo ang bata malapit sa iyo gamit ang katawan mo bilang suporta. ⇒ Magandang ensayo ang pag-upo para sa pagkain at pag-abot sa pagkain. ⇒ Patayuin siya sa mesa o sa sofa o sa upuan nang nakahawak sa iyo. ⇒ Hawakan ang sanggol nang nakatayo nang deretso sa maiigsing panahon sa mga interaksyon ninyong magkasama. ⇒ Hawakan ang kamay niya habang nakatayo siya at tulungan siyang lumakad paharap.
<p style="text-align: center;">Pag-abot, Paghawak at Pagbitaw</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Maglagay ng mga bagay malapit sa kayang abutin at mahawakan ng kamay ng sanggol. ⇒ Subuking tapikin nang marahan ang kamay ng bata gamit ang isang bagay para mahikayat ang pag-abot at paghawak. ⇒ Kapag humahawak at bumibitaw na ang sanggol sa mga bagay, hikayatin siyang pulutin ulit ang mga ito para mas masanay. ⇒ Maganda para sa paghikayat sa pag-abot at paghawak ang mga bagay na nakasabit mula sa mga "jungle gym." ⇒ Mabisang panahon para sa ganitong klaseng gawain ang pag-abot at paghawak sa mga pagkaing puwedeng kamayin.
<p style="text-align: center;">Paglalaro Gamit ang Daliri at Kamay</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Hikayatin ang mga pagkilos ng daliri at kamay gamit ang iba't ibang bagay at laruan. ⇒ Ilagay ang maliliit na laruan sa isang lalagyan, kahon o bag at hayaan ang sanggol na ipasok at ilabas ang mga laruan mula dito. ⇒ Bigyan siya ng mga laruang may mga butas para matulungan siyang matuto kung paano tumusok at tumuro gamit ang daliri. ⇒ Bigyan siya ng mga laruang tumutunog nang malakas (halimbawa, bloke, kaldero, kawali, mga instrumento) at hikayatin siyang pagbanggain ang mga ito. ⇒ Magsimula sa pagbibigay sa kaniya ng mga pagkaing kaya niyang kamayin para matulungan ang sanggol sa paggamit ng mga daliri para pulutin ang mga bagay.

Nagiging mas malakas ang sanggol na ito habang naglilibang sa pamamagitan ng pagsasanay na dumapa habang oras ng paglalaro sa sahig.



PAGLALARO AT PAGKATUTO

Ang pagsuporta sa maagang paglalaro at pagkatuto ng sanggol ay isang bagay na madaling magawa araw-araw. Sa katunayan, ang pangunahing paraan ng pagkatuto ng sanggol ay sa paglalaro. Samakatwid, kapag kayang maglaro ng sanggol, tumuklas ng mga bagay, makipag-ugnayan sa iba at tumuklas ng paligid niya, lumalakas rin ang utak niya.

MGA GAWAIN SA PAGLALARO AT PAGKATUTO	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
<p>Panonood at Pagtingin</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ilagay ang bata sa ilalim ng isang <i>mobile, jungle gym</i>, (o parehong mga gamit na may mga nakasabit na mga bagay) para puwede siyang tumingin sa iba't ibang mga bagay. ⇒ Subuking humawak ng mga bagay sa harap ng sanggol (mga 30 cm [12 pulgada] mula sa mukha niya), at igo ito pakaliwa at pakanan para sundan ng bata. ⇒ Igalaw ang mukha mo pakaliwa at pakanan para sundan ng bata sa oras ng paglalaro sa sahig o kapag mga gawain tulad ng pagpapalit ng lampin. ⇒ Itago ang isang bagay sa ilalim ng tela at hayaan ang sanggol na malibang sa paghahanap nito.
<p>Pagsasalita, Pagkanta at Pagbabasa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kapag magkasama, pag-usapan kung ano ang ginagawa mo, kung ano ang ginagawa ng sanggol, at kung ano ang nangyayari sa paligid mo at ng sanggol. ⇒ Kumanta at magbahagi ng mga tula o tugmaan. ⇒ Basahan ang bata ng mga kuwento, o kuwentuhan siya. ⇒ Gumupit ng malalaking mga larawan mula sa mga magasin at tingnan nang magkasama ang matitingkad na mga librong may kulay. ⇒ Bansagan ang mga bagay at mga taong nakikita ninyo, at ilarawan kung ano ang nangyayari sa isang larawan, sa kuwarto o sa labas. ⇒ Pangalanan ang mga bahagi ng katawan habang binibihisan o hinuhubaran ang sanggol.
<p>Paglalaro sa Sahig</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Makipaglaro sa sanggol kung nasaan siya—sa level niya—na kadalasan ay sa sahig. ⇒ Gumawa ng nakatatawang mukha at tunog kasama ang sanggol, maglaro ng <i>rattle</i>, tingnan ang isa't isa sa salamin kapag nakadapa siya at makipaglaro ng bulaga.

- ⇒ Natutuwa ang mga sanggol na maglaro ng mga kumikililing na laruan, bola, *rattle*, mga nakasabit, malalaking bloke, lata, kutsara, kaldero, kawali, *teether*, mga librong may larawan, salamin, kotse, mga napagpapatong-patong na baso, mga laruang tumutunog, atbp.



Maraming natututuhan ang batang ito sa paglalaro ng mga bloke habang nasa sahig. Sinasanay rin niya ang pag-upo nang deretso nang mag-isa.



KOMUNIKASYON AT MGA UGNAYAN

Ang pagsuporta sa maagang komunikasyon at mga ugnayan ng sanggol ay isang bagay na madaling magawa araw-araw. Pangunahing paraan ang mga positibong ugnayan sa pagbuo ng malalakas na bata, at nakatutuwang paraan ang pagsuporta sa maaagang anyo ng komunikasyon para mapaunlad ang mga ugnayan sa pagitan ng mga tagapangalaga at mga sanggol. Kapag malalim ang ugnayan ng mga tagapangalaga sa sanggol, nararamdaman ng mga sanggol na ligtas sila, panatag, at handa nang lumago.

MGA GAWAIN SA KOMUNIKASYON AT PAKIKIPAG-UGNAYAN	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
Paglalaro sa Sahig	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kapag magkasama, makipag-usap, magkuwento, basahan at kantahan o hunihan ang sanggol. ⇒ Gumawa ng nakatatawang mukha at mga tunog nang magkasama. ⇒ Magbahagi ng mga espesyal na tugmaan o mga tula, tumingin sa mga larawan at maglaro ng mga simpleng laro tulad ng bulaga. ⇒ Ulitin ang mga tunog ng sanggol at hikayatin ang pag-uusap sa pagitan ninyong dalawa.
Pagpapakalma	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Sa mga panahong masama ang loob ng sanggol, gumamit ng paulit-ulit na mga kilos at tunog para mapakalma ang sanggol tulad ng pag-uga, pagduyan, pagtalbog, pagmasahe, pagkanta, pagpapatahan, atbp.
Pag-uugnay	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Makipag-ugnayan sa sanggol sa iba't ibang paraan. Ulitin ang mga tunog o mukha na ginagawa ng sanggol, tulad ng pagngiti o pagbelat.

	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Bigyan ng panahon ang pagtitig sa sanggol sa mga gawain tulad ng pagpapalit ng lampin, pagpapakain at pagpapaligo. ⇒ Gumamit ng haplos at hawak para makipag-ugnayan sa sanggol tulad ng yakap, masahe, pagkarga at pagbuhat, atbp.
<p>Palagiang Pagkalinga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kapag nagpapakita ng sama ng loob ang sanggol (halimbawa, dahil sa gutom, dahil sa maduming lampin, dahil sa sakit, o sa paghahanap ng atensiyon), tumugon sa kaniya palagi at kaagad nang may nakakalmang mga salita at/o paghaplos at kalingang pisikal.

Nakakukuha ang mga sanggol na ito ng maraming kailangang pagsasanay sa paggalaw ng kanilang mga katawan habang tinutuklas ang paligid nila kasama ang kumakalingang mas matanda at ang mga kaibigan niya.



MGA SUSING PUNTO PARA SA EDAD NA ITO

Ang ibig sabihin ng pagiging mapagkalingang tagapangalaga ay ang pagsuporta sa mga sanggol hindi lang sa oras ng pagkain, kundi sa lahat ng iba pa niyang gawain sa buong araw. Ang bawat gawain sa buong araw ng sanggol ay pagkakataon para mapaunlad ang buhay niya. Gumamit ng mga bagay na madaling makuha sa paligid mo, at magbigay ng maiigsi pero madalas na panahon sa buong araw para sa mga gawain. Dahil magkakaugnay ang iba't ibang uri ng pag-develop, madalas iba't ibang mga saklaw ng pag-develop ang masusuportahan nang sabay-sabay sa pagsasagawa ng isang simpleng aktibidad.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Magkakaugnay ang lahat ng mga area ng pag-develop ng sanggol. Maaaring positibong maapektuhan ng pagsuporta sa isang area ang isa pang area.
- ② Masusuportahan rin ng pagsuporta sa buong bata ang pagsuporta sa pag-develop ng pagpapakain.
- ③ Ang sanggol ang makikinabang kapag nakahanap ang tagapangalaga ng maiigsing panahon sa buong araw para maisagawa ang mga gawaing makasusuporta sa pangkalahatan niyang pag-develop.



BAHAGI 2 | KABANATA 3

ANG LUMALAKING BATA: 12-24 BUWANG GULANG

“Ang tao ay tao, gaano man kamunti.”

Dr. Seuss

Seksiyon 3.1: Mahahalagang Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 12-24 Buwang Gulang

Seksiyon 3.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 12-24 Buwang Gulang

Seksiyon 3.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 12-24 Buwang Gulang

Seksiyon 3.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 12-24 Buwang Gulang



SEKSIYON 3.1: MAHAHALAGANG MILESTONE SA DEVELOPMENT PARA SA PAGPAPAKAIN: 12-24 BUWANG GULANG

ANG KAHALAGAHAN NG MGA MILESTONE SA DEVELOPMENT




Sa ikalawang taon ng buhay, maraming pag-usad ang mga bata sa kanilang pagkabuo (*development*).


Sa pisikal na aspekto, naigagalaw ng bata ang katawan nila nang mas madalas at sa mas maraming paraan. Pagdating sa pakikipag-ugnayan at sa damdamin, natututuhan nilang maipahayag ang mga kagustuhan, pangangailangan at pakiramdam nila gamit ang mga salita. Makararamdam rin sila ng mas malalim na ugnayan sa piling mga tagapangalaga. Lahat ng pag-usad na ito ang magtutulak sa bata na tuklasin ang mundo gamit ang lahat ng mga bagong kakayahang ito. Magkakaugnay ang bawat saklaw ng pagkabuo at naiimpluwensiyahan ang isa't isa. Mahalagang makita ang pagkabuo ng bata sa isang holisyikong paraan. Kapag nag-aalaga ng mga bata na 12-24 buwang gulang na nangangailangan ng dagdag na tulong sa pagpapakain, mahalagang maisaalang-alang ang lahat ng saklaw ng pag-*develop* para malaman kung paanong pinakamainam na makasusuporta.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa bawat *developmental domain*, sumangguni sa Introduksiyon.

HALIMBAWA NG HOLISTIKONG PAGTINGIN SA PAGPAPAKAIN (12-24 BUWANG GULANG):

SAKLAW NG PAG- <i>DEVELOP</i>	DEVELOPMENTAL MILESTONES (KAKAYAHAN)
 Adaptibo	Nakatutulog nang mabuti ang bata sa gabi at nakakaidlip araw-araw.
 Motor Komunikasyon Kognitibo	Umaabot ng pagkain ang bata kapag gutom o nagsasabi ng “tubig” kapag uhaw.
 Social-Emotional Komunikasyon Bisyon	Tumitili ang bata sa tuwa kapag nakikita niyang nagdadala ng pagkain ang tagapangalaga niya.

 <p>Social-Emotional Komunikasyon Pakikinig</p>	<p>Ngumingiti at nagsasalita ang bata kapag pinapakain at kinakausap ng tagapangalaga.</p>
 <p>Adaptibo Motor Kognitibo</p>	<p>Umuupo ang bata nang deretso sa upuan at pinapakain ang sarili niya gamit ang kamay at kutsara.</p>
 <p>Komunikasyon Kognitibo</p>	<p>Nagpapakita ang bata ng pag-unawa ng mga simpleng panuto sa pagkain (“Oras na ng pagkain,” “Maghugas ng kamay,” “Tapos na”).</p>

Komplikadong proseso ang pagpapakain at sangkot dito ang lahat ng saklaw ng pag-*develop*. Kahit pa isang saklaw lang ang hindi maayos na gumagana, maaaring makalikha ito ng mga hamon para sa bata at sa kaniyang mga tagapangalaga. Samakatwid, mahalagang maging malawak ang tingin sa mga bata para maintindihan ang kompletong lawak ng kanilang mga kakayahan at pangangailangan. Sa pag-unawa ng mga batayang *milestone* ng pag-*develop* (na kilala din sa tawag na kakayahan) at kung paano sila nagtutuwang, mas kayang matukoy ng mga tagapangalaga kung maayos ang pagkabuo ng bata at kung kailan mayroong problema. Magkakaugnay ang mga kakayahan, at laging mayroong mga oportunidad para masuportahan ang bawat saklaw ng pag-*develop* sa mga simple at pang-araw-araw na gawain tulad ng oras ng pagkain.



Mas maagang matukoy ang mga hamon, mas maagap rin na mabibigay ang suporta na magresulta sa mas masaya at mas malusog na mga bata.








Tandaan: *Proseso ang pag-*develop* at mayroong malawak na sakop ng panahon kung kailan nagkakaroon ng kakayahan ang mga bata. Kailangang maging pamilyar sa mga karaniwang milestone ng pag-*develop* ang mga tagapangalaga para matugunan sa pinakamainam na paraan ang pangangailangan ng mga batang pinagsisilbihan nila.*

Nakaupo ang mga bata palibot sa mesa para kumain. Laging mas Mabuti ang pagkain kapag kasama ang mga kaibigan.



MGA KARANIWANG KAKAYAHAN SA PAG-DEVELOP ^{23,24,26}

MGA BATANG 12-18 BUWANG GULANG:

<p>Adaptibo:</p>		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Umiinom sa bukas na baso nang walang gaanong suporta ⇒ Umiinom mula sa <i>straw</i> nang may suporta ⇒ Naigagalaw ang pagkain sa gilid ng bibig para sa pagnguya ng mga pagkaing may tekstura ⇒ Sinusubok hugasan ang sariling mga kamay at mukha
<p>Komunikasyon:</p>		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tumutugon sa mga simpleng panuto (“Hindi,” “Pakibigay ang _____,” “Pakilagay sa mesa”) ⇒ Natutukoyang mga pamilyar na bagay at mga tao ⇒ Nakagagamit ng mga senyas para maipahayag ang sarili (pagkaway, pag-abot, pagturo, pagtulak palayo, pag-iling at pagtango para sa “hindi” at “oo”) ⇒ Inuulit ang mga salita at mas gumagamit ng mga isahang salita para maipahayag ang sarili
<p><i>Fine at Gross Motor:</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mas mahusay nang gumamit ng mga kubyertos para pakainin ang sarili ⇒ Nailalagay ang mga bagay sa mga lalagyan ⇒ Nakatatayo mula sa paggapang nang walang suporta ⇒ Nakahahakbang nang walang suporta
<p>Kognitibo:</p>		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakapagtuturo para makuha ang atensiyon ng iba at para humingi ng mga bagay ⇒ Natutuwa sa paglalaro ng mga kunwari-kunwarian (halimbawa, pagpapakain ng mga manika at hayop) ⇒ Napagsasama ang mga bagay na magkakaugnay (halimbawa, nailalagay ang kutsara sa mangkok) ⇒ Alam ang pang-araw-araw na gamit ng mga bagay (halimbawa, nakapaghahalo o nakakakain mula sa kutsara, nakapagsesepilyo ng ngipin gamit ang sepilyo, nakapagwawalis gamit ang walis)
<p><i>Social-Emotional:</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Sumusubok paginhawain ang iba na masama ang loob o nalulungkot ⇒ Gustong gumawa ng maraming bagay nang walang tulong ng iba ⇒ Tumitingin sa tagapangalaga para mapanatag kapag nakakaharap ang isang bagong bagay ⇒ Humihiwalay sa tagapangalaga sa pamilyar na lugar nang hindi sumasama ang loob
<p>Bisyon:</p>		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tumuturo, tumitingin o tinatapik ang mga larawan sa mga libro o sa mga naka-display ⇒ Nakikilala ang sariling mukha sa repleksiyon ⇒ Natatantiya ang mga distansiya nang mas may kawastuhan ⇒ Napagtutugma ang mga bagay na magkakahawig
<p>Pandinig:</p>		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Naiintindihan ang ibig sabihin ng mas maraming salita ⇒ Tumutugon sa mga simpleng direksiyon at sa pangalan nila ⇒ Nauulit ang mga pamilyar na tunog at salita nang mas madalas ⇒ Nakalilikha ng mas maraming tunog at natututong magsabi ng mas maraming salita

MGA KARANIWANG KAKAYAHAN SA PAG-DEVELOP ^{23,24,26}

MGA BATANG 18-24 BUWANG GULANG:

<p>Adaptibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Umiinom mula sa baso at mula sa <i>straw</i> nang walang suporta ⇒ Pinapakain ang sarili gamit ang kamay at mga kubyertos nang walang suporta ⇒ Sumusubok nang kutsarahin, isalin at ipuno ang mga pagkain at mga likido ⇒ Kinakain ang karamihan sa mga pagkain ng mga matatanda
<p>Komunikasyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tumutugon sa mas komplikadong mga direksiyon (“Pakikuha ang kutsara mo at pakibigay sa akin.”) ⇒ Tumuturo sa mga bagay, larawan at tao kapag pinapangalanan ng iba ⇒ May di bababa sa 50 hanggang 200 salita na kaya nilang sabihin nang sarili nila ⇒ Napagtatagpi ang mga salita para makabuo ng mga simpleng parirala (“Tubig pa po,” “Gatas po,” “Baso ko po ‘yan”)
<p><i>Fine at Gross Motor:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mas madalas na gamitin ang isang kamay kaysa isa pa ⇒ Ginagamit ang kamay para mahawakan ang plato o mangkok kapag kumukuha ng pagkain gamit ang kamay o kubyertos ⇒ Nakapaglalakad nang mas malayo nang mas may kontrol at mas kaunti ang suporta ⇒ Nagsisimula nang umakyat ng hagdan
<p>Kognitibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nagsisimula nang pag-ibahin ang mga bagay ayon sa uri, hugis at kulay ⇒ Gumagamit ng mga panghaliling bagay para katawanin ang iba pang bagay (halimbawa, ginagamit ang patpat bilang kutsara, ginagamit ang saging bilang telepono) ⇒ Nakakapagpatong ng maraming bloke nang walang suporta ⇒ Sumusubok na busisiin kung paano gumagana ang mga bagay
<p><i>Social-Emotional:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nagpapakita ng pagmamalaki kapag nakagawa ng bagay na mahusay ⇒ Nagpapakita ng matinding kagustuhan na tugunan ang sariling pangangailangan ⇒ Nagpapakita ng pagsuway (ginagawa ang sinabi sa kanilang huwag gawin) ⇒ Humihingi ng tulong kapag namomroblema
<p>Bisyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakahahanap ng mga espisipikong bagay sa mga larawan ⇒ Nakapagtutuo ng pansin sa mga bagay na malapit at malayo ⇒ Nakatuturo sa mga simpleng parte ng katawan kapag tinanong ⇒ Nakauulit ng mga kilos ng kamay tulad ng pagsusulat gamit ang krayola at papel
<p>Pandinig:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Napag-iiba ang mga tunog ng pagsasalita nang mas mahusay ⇒ Mas madalas nang inuulit ang mga salita at mga simpleng parirala ⇒ Nakagagamit ng mas maraming tunog sa salita nang mas may kawastuhan ⇒ Tumutugon sa mas komplikadong direksiyon nang mas madali



SEKSIYON 3.2: MGA GABAY SA BATAYANG PAGPAPAKAIN PARA SA BATANG 12-24 BUWANG GULANG

TIPIKAL NA PAG-*DEVELOP* NG PAGPAPAKAIN

Derektang kaugnay ng kabuuang pagkilos at pagkabuo ang kakayahan ng bata sa pagkain. Magkaugnay ang bewang at bibig. Kung paanong iginagalaw ng bata ang katawan niya pakaliwa't pakanan at pataas at pababa, kung paano siya umuupo nang deretso, dumadampot ng pagkain gamit ang kamay, gumagamit ng mga bagay sa pagpapakain ng sarili tulad ng baso at kutsara, nagpapahayag ng gutom gamit ang mga salita at mga simpleng parirala at tumutugon sa mga tagapangalaga na nagbibigay ng panuto sa paghahanda ng pagkain ay mga halimbawa kung paanong ang buong katawan ay konektado sa oras ng pagkain. Samakatwid, kung may problema kahit sa isang saklaw ng pag-*develop*, may tsansa na apektado rin ang pag-*develop* ng pagpapakain o pagkain.

Kapag mabuti ang pag-*develop* ng pagkain, maaaring ganito ang itsura ng tipikal na pagkakasunod-sunod ng kakayahan para sa batang 12-24 buwang gulang:

EDAD (ILANG BUWAN)	TIPIKAL NA KAKAYAHAN AT PAG- <i>DEVELOP</i> SA PAGKAIN
12-18 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Paghawak at pag-inom sa baso nang may kaunting tapon lamang ng likido ○ Pagsubok na uminom gamit ang straw ○ Paggamit ng kamay para pakainin ang sarili at pagsubok na gamitin ang mga kubyertos ○ Pagkain ng mga pagkaing may iba't ibang tekstura nang unti-unting nagiging matagumpay dito (halimbawa, tinadtad na mga pagkain sa mesa) ○ Pagkagat sa mga mas matitigas na pagkain gamit ang gilagid o ngipin ○ Pagnguya sa mas matandang paraan ○ Pagkonsumo ng mas maraming likido at pagkain sa oras ng pagkain
18-24 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pag-inom mula sa baso nang may kaunti lang, kung hindi man walang natatapong likido ○ Pag-inom gamit ang <i>straw</i> nang walang suporta ○ Mas matagumpay na paggamit ng kamay at mga kubyertos para mapakain ang sarili ○ Matagumpay na pagkain ng karamihan ng mga tekstura ng pagkain ○ Pagpapakita ng pagkabihasa ng karamihan sa mga kakayahang motor ng bibig pagdating ng 24 na buwan

Maraming pagbabago ang nagpapatuloy sa ikalawang taon ng pag-*develop* ng pagkain. Ang mga bata na kumakain lamang ng kaunting solidong pagkain dagdag sa nutrisyon mula sa bote ay nagiging mga batang pangunahing kinakain ay solidong pagkain at hindi na gumagamit ng bote. Sa pagkakataong ito, umuusad ang mga bata mula sa pinapakain ng kanilang mga tagapangalaga papunta sa mas aktibong pagkatuto ng paano pakakainin ang sarili nila gamit ang mga kamay, baso at mga kubyertos. Pagdating ng edad na 2 (24 months), karamihan ng mga bata ay may kakayahang motor ng bibig para

makaya ang lahat ng uri ng solidong pagkain. Malaking pagbabago iyon! Para maging matagumpay ang mga bata sa mga pagbabagong ito, mahalagang magkaroon ng pangkalahatang idea ang mga tagapangalaga sa kung ano ang aasahan mula sa mga bata. Makatutulong para sa mga tagapangalaga na maunawaan ang tipikal na pag-*develop* para malaman kung ano ang mga tamang panahon para tulungan ang pag-unlad ng mga kakayahan sa pagkain. Kabilang sa mga kakayahang ito ang pagsulong sa iba't ibang tekstura, pag-inom sa bukas na baso, pag-inom sa straw at pagpapakain sa sarili gamit ang kutsara.

Sa mga susunod na seksiyon, magbabahagi kami ng iba't ibang paraan para mapakain ang mga batang 12-24 buwan gamit ang mga baso, straw at kubyertos at kung kailan ipakikilala ang mga ito.

Tinutulungan ng mas matandang bata na pakainin ang mas bata sa kaniya sa oras ng pagkain. Puwede ring maging mahusay na katuwang ang mga kaibigan.



Para sa karagdagang impormasyon sa mga uri ng baso, mangkok, plato, at kutsara, sumangguni sa *Kabanata 1* at *Apendiks 9G*.

PAG-INOM SA BASO

Maipakikilala ang karamihan ng mga bata sa paggamit ng baso sa pagitan ng 6-9 buwang gulang. Magandang panahon ito para ipakilala ang mga baso dahil sabik na matuto ng mga bagong kakayahan ang mga bata sa edad na ito. Kung ipagpapaliban ang mga oportunidad sa pag-inom ng baso nang masyadong matagal (pagkatapos ng 12 buwan), maaaring maging mas mahirap ang proseso at pagtanggap ng bote. Pagdating ng 12-24 buwang gulang, kailangang maging mahusay ang bata sa pag-inom ng baso at kayanin niya dapat ang bukas na baso, *sippy cup*, at *straw*. Sa panahong ito, magpapalit ng

tuon ang mga tagapangalaga mula sa pagpapakilala ng baso papunta sa paghikayat ng interes sa at oportunidad para sa matagumpay na pag-inom mula sa baso.



MGA TIP SA PAGHIKAYAT SA PAGGAMIT NG BASO:

- ① **Magbigay ng maraming pagsasanay.** Magbigay ng maraming pagkakataon para sa pag-inom mula sa baso sa bawat pagkain sa itatakbo ng araw. Mas ineensayo ng bata ang pag-inom sa baso, mas magiging mahusay siya dito.
- ② **Kaunti, dahan-dahan at malapot.** Magbigay ng kaunting likido nang dahan-dahan. Magbigay ng malalapot na likido o pinong puree sa baso sa simula. Mas mabagal dumaloy ang mas makakapal na likido, nagbibigay ng mas maraming oras sa bata para mapaghandaan ang likido.
- ③ **Magbigay ng tulong sa simula.** Siguruhing nakaupo nang deretso ang bata, at tulungan ang batang hawakan ang baso palapit sa bibig niya, at itagilid ito nang bahagya para dumaloy ang kaunting likido sa bibig niya.
- ④ **Magbigay ng baso na angkop para sa bata.** Madalas, ang mga basong magaan at maliit ang angkop sa mas maliit ding laki at pangangailangan ng bata. Mas madaling hawakan ng bata ang maliit na baso gamit ang dalawang kamay. Makatutulong rin ang mga basong may hawakan sa parehong gilid. Maaaring maging bahagi sa pagsasanay ng batang inaayawan ang baso ang pagpapagamit ng saradong basong may malambot na sipsipan.
- ⑤ **Susi ang pagiging konsistent.** Palaging ibigay sa bata ang parehong baso sa parehong oras sa bawat araw.
- ⑥ **Mahalaga ang komunikasyon.** Dapat maging malay ang bawat tagapangalaga na lumilipat na sa baso ang bata at suportahan ang palagiang pagbibigay ng likido sa baso.
- ⑦ **Uminom mula sa baso nang magkasama.** Gusto ng mga bata na gawin ang ginagawa din ng iba. Kapag umiinom ka sa bukas na baso sa oras ng pagkain o meryenda, natutulungan nito ang bata na matutuhan ang mga bagong kakayahan.

MGA URI NG BASO



Maraming uri ng baso na puwedeng pagpilian para sa bata. Mahalagang isalang-alang sa paghahanap ng tamang baso ang pagiging angkop nito sa pangangailangan ng bata. May mga batang magiging mahusay sa anumang basong ibibigay sa kanila. Gayunpaman, hindi lahat ng baso ay magiging angkop para sa bawat bata. Nag-iiba-iba ang mga baso sa sukat, hugis,

materyal at disenyo. Laging pumili ng baso batay sa kakayahang developmental at indibidwal na pangangailangan ng bata.

Para sa mga batang 12-24 buwang gulang, mahalaga ang mga pagkakataong matuto kung paano uminom mula sa bukas na baso. Kahit pa nakatutulong ang mga *sippy cup* sa pag-iwas sa kalat, maaari rin nilang malimitahan ang pag-*develop* ng kakayahan ng bata.

Maraming benepisyo ang pag-inom sa bukas na baso, kasama na ang:

- Paglakas, paghusay ng kontrol at paggalaw ng panga
- Pagiging mas bihasa sa paggamit ng mga masel ng bibig
- Paghusay sa paglunok (napahuhusay ang pag-*develop* ng paglunok)
- Paghusay ng pag-*develop* ng kakayahang *fine motor* at koordinasyon



MGA ISYU NA KAUGNAY SA MASYADONG MATAGAL O LABIS NA PAGGAMIT NG MGA SIPPY CUP:

- Limitadong pag-*develop* ng lakas ng panga na magdudulot ng paghihirap sa pagnguya ng pagkain
- Pagpapatibay ng mga padron sa pagsupsup na magdudulot ng mga hamon sap ag-*develop* ng mas pangmatandang kakayahan sa pagpapakain tulad ng pagnguya
- Mapipigilan ang pag-*develop* ng pagluinok na magdudulot ng pagpapakain na hindi ligtas
- Mga problema sa pagngingipin at pag-*develop* ng mga tunog sa pagsasalita na magduduloy ng pagkabulok at pagkasira ng ngipin, maling pagkabuo at kahirapang maintindihan ang pagsasalita ng bata.

PAG-INOM SA STRAW ³⁰

Maraming bata ang natututo kung paano uminom mula sa *straw* sa sobrang batang edad—kasimbata ng 12 buwang gulang o mas bata pa. Nakabatay sa karanasan ng bata ang tagumpay ng pag-inom mula sa *straw*. Kung maraming oportunidad ang bata para masanay sa pag-inom mula sa *straw*, madali siyang magiging bihasa sa kakayahang ito sa mas maagang edad.

Marami ring benepisyo ang pag-inom mula sa straw kabilang na ang:

- ① Pagpapalakas, paghusay ng kontrol at pagsara ng mga labi
- ② Paghusay ng kakayahang humigop s
- ③ Paghusay ng kakayahan sa paglunok



- ④ Pagbibigay sa maraming mga batang may espesyal na pangangailangan na makainom nang nagsasarili



MGA TIP SA PAGPAPAKILALA NG MGA STRAW:

- ① **Magbigay ng maraming pagsasanay.** Magbigay ng maraming pagkakataon para sa pag-inom mula sa *straw* sa bawat pagkain sa itatakbo ng araw.
- ② **Magbigay ng tulong sa simula.** Tulungan ang batang hawakan ang basong may *straw*, at suportahan siya sa paghigop ng kaunting likido sa bawat higop. Siguruhin ring nakapuwesto nang maayos ang katawan niya nang may sapat na suporta.
- ③ **Magbigay ng *straw* na angkop para sa bata.** Sa mas maigsing *straw*, mas kaunting pagod ang kailangan para mahigop ang likido papunta sa bibig. Sa mas malapad na *straw*, mas kaunting lakas ng labi ang kailangan para mahigop ang likido papunta sa bibig at mas mabagal din ang pagdaloy ng likido. Kung iinom ng mas malapot na likido, makatutulong ang mas malapad na *straw* para mas madaling mahigop ang likido papunta sa bibig. Mag-eksperimento sa iba't ibang haba at sukat (diametro) ng *straw* para mahanap ang pinakaangkop para sa bata.
- ④ **Susi ang konsistensi.** Palaging bigyan ang bata ng maraming pagkakataong masanay sa paggamit ng *straw* sa mga oras ng pagkain. Mas maraming beses siyang magsasanay ng pag-inom gamit ang *straw*, mas huhusay siya dito.
- ⑤ **Uminom mula sa *straw* nang magkasabay.** Uminom mula sa *straw* kasabay ng bata sa oras ng pagkain at sa itatakbo ng araw. Matutulungan nito ang mga batang gumamit ng *straw*. Gusto ng mga bata na gawin ang ginagawa din ng iba, kaya maganda itong paraan para matulungan silang maging mas interesado at matagumpay sa pag-inom mula sa *straw*.



SOLIDONG PAGKAIN

Pagdating ng 12 buwang gulang, karamihan ng mga bata ay natutuwa na sa lasa ng mga solidong pagkain nang ilang buwan na. Uunti ang pagsalalay sa mga likido sa pagdami ng pagkakataon at interes sa pagkain ng mga solidong pagkain. Pagdating ng 12-24 buwang gulang, marami na dapat karanasan ang bata sa paghawak ng pagkain gamit ang kamay at pagtanggap dito mula sa kutsara kapag pinapakain ng mga tagapangalaga. Sa panahong ito, magbabago ang tuon ng mga tagapangalaga mula sa pagpapakain gamit ang kutsara papunta sa paghikayat sa mas maraming pagkakataon na pakainin ng mga bata ang sarili nila.

Sa pagitan ng 12-24 buwang gulang, pinakakaya ng mga batang kainin ang

URI NG MGA UNANG PAGKAIN

HALIMBAWA

Pino, buong pagkain



- Taho
- Dinurog na kalabasa o patatas
- Abokado
- Mga *puree* ng prutas tulad ng mangga

Malambot, at tinadtad (angkop ang sukat) na pagkaing madaling nadudurog o nalulusaw sa bibig



- Biskwit
- Keso
- Hinimay na manok
- Kanin
- Malalambot na tinapay
- Malalambot na prutas
- Malalambot na karne
- Pinakuluan o pinausukang gulay

Mas malutong at mas nangunguyang mga solido at mas matitigas na mga gulay at prutas



- Mga *cracker*
- Mga *cereal*
- Mga *chip*
- Petsay
- Dalanghita

Habang nagsisimula ang mga bata sa edad na ito na kumain ng mas maraming uri ng mga tekstura ng pagkain, nagpapakita rin sila ng tumitinding interes na pakainin ang sarili gamit ang mga kamay at kubyertos. Hinihikayat nang matindi ang pagkakamay at pagkain gamit ang kutsara sa mga mas bata, dahil mabibigyang-daan ng mga karanasang ito ang pagtuklas ng mga pagkain at pagiging komportable sa mga ito bago ang pagtikim at pagkain sa mga ito. Nasa ibaba ang mga simpleng tip sa paghikayat sa pagkakamay at pagkain gamit ang kutsara para sa mga batang 12-24 buwang gulang.



Ang pagkain ay karanasang puno ng pandama. Madalas, titikman lang ng bata ang pagkain kapag nabigyan na sila ng pagkakataong hawakan ito. Kapag hinayaan ang mga bata na tuklasin ang mga pagkain gamit ang kanilang kamay, magiging mas komportable sila sa mga pagkain at magiging mas handa na kainin ang mga ito.

Pinapakain ng batang babae ang sarili niya ng masarap na saging gamit ang kamay niya.





MGA TIP SA PAGHIKAYAT SA PAGKAIN GAMIT ANG KAMAY:

- ① **Magbigay ng maraming pagsasanay.** Magbigay ng maraming pagkakataon para sa pagkakamay sa bawat pagkain sa itatakbo ng araw.
- ② **Humanap ng magandang posisyon.** Tulungan ang bata na makahanap ng posisyon sa pag-upo na makapagbibigay ng pagkapirmi sa katawan para sa paggamit ng mga kamay nila para sa pagkain. Mabibigyan din sila ng dali ng pag-akses sa mesa at/o tray ng maayos na posisyon.
- ③ **Magbigay ng mga pagkaing angkop para sa bata at angkop para sa pagkakamay sa pagkain.** Maingat na pumili ng pagkaing maaaring kamayin. May mga pagkaing mas madaling kamayin kaysa iba (madali ang keso; mahirap ang sabaw) Magbigay ng pagkain na may iba't ibang haba, hugis, tekstura at bigat para matulungang dumami ang karanasan ng bata. Magbigay ng mas malalaking piraso ng pagkain sa mga mas bata dahil mas madali itong pulutin at hawakan. Magbigay ng mas maliliit na piraso ng pagkain sa mas matatanda dahil maganda ito sa pag-*develop* ng kakayahang *fine motor* (kakayahan sa kamay at daliri).
- ④ **Pakonti-konti muna.** Magbigay ng pakonti-konting pagkain para hindi mabigla ang bata.
- ⑤ **Asahan na ang kalat.** Normal para sa mga batang nagsisimula pa lang ang pagdurog (at pagkakalat) ng mga pagkaing kinakamay. Bahagi ng proseso sa pagkatuto ang pagiging makalat.
- ⑥ **Susi ang konsistensi.** Palaging bigyan ang bata ng maraming pagkakataong masanay sa pagkakamay sa mga oras ng pagkain. Mas maraming beses siyang magsasanay, mas huhusay siya dito.
- ⑦ **Kumain nang magkasama.** Kumain ng mga pagkaing makakamay kasabay ng bata sa mga oras ng pagkain at sa itatakbo ng araw. Matutulungan nito ang mga bata kung paano nila gagamitin ang kamay at daliri nila sa pagkain at kung aling mga pagkain ang mainam para dito. Gusto ng mga bata na gawin ang ginagawa din ng iba, kaya maganda itong paraan para matulungan silang maging mas interesado at matagumpay sa pagkakamay ng pagkain.



*MGA UNANG PAGKAIN NA
MAINAM SA PAGKAKAMAY*

- ⇒ *Mga hinog na prutas*
- ⇒ *Mga lutong hiwa ng gulay*
- ⇒ *Mga hiwa o bloke ng keso*
- ⇒ *Mga cracker, cereal, tinapay, kanin, at biskwit para sa bata*
- ⇒ *Itlog na scrambled*
- ⇒ *Mga hiwa ng karne*
- ⇒ *Isda, manok*



***Tandaan:** Kapag nagbibigay ng mga bagong pagkain at karanasan sa bata, laging bantayan siya para masigurong ligtas siya sa oras ng pagkain. Umiwas sa pagbibigay sa mga bata ng pagkain na bilog (halimbawa, ubas, longganisa, hiniwang hotdog) dahil puwede silang mabilaukan dito.*



Kakayahan ang pagkatutong kumain ng mga solidong pagkain, at kailangan nito ng pag-eensayo at oras. Kadalasan, magiging bihasa ang mga bata sa pagkain ng solidong pagkain bandang 2-3 taong gulang. Ibig sabihin na sa 12-24 buwang gulang na yugto, kailangan nila ang patuloy na dagdag na suporta mula sa mga tagapangalaga.

Nag-eensayo ang batang babae na pakainin ang sarili niya gamit ang kutsara.





MGA TIP SA PAGHIKAYAT SA PAGKAIN GAMIT ANG KUTSARA

- ① **Humanap ng maayos na posisyon.** Tulungan ang bata na makahanap ng posisyon sa pag-upo na makapagbibigay ng pagkapirmi sa katawan para sa paggamit ng mga kamay nila para sa pagkain. Mabibigyan din sila ng dali sa pag-akses sa mesa at/o tray ng maayos na posisyon. Kumain kasabay ng bata para maturuan siya kung paano kumain gamit ang kutsara.
- ② **Magbigay ng maraming pagsasanay.** Magbigay ng maraming pagkakataon para sa pagkain gamit ang kutsara sa bawat pagkain sa itatakbo ng araw.
- ③ **Magbigay ng mga pagkaing angkop para sa bata at angkop para sa pagkain gamit ang kutsara.** Maingat na pumili ng pagkain. May mga pagkaing mas madaling kainin kapag nagsisimula pa lang gumamit ng kutsara. Magbigay ng mga pagkaing madaling kutsarahin at didikit sa kutsara at hindi mahuhulog (mas malalapot na puree). Magbigay ng kutsara na angkop para sa bata. Halimbawa, mas madali para sa mga mas bata ang mas maliit na kutsara na kasiyang-kasiya sa bibig nila. Pumili ng kutsara na mas maigsi ang hawakan para maging mas madali ang pagpapakain ng sarili ng bata.
- ④ **Pakonti-konti muna.** Magbigay ng pakonti-konting pagkain para hindi mabigla ang bata.
- ⑤ **Siguruhing hindi dudulas.** Gumamit ng mamasa-masang bimpo o *placemat* na *non-skid* sa ilalim ng plato o mangkok para mas maging madali ang pagkukutsara ng pagkain.
- ⑥ **Susi ang konsistensi.** Palaging bigyan ang bata ng maraming pagkakataong masanay sa paggamit ng kutsara sa mga oras ng pagkain. Mas maraming beses siyang magsasanay, mas huhusay siya dito.
- ⑦ **Asahan na ang kalat.** Normal para sa mga batang natututo pa lang na pakainin ang sarili nila gamit ang kutsara na maging mas marami ang pagkaing napupunta sa katawan nila at sa tray. Bahagi ng proseso ng pagkatuto ang pagiging makalat.
- ⑧ **Kumain nang magkasama.** Kumain gamit ang kutsara kasabay ng bata sa mga oras ng pagkain at sa itatakbo ng araw. Matutulungan nito ang mga bata kung paano nila gagamitin ang kutsara sa pagkain. Gusto ng mga bata na gawin ang ginagawa din ng iba, kaya maganda itong paraan para matulungan silang maging mas interesado at matagumpay sa paggamit ng kutsara sa pagkain.



Pinakanatututo ang mga bata sa panonood at sa paggawa. Una, pinapanood nila ang iba at pagkatapos ay susubukin nilang mag-isa. Nakatutulong ang pagkain kasama ng mga tagapangalaga upang masuportahan ang proseso sa pagkatuto ng bata sa oras ng pagkain.

ANG HALAGA NG LAKI NG KUTSARA

Madalas, gusto ng mga batang pakainin ang sarili nila, pero ang ibinibigay sa kanilang kutsara ay hindi angkop sa pangangailangan nila sa paglaki.

Kailangan ng mga bata (may kapansanan man o wala) ang mga kutsara na:

- ① kasiya sa mas maliit nilang bibig.
- ② may hawakan na maigsi para mas madali ang pagtutok sa bibig nila.
- ③ angkop ang gaan para mahawakan at maiangat paulit-ulit papunta sa bibig nila.



Madaling nahawakan ng batang ito ang magaanang pulang kutsara at nadadala niya ito sa bibig niya. May mas maliit din itong uka na kasiya sa bibig niya at mas maigsing hawakan.



Ang mga batang ito ay may kutsarang bakal at pangmatanda ang sukat. Masyadong Malaki ang uka at hindi ito madaling magkakasiya sa maliit nilang bibig. Masyadong mahaba ang hawakan at nahahirapan sila sa pagtutok nito sa bibig nila.



Para sa karagdagang impormasyon sa pagkain gamit ang kutsara, sumangguni sa Kabanata 1 at 2.

Para sa karagdagang impormasyon sa anatomiya ng kutsara, sumangguni sa Apendiks 9H.



MGA SUSING PUNTO SA EDAD NA ITO

Sa taong ito ng buhay, mabilis na nagde-*develop* ang bata sa lahat ng area, kabilang na ang kung ano ang kinakain at iniinom nila at kung paano sila nagiging kabilang sa mga gawaing ito. Habang lumalago ang kakayahan ng bata, kailangang handa ang mga tagapangalaga na baguhin ang mga uri ng pagkaing ibinibigay nila, ang paraan ng pagkain ng bata at ang antas ng suportang ibinibigay nila.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Kahit sa pagtanda ng bata, nananatiling magkaugnay ang bawat saklaw ng pag-*develop*. Habang lumalago ang kakayahan ng bata, mas nagiging handa sila sa pagharap sa iba't ibang mga hamon tulad ng iba't ibang tekstura ng pagkain, pag-inom gamit ang *straw* at pagpapakain sa sarili, atbp.
- ② Dapat ay maunawaan ng mga tagapangalaga kung ano ang inaasahan sa mga bata sa edad na ito para alam nila kung kailan magbibigay ng mga bagong karanasan, tulad ng mga bukas na baso, *straw* o mga bagong tekstura ng pagkain, at kung kailan kailangan pa ng bata ang mas mahabang oras at mas maraming suporta.
- ③ Hindi laging magagamit ang parehong gamit sa pagpapakain sa lahat ng bata—hindi tayo puwedeng gumamit ng “*one size fits all*” na paraan.
- ④ Kapag binigyan ng sapat na pagkakataon habang maaga, kaya ng mga bata na matuto nang mabilis na maging mas aktibong kalahok sa oras ng pagkain.



SEKSIYON 3.3: PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN PARA SA BATANG 12-24 BUWANG GULANG

ANG HALAGA NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN

Napakahalaga ang kung paano natin pinoposisyon ang bata sa pagpapakain. Nagiging mas madali ang pagkain para sa bata dahil sa ilang mga posisyon, at nagiging mas mahirap at baka nga hindi ligtas ang pagkain dahil sa ilang mga posisyon.



Ang **maayos** na pagpoposisyon ay maraming benepisyo para sa mga bata at tagapangalaga tulad ng:

- ✓ Mas napapanahong mga pagpapakain
- ✓ Mas matagumpay na pagkain ng iba't ibang uri ng pagkain
- ✓ Mas mataas na pagkonsumo
- ✓ Mas matagumpay na pagpapakain sa sarili
- ✓ Mas masayang pagkain at oras ng pagkain
- ✓ Mas mabuting paglago at nutrisyon
- ✓ Mas kaunting insidente ng pagkakasakit at kamatayan
- ✓ **Kapag maayos ang pagpoposisyon, mas masaya ang mga tagapangalaga at bata at nagiging positibong karanasan ang pagpapakain.**

Ang **di-maayos** na pagpoposisyon ay may mga panganib tulad ng:

- ∅ Hindi mabisa at mas matagal na pagpapakain
- ∅ Mas hindi matagumpay sa pagtanggap at pangangasiwa ng iba't ibang pagkain
- ∅ Mas mababang pagkonsumo
- ∅ Mas hindi pagiging masaya sa pagkain at oras ng pagkain
- ∅ Mas mahirap na pagpapakain ng sarili
- ∅ Salat na paglago at nutrisyon
- ∅ Mas maraming insidente ng pagkakasakit at kamatayan
- ∅ **Kapag hindi maayos ang pagpoposisyon, maaaring maging mahirap at negatibong karanasan ang pagpapakain para sa mga bata at tagapangalaga.**



Tinatalakay ng seksiyon na ito ang pinakamainam na mga posisyon para sa pagpapakain ng mga batang 12-24 buwang gulang, paano gawin ang mga posisyong ito at aling mga bata ang mas angkop para sa bawat posisyon.

Gumagamit ng maayos na pagpoposisyon ang tagapangalagang ito habang pinapakain ang bata.



MGA SUSING PUNTO KAPAG NAMIMILI NG POSISYON SA PAGPAPAKAIN PARA SA BATANG 12-24 BUWANG GULANG:



Maayos ba ang pagkakasuporta ng ulo at leeg ng bata?



Maayos ba ang pagkakasuporta ng katawan ng bata?



Deretso bang sapat ang pagkakaposisyon ng bata?



Komportable ba ang nagpapakain/nangangalaga sa posisyong ito?

Dagdag pa, maaaring kailanganin ding isaalang-alang ang iba pang pangangailangan ng bata tulad ng:

- ① **Gaano kalaki ang bata?** Mas mahirap hawakan sa ilang posisyon ang mas malaking bata.
- ② **Gaano kalakas ang bata?** Maaaring kailanganin ng mas mahinang bata ang posisyon na pinakanagbibigay ng suporta, kompara sa mas malakas na bata na kailangan ng posisyon na mas kaunti ang suporta.

- ③ *Sinubok ba ng bata na pakainin ang sarili niya?* Kung hindi pinapakain ng bata ang sarili niya, baka kayanin niya at maging mahusay siya dito kapag binigyan ng sapat na suporta at maraming pagkakataon na magsanay.
- ④ *Mukha bang komportable ang bata sa posisyon?* Ang batang hindi komportable ay batang hindi kakain nang mabuti
- ⑤ *Nakakakain ba nang mabuti ang bata sa posisyong ito o malikot ba siya?* Ang batang malikot ay batang hindi kakain nang mabuti.
- ⑥ *Madalas bang nauubo o nabibilaukan ang bata sa posisyong ito?* May panganib ng salat na nutrisyon, pagkakasakit, at di matagumpay na pagpapakain kapag nauubo o nabibilaukan ang bata.

MGA HALIMBAWA NG MAAYOS AT DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN NG BATANG 12-24 BUWANG GULANG (SA HITA)



MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Nakaaangat ang bata nang may ulong mas mataas kaysa balakang
- Maayos ang pagkakasuporta sa ulo at leeg gamit ang braso at dibdib ng tagapangalaga
- Nasa neutral at nakaharap na posisyon ang ulo
- Nakaipit ang bata malapit sa katawan ng tagapangalaga
- Nakaipit ang mga braso at hita papunta sa katawan ng bata
- Medyo nakabaluktot ang balakang
- Ibinibigay ang kutsara kahilera ng bibig ng bata



DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Hindi gaanong suportado ang ulo at leeg ng bata
- Masyadong nakapalikod ang ulo at leeg ng bata
- Hindi nakabaluktot ang balakang ng bata
- Nakaarko ang likod ng bata
- Mukhang hindi komportable ang bata
- Masyadong nakahilig pataas ang kutsara para matugunan ang nakapalikod na ulo ng bata

MGA HALIMBAWA NG MAAYOS AT DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN NG BATANG 12-24 BUWANG GULANG (SA UPUAN)



MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Nakaupo nang maayos ang bata sa silyang maayos ang suporta
- Mahusay ang pagkakasuporta sa ulo, leeg at katawan
- Angkop na ginagamit ang mga dagdag na kumot at mga unan para masuportahan ang posisyon
- Nakatupi ang balakang
- Nakatupi ang tuhod sa anggulong 90-degree
- Nasusuportahan ang mga paa ng tuntungan
- Madaling naaabot ng bata ang tray
- Malaya ang mga braso para mahawakan ang mga pagkain at nasusuportahan ng tray
-

DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Masyadong nakahiga ang sanggol at masyadong malayo sa *tray*, kaya mahihirapan siya sa paghawak sa pagkain
- Hindi maayos ang pagkakasuporta ng upuan sa ulo at leeg ng bata
- Nakalambitin ang paa nang walang suporta
- Nadudulas ang bata paalis ng upuan
- Nakaderetso ang tuhod at hindi nakatupi

PINAKAMAAYOS NA MGA POSISYON PARA SA PAG-INOM SA BASO, PAGKAKAMAY SA PAGKAIN, AT PAGKAIN GAMIT ANG KUTSARA

Habang lumalago at nagde-*develop* ang bata, maaaring asahang kailanganing magbago ng posisyon sa pagpapakain sa kanila. Halimbawa, maaaring nakaupo sa hita ng tagapangalaga ang 12-buwang gulang na bata habang pinapakain. Habang lumalaki ang bata, kakayanin na niyang umupo sa silya sa mesa kasama ang mas may edad na mga bata, at kaya na rin niyang pakainin ang sarili niya.



Kung hindi tama ang pakiramdam ng kasalukuyang posisyon para sa iyo o para sa bata, OK lang na sumubok ng ibang posisyon (at upuan). Minsan, kailangang sumubok ng mga tagapangalaga ng maraming posisyon hanggang sa mahanap nila ang “sakto lang.”

Nakalista sa ibaba ang pinakakaraniwang mga posisyon na ginagamit para sa pagpapakain ng mga batang 12-24 buwang gulang. Maaaring maraming posisyon ang maging angkop sa pangangailangan ng isang bata, pero hindi lahat ng posisyong ito ay magiging mabisa para sa bawat bata.

NAKAUPO NANG DERETSO AT NAKAHARAP NA POSISYON (SA HITA O SA SAHIG)

PAANO: Ipuwesto ang bata sa posisyon na maayos ang pagkakasuporta (1) nang nakaupo nang deretso sa hita mo, o (2) nang nakaupo sa sahig. Nakaharap dapat ang bata sa iyo habang nasa hita o nasa sahig.

MAINAM PARA SA: karamihan ng mga batang 12-24 buwang gulang; pagpapakain gamit ang kutsara, pag-inom mula sa baso, pag-inom sa *straw*

PINAKAMAINAM PARA SA:

- Mga batang 12-18 buwan na pinapakain ng kanilang mga tagapangalaga



NAKAUPO NANG DERETSO AT NAKAHARAP NA POSISYON (SA CHILD SEAT/HIGH CHAIR)

PAANO: Ipuwesto ang bata sa posisyon na maayos ang pagkakasuporta sa *child seat* o sa *high chair*. Nakaharap dapat ang bata at komportable sa upuan. Hawak mo dapat ang pagkain, baso at/o kutsara at/o puwedeng tulungan ka ng bata. Makatutulong ang paggamit ng *tray* o mesa para sa paghikayat ng pagtuklas ng mga pagkain at pagpapakain ng sarili gamit ang kamay, mga kubyertos at mga baso.

MAINAM PARA SA: karamihan ng mga batang 12-24 buwang gulang; pagpapakain gamit ang kutsara, pag-inom mula sa baso, pag-inom sa *straw*



PINAKAMAINAM PARA SA:

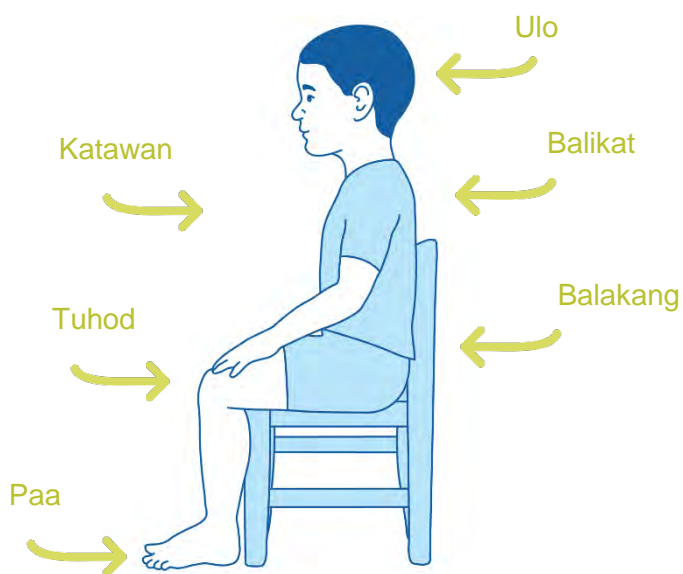
- mga batang 12-24 buwang gulang na handa nang pakainin ang sarili nila
- mga batang inaayawan na mapakain sila ng tagapangalaga



CHECKLIST NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN NG 12-24 NA BUWAN

SA 12-24 NA BUWAN, ANG BATA AY:

- nakaposisyon ang balakang nang 90-degree at mas mababa kaysa ulo
- nakaderetso at mabuti ang pagkakasuporta sa katawan gamit ang katawan ng tagapangalaga o upuan—hindi nakahilig paharap, palikod o sa magkabilang gilid
- pantay ang balikat at nakaharap
- nakagitna ang ulo at nasa sentro, neutral na posisyon nang medyo nakatungo
- nasa 90 degrees na anggulo ang tuhod
- nakalapad ang paa sa sahig, sa tuntungan ng paa o sa katawan ng tagapangalaga





MGA SUSING PUNTO SA EDAD NA ITO

Habang lumalaki ang bata, nagiging mas komplikado at interaktibong proseso ang oras ng pagkain. Nananatiling mahalaga ang maayos na pagpoposisyon sa tagumpay ng bata sa pagkain. Nabibigyan rin ang bata ng pagkapirring pisikal kapag maayos ang pagpoposisyon, tungo sa mas mabisang pagpapakain ng sarili. Kailangang may kasanayan ang mga tagapangalaga sa pag-unawa ng mahahalagang aspekto ng tamang pagpoposisyon para sa pagpapakain para mapakain ang mga bata nang ligtas at komportable, at mabibigyan sila ng oras para mahasa ang kakayahan at pagsasarili sa pagkain.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Ang maayos na pagpoposisyon sa pagpapakain ay nagdudulot ng ligtas na pagkain, paghasa ng kakayahan sa pagkain at mas mataas na kapasidad para sa pagpapakain ng sarili.
- ② Kailangang isaalang-alang ng tagapangalaga ang mga susing aspekto ng pagpoposisyon at ang indibidwal na pangangailangan ng bata para makapili ng pinakamainam na posisyon para sa oras ng pagkain.



SECTION 3.4: HIGIT PA SA PAGKAIN: MGA TIP PARA MASUPOORTAHAN ANG BATANG 12-24 BUWANG GULANG

Nananatiling mahalagang panahon para sa bata ang ikalawang taon ng buhay. Maraming natututuhan ang mga bata tungkol sa sarili nila at sa mundong nasa paligid nila sa pamamagitan ng araw-araw nilang karanasan at sa ugnayan sa mga tagapangalaga. At dahil mas marunong na sila at mas malakas, kaya nilang gumawa ng mas maraming bagay! Sa seksiyon na ito, magbabahagi kami ng mga simpleng idea para mahikayat ang malusog na pag-*develop* sa lahat ng area ng ikalawang taon ng buhay ng bata—higit pa sa pagkain.

Sa pagsali ng mga suportang ito sa bata sa pang-araw-araw na mga gawain, nasusuportahan rin ng mga tagapangalaga sa pinakamabisang paraan ang paglago ng bata nang di nangangailangan ng maraming dagdag na oras. Subuking idagdag ito sa mga oras ng pagkain, kapag nagbibihis/naghubad, habang nagpapalit ng lampin, kapag naliligo, kapag nagbibigay ng ginhawa at kapag nag-aalaga ng maraming sanggol nang sabay-sabay. Halimbawa, habang pinapakain ang isang bata, naglilibang naman ang isa pang bata sa sahig malapit sa tagapangalaga.



MGA KILOS NA MOTOR

Kapag kayang maikilos ng bata ang katawan niya at tumuklas ng daigdig, napalalago niya ang parehong katawan at utak. Gayundin, ang pagsuporta sa pagkilos ng bata ay direktang pagsuporta rin sa kakayahan niyang kumain. Madalas na wala gaanong mga isyu sa pagkain ang malalakas na batang may mabubuting kakayahang motor, at mas madaling maresolba ang anumang mga isyu.

MGA GAWAING MOTOR (PISIKAL)

Mga Larong may Malalaking Paggalaw

PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)

- ⇒ **Kahong bahay:** Gumawa ng mga bahay mula sa mga malalaking kahon na maaaring galugarin at pasukan ng mga bata. Butasin ang mga gilid para sa mga pinto at bintana. Maging masaya sa paggapang paloob at papasok ng “bahay.”
- ⇒ **Paglalaro ng bola:** Magsalitan sa paghagis, pagpapagulong at pagsipa ng bola pabalik-balik. Hayaang maglaro ang maraming bata nang magkakasama.
- ⇒ **Pagtulak at paghila:** Bigyan ang bata ng maraming pagkakataon para itulak at hilahin ang malalaking bagay para masanay na humakbang. Maaaring maging mabisa ang malalaking laruang kotse at trak, mga bagay na may gulong, mga laruang de-tulak, kahon, basket ng labahan at mga magagaang muwebles (mga silya).
- ⇒ **Paglalaro sa labas:** Hikayatin ang mga bata na maglaro ng bola, magsanay na umakyat at bumaba ng hagdan at mga rampa, akyatin ang mga bagay

	<p>sa palaruan, at magsaya sa pagtakbo at pagtuklas.</p> <p>⇒ Kariton: Hikayatin ang bata ng punuin ang isang kariton ng kanilang mga kaibigan o ng ibang mga bagay at pagkatapos ay paandarin ito sa pamamagitan ng pagtulak o paghila. Gagana rin ang basket ng labada o kahon na may tali o pisi.</p> <p>⇒ Pag-akyat sa hagdan: Hawakan ang kamay ng bata habang nagsasanay na umakyat at bumaba ng hagdan. Mainam ang pag-akyat ng isa hanggang tatlong hakbang ng hagdan.</p> <p>⇒ Kalayaang lumibot at tumuklas: Magbigay ng maraming pagkakataon para sa mga bata na malayang tuklasin at libutin ang paligid nila gamit ang malalaking galaw tulad ng paggapang, pagtayo, pagtakbo, paglakad, atbp.</p>
<p>Pagkilos at Musika</p>	<p>⇒ Sayawan: Magpatugtog ng musika na gusto ninyo, at magsayaw nang magkasama.</p> <p>⇒ Kantahan: Kumanta, umawit ng tugmaan at iginalaw ang katawan.</p> <p>⇒ Gumawa ng musika: Magsaya sa paggawa ng sariling musika (pagtambol at pag-alog) gamit ang mga laruang instrumento o pang-araw-araw na gamit tulad ng mga kawali at kaldero.</p>
<p>Paglalaro Gamit ang Daliri at Kamay</p>	<p>⇒ Paglalaro sa mesa: Gumamit ng maliit na mesa, kahon o nakabaligtad na na basket ng labada bilang mesa para sa mga bata na puwedeng gamitin para sa paglalaro (bloke, puzzle, atbp.), pagkain at paggawa ng sining (pagguhit, pagpinta, atbp.).</p> <p>⇒ Paglalaro ng bloke: Matuwa sa pagpatong ng mga bloke at pagtumba dito. Mas madaling pagpatong-patungin ang malalaking bloke.</p> <p>⇒ Basketball: Maghagis ng mga bagay papasok sa basket ng labada, kahon, lalagyan o basurahan bilang laro. Gumamit ng mga bagay bilang bola tulad ng malalambot na bola, maliliit na mga unan, <i>bean bag</i> o mga <i>stuffed toy</i>.</p> <p>⇒ Punuin at itapon: Mangolekta ng mga lalagyan at magkatuwaan sa pagpuno sa mga ito ng mga bagay at pagtapon sa mga bagay na ito. Magiging angkop dito ang mga kahon ng sapatos, karton na kahon, mga plastik na lalagyan at timba.</p> <p>⇒ Paggawa ng art: Maglibang sa paggawa ng mga disenyo at guhit gamit ang mga krayola, <i>marker</i>, chalk, mga lapis, pintura o kahit nga tubig lang at lupa. Gumamit ng mga daliri o mga brush.</p> <p>⇒ Malalaking katuwang: Pakiusapan ang mga bata na maging katuwang sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagbibihis at paghuhubad, paghuhugas ng kamay at iba pang gawain sa paglilinis.</p>

Nagagamit ng mga batang ito ang marami nilang oras sa labas para sa pagtakbo, pagtalon, pag-akyat at paggalaw ng mga katawan nila sa maraming paraan para mabuo ang mga kakayahang motor nila at maglibang.





PAGLALARO AT PAGKATUTO

Ang pagsuporta sa maagang paglalaro at pagkatuto ng bata ay isang bagay na madaling magawa araw-araw. Ang pangunahing paraan ng pagkatuto ng bata ay sa paglalaro. Samakatwid, kapag kayang maglaro ng bata, tumuklas ng mga bagay, makipag-ugnayan sa iba at tumuklas ng paligid niya, lumalakas rin ang utak niya.

MGA GAWAIN SA PAGLALARO AT PAGKATUTO	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
<p>Pagsasalita, Pagkanta, Pagbabasa, at Pagkatuto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kuwentuhan: Magbasa ng mga libro nang magkasama o ikuwento ang mga paborito ninyong mga kuwento. Magpalitan ng mga tugmaang pambata o mga espesyal na mga kuwentong bayan. ⇒ Kantahan: Makinig sa musika at makipagkantahan sa bata. Magsaya sa pagsabay sa mga kantang alam ninyo. ⇒ Daldalan: Makipag-usap tungkol sa kung ano ang ginagawa ng bata, kung ano ang ginagawa mo at kung ano ang ginagawa ninyo nang magkasama. Gumamit ng mga salita para pangalanan ang mga hugis, kulay, bilang, letra, bahagi ng katawan, hayop, pagkain, mga kilos, damdamin at iba pang mga karaniwang pang-araw-araw na bagay at mga pamilyar na tao. ⇒ Pakikipaglaro: Maglibang sa pakikipaglaro at pagkukunwari. Mag-alaga ng mga manikang bata nang magkasama (pakainin sila, padighayin, patulugin), magbahay-bahayan, maglulu-lutuan o isipin na kunwari ay mga hayop kayo. ⇒ Pagbibilang: Gumamit ng mga bilang sa itatakbo ng araw kasama ang bata. Bilangin ang lahat—ang bilang ng mga silya sa kuwarto, mga bata, mga sapatos, mga bola, atbp.
<p>Paglalaro sa Sahig</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Makipaglaro sa level ng bata: Natutuwa ang mga batang nasa edad na ito sa paglalaro sa sahig gamit ang mga lalagyan, bloke, bola, mga basong nagpapatong-patong, bula, kawali at kaldero, mga laruang plato, manika, kotse/trak, malalaking laruang panlabas, mga libro, mga puzzle, mga clay na gawa sa bahay at mga gawain sa art.

Masaya ang mga batang ito na nakikipaglaro sa isa't isa at sa kanilang tagapangalaga sa itinatakbo ng araw.





KOMUNIKASYON AT MGA UGNAYAN

Ang pagsuporta sa maagang komunikasyon at mga ugnayan ng bata ay isang bagay na madaling magawa araw-araw. Isa itong magandang paraan para malinang ang mga ugnayan sa pagitan ng mga tagapangalaga at mga bata. Pangunahing paraan ang mga positibong ugnayan sa pagbuo ng malalakas na bata, sa kabila ng mga paghihirap na makakaengkuwentro nila. Kapag malalim ang ugnayan ng mga tagapangalaga sa bata, nararamdaman ng mga bata na ligtas sila, panatag, at handa nang lumago.

MGA GAWAIN SA KOMUNIKASYON AT PAKIKIPAG-UGNAYAN	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
Paglalaro sa Sahig	<p>⇒ Makipag-ugnayan nang madalas: Kapag magkasama, makipagkuwentuhan, makipagdaldalan, magbasa at kumanta o hunihan ang bata. Gumawa ng nakatatawang mukha at mga tunog nang magkasama. Magbahagi ng mga espesyal na tugmaan o mga tula, tumingin sa mga larawan at maglaro ng mga simpleng laro tulad ng bulaga. Ulitin ang mga tunog ng bata at hikayatin ang pag-uusap sa pagitan ninyong dalawa.</p>
Pagpapakalma	<p>⇒ Magturo ng pagpapakalma: Sa mga panahong masama ang loob ng bata, gumamit ng paulit-ulit na mga kilos at tunog para mapakalma ang bata tulad ng pag-uga, pagduyan, pagtalbog, pagmasahe, pagkanta, pagpapatahan, atbp.</p> <p>⇒ Magsabi agad: Kausapin ang bata bago magkaroon ng mga bagong gawain, pangyayari at mga tao.</p> <p>⇒ Pagdedesisyon: Bigyan ang bata ng dalawang pagpipilian para matulungan siyang mapangasiwaan ang mga nararamdaman niya at mga pagdedesisyunan (“Gusto mo ba ng libro o mga bloke?”)</p> <p>⇒ Magbahagi ng nararamdaman: Tulungan ang bata na matukoy ang nararamdaman niya sa pakikipagkuwentuhan tungkol dito. Bigyan ng pangalan ang mga damdaming ito para matulungan ang batang maunawaan kung ano ang nararamdaman niya at ng iba.</p>
Mga Positibong Interaksiyon	<p>⇒ Umugnay nang madalas: Ulitin ang mga tunog at salita na ginagawa ng bata, o ang mga mukha niya, tulad ng pagngiti at pagbelat. Bigyan ng panahon ang pagtitig sa bata sa mga gawain tulad ng pagpapalit ng lampin, pagpapakain at pagpapaligo. Gumamit ng haplos at hawak para makipag-ugnayan sa bata tulad ng yakap, masahe, pagkarga at pagbuhat, atbp.</p>
Palagiang Pagkalinga	<p>⇒ Tumugon nang mabuti: Kapag nagpapakita ng sama ng loob ang bata dahil sa gutom, dahil sa maduming lampin, dahil sa sakit, o sa paghahanap ng atensiyon, tumugon sa kaniya palagi at kaagad nang may nakakalmang mga salita at/o paghaplos at kalingang pisikal.</p>

Natutuwa ang batang lalaking ito sa personal na oras niya kasama ang espesyal na tagapangalaga habang naglalaro nang magkasama.



MGA SUSING PUNTO PARA SA EDAD NA ITO



Ang ibig sabihin ng pagiging mapagkalingang tagapangalaga ay ang pagsuporta sa mga bata hindi lang sa oras ng pagkain, kundi sa lahat ng iba pa niyang gawain sa buong araw. Ang bawat gawain sa buong araw ng bata ay pagkakataon para mapaunlad ang buhay niya. Hindi kailangang maging komplikado ng mga gawaing ito o magtagal ng ilang oras, at anumang bagay ay puwedeng maging laruan. Gumamit ng mga bagay na madaling makuha sa paligid mo, at magbigay ng maiigsi pero madalas na panahon sa buong araw para sa mga gawain. Dahil magkakaugnay ang iba't ibang uri ng pag-*develop*, madalas iba't ibang mga saklaw ng pag-*develop* ang masusuportahan nang sabay-sabay sa pagsasagawa ng isang simpleng aktibidad.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Magkakaugnay ang lahat ng mga area ng pag-*develop* ng bata. Maaaring positibong maapektuhan ng pagsuporta sa isang area ang isa pang area. Dagdag pa, ang pagsuporta sa kabuuan ng bata ay susuporta rin sa pag-*develop* ng pagpapakain.
- ② Ang mga bata sa edad na ito ay nagiging mas aktibo at interesado sa mga tao, bagay at aktibidad na nangyayari sa paligid nila. Mahusay itong oras para mahikayat ang mga kakayahan tulad ng pagpapakain sa sarili.
- ③ Ang bata ang makikinabang kapag nakahanap ang tagapangalaga ng maiigsing panahon sa buong araw para maisagawa ang mga gawaing makasusuporta sa pangkalahatan niyang pag-*develop*.



BAHAGI 2 | KABANATA 4

KAMUSMUSAN: 24-36 BUWANG GULANG

“Mas madaling bumuo ng matitibay na bata kaysa ayusin ang basag na mga tao.”

Frederick Douglas

Seksiyon 4.1: Mahahalagang Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 24-36 Buwang Gulang

Seksiyon 4.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 24-36 Buwang Gulang

Seksiyon 4.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 24-36 Buwang Gulang

Seksiyon 4.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 24-36 Buwang Gulang



SEKSIYON 4.1 MAHAHALAGANG MILESTONE SA DEVELOPMENT PARA SA PAGPAPAKAIN: 24-36 BUWANG GULANG

ANG KAHALAGAHAN NG MGA MILESTONE SA DEVELOPMENT

Sa ikatlong taon ng buhay (mula 24-36 buwang gulang), patuloy na nagpapakita ng paglago at pag-*develop* ang mga bata, at nagiging bihasa rin sila sa maraming kakayahan. Sa edad na ito, maaaring tawaging “toddler” o “musmos” ang mga bata. Lumalakas sila sa pisikal na aspekto at nagiging mas pirmi ang mga katawan, nakakapagpahayag sila nang mas marami gamit ang mga salita at mas mahahabang mga parirala, mas nagtitiwala at mas nagiging komportable sila sa mga pangunahin nilang relasyon, mas nakikipag-ugnayan sila sa mga kaibigan, mas nalulutas nila ang mga problema, mas nakakapaglaro sila nang mas magaslaw at mas naliligayahan sila sa paggawa ng maraming gawain nang sarili lang nila. Dahil magkakaugnay ang mga saklaw ng pag-*develop* at naiimpluwensiyahan nila ang isa’t isa, mahalagang tingnan ang pag-*develop* ng bata sa holistikong paraan. Kapag nag-aalaga ng mga batang na 24-36 buwang gulang na nangangailangan ng dagdag na tulong sa pagpapakain, mahalagang maisaalang-alang ang lahat ng saklaw ng pag-*develop*.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa bawat *developmental domain*, sumangguni sa Introduksiyon.

HALIMBAWA NG HOLISTIKONG PAGTINGIN SA PAGPAPAKAIN (24-36 BUWANG GULANG):

SAKLAW NG PAG- <i>DEVELOP</i>	DEVELOPMENTAL MILESTONES (KAKAYAHAN)
 Adaptibo	Nakapagpapahinga nang mabuti ang bata kapag gabi at nakaiidlip araw-araw
 Motor Komunikasyon Kognitibo	Nauupo ang bata sa silya niya kapag oras ng pagkain at nakagagamit siya ng mga salita para masabi sa tagapangalaga niya na gutom na siya.
 Social-Emotional Komunikasyon Bisyon	Ngumingiti at natutuwa sa pagkasabik ang bata kapag nakikita niyang lumalapit ang tagapangalaga niya sa upuan niya nang may dalang pagkain.
 Social-Emotional Komunikasyon Pakikinig	Tumutugon ang bata sa mga tanong ng tagapangalaga habang kumakain (“Gusto mo pa ba?” “Gusto mo pa ba ng tubig?”) gamit ang mga salita at senyas.



Adaptibo | Motor | Kognitibo |
Social-Emotional | Komunikasyon

Nagpipilit ang bata na pakainin ang sarili niya gamit ang kamay at kubyertos at nagsasabi siya ng “Nagawa ko!” kapag matagumpay siya.



Komunikasyon | Kognitibo | Social-Emotional

Tumutulong ang bata sa paghugas ng kamay at mukha, at nililinis niya ang pinagkainan niya pagkatapos kumain nang may suporta.

Komplikadong proseso ang pagpapakain at sangkot dito ang lahat ng saklaw ng pag-*develop*. Kahit pa isang saklaw lang ang hindi maayos na gumagana, maaaring makalikha ito ng mga hamon para sa bata at sa kaniyang mga tagapangalaga. Samakatwid, mahalagang maging malawak ang tingin sa mga bata para maintindihan ang kompletong lawak ng kanilang mga kakayahan at pangangailangan. Sa pag-unawa ng mga batayang milestone ng pag-*develop* (na kilala din sa tawag na kakayahan) at kung paano sila nagtutuwang, mas kayang matukoy ng mga tagapangalaga kung maayos ang pagkabuo ng bata at kung kailan mayroong problema. Magkakaugnay ang mga kakayahan, at laging mayroong mga oportunidad para masuportahan ang bawat saklaw ng pag-*develop* sa mga simple at pang-araw-araw na gawain tulad ng oras ng pagkain.



Mas maagang matukoy ang mga hamon, mas maagap rin na mabibigay ang suporta na magresulta sa mas masaya at mas malusog na mga bata.



Tandaan: *Proseso ang pag-*develop* at mayroong malawak na sakop ng panahon kung kailan nagkakaroon ng kakayahan ang mga bata. Kailangang maging pamilyar sa mga karaniwang milestone ng pag-*develop* ang mga tagapangalaga para matugunan sa pinakamainam na paraan ang pangangailangan ng mga batang pinagsisisilbihan nila.*

Nalilibang ang mga musmos sa mga aktibidad sa labas nang magkakasama. Paglalaro ang paraan kung paanong natututo at lumalakas ang katawan at utak ng mga bata.



MGA KARANIWANG KAKAYAHAN SA PAG-DEVELOP ^{23,24,26}

MGA BATANG 24-30 BUWANG GULANG

<p>Adaptibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mas nadadalian na sa pag-inom mula sa baso at <i>straw</i> ⇒ Mas nadadalian na sa pagpapakain ng sarili gamit ang kamay at mga kubyertos ⇒ Hinuhugasan ang mga kamay at mukha nang may suporta ⇒ Bihasa na sa pagkain ng halos lahat ng pagkain—pero maaaring magpakita ng matinding pagkahilig para sa ilang pagkain
<p>Komunikasyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tumutugon sa mga simpleng tanong ⇒ Nauunawaan ang iba't ibang sukat (“malaki” at “maliit”) ⇒ Humihingi ng tulong sa mga personal na pangangailangan gamit ang salita ⇒ Nakakapagtagpi ng mas maraming salita para makabuo ng mga parirala (“Gusto ko ng _____,” “Pahingi pa po ng tubig”)
<p><i>Fine at Gross Motor:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakapaghahagis ng bola nang may katumpakan sa pupuntahan ⇒ Nakasasalo ng bola sa pag-ipit nito sa dibdib niya ⇒ Nakalalakad at nakatatakbo nang mas malayo nang walang suporta ⇒ Nakagagapang pababa ng hagdan nang walang suporta
<p>Kognitibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Natutugma ang mga bagay sa katambal na larawan ⇒ Nasasabi ang sariling edad ⇒ Nakokompleto ang paglalaro nang may maraming hakbang tulad ng pakainin ang manika, padighayin ang manika, ihiga ang manika sa kama, atbp. ⇒ Nauunawaan ang konsepto ng “isa,” “isa pa,” at “lahat”
<p><i>Social-Emotional:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Inaangkin ang ilang mga bagay bilang kaniya (“akin”) ⇒ Napapansin kapag malungkot, masama ang loob o masaya ang iba ⇒ Iniiwasan ang mga karaniwang panganib tulad ng apoy, kutsilyo, kalan, atbp. ⇒ Naghihintay ng pagkakataon niya (hal., sa laruan) paminsan-minsan kapag ginabayan
<p>Bisyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Sinusubok na gayahin ang pagguhit ng mga linya at bilog ⇒ Namamasdan ang serye ng mga larawan ⇒ Napapanood at nauulit ang kilos ng ibang mga bata ⇒ Nakikilala ang pamilyar na mga matatanda sa mga larawan
<p>Pandinig:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakikilala ang pagkakaiba sa mga binibigkas na tunog nang mas madali ⇒ Nauulit ang mga salita at mas mahahabang mga parirala nang mas madalas ⇒ Nakagagamit ng mas maraming binibigkas na tunog nang mas wasto sa mga salita ⇒ Mas madaling nakatutugon sa mas komplikadong mga panuto

MGA KARANIWANG KAKAYAHAN SA PAG-DEVELOP ^{23,24,26}

MGA BATANG 30-36 BUWANG GULANG

<p>Adaptibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Bihasa nang nakaiinom sa baso at gamit ang <i>straw</i> ⇒ Bihasa nang napapakain ang sarili gamit ang kamay at mga kubyertos ⇒ Nakapaghuhugas ng kamay at mukha nang walang suporta ⇒ Nakapaglilinis ng mga natapon at mga nakalat nang may suporta
<p>Komunikasyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakatutugon sa panuto na maraming hakbang ⇒ Natutukoy ang mga bagay sa pamamagitan ng gamit nito (kumakain ka gamit ang _____, umiinom ka mula sa _____) ⇒ Naibabahagi ang mga pansariling karanasan sa pamamagitan ng salita ⇒ Nakagagamit ng mga parirala na may dalawa o higit pang salita
<p><i>Fine at Gross Motor:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakagugupit ng papel gamit ang gunting ⇒ Nagagamit ang kamay para hawakan ang papel para pumirmi sa lugar habang gumuguhit ⇒ Nakalalakad nang paatras nang di bababa sa 10 talampakan ⇒ Nakaakyat at nakakababa ng hagdan nang may suporta mula sa hawakan, pader o tao
<p>Kognitibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Napagtutugma ang mga bagay ayon sa kulay, sukat at hugis ⇒ Nakabibilang nang hindi bababa sa lima ⇒ Napagsusunod-sunod ang mga bagay na magkakasunod ang laki tulad ng mga <i>stacking ring</i> o <i>stacking cup</i> ⇒ Nasasabi ang kasarian (lalaki o babae)
<p><i>Social-Emotional:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakapagpapalit-palit ng mga gawain nang mas may dali at mas kaunti ang suporta ⇒ Nakapagpapakita ng lambing sa iba pang mga bata ⇒ Mas madaling nakalalahok sa maliliit na grupo ⇒ Nakapagpapakita ng tumitinding pagsasarili sa pamamagitan ng pagtanggap sa tulong ng iba
<p>Bisyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Napagtutugma ang mga bagay sa mga larawan nito ⇒ Napagtutugma ang malalaki at maliliit na mga bagay ⇒ Napag-uuri ang hindi bababa sa apat na kulay ⇒ Nakahamanap ng maliliit na detalye sa mga librong pambata
<p>Pandinig:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mas madaling natutukoy ang pagkakaiba sa mga tunog na binibigkas ⇒ Mas madalas na nauulit ang mga salita at mas mahahabang parirala ⇒ Nakagagamit ng mas maraming tunog na binibigkas nang wasto sa mga salita ⇒ Mas madaling nakatutugon sa mas komplikadong mga panuto



SEKSIYON 4.2: MGA GABAY SA BATAYANG PAGPAPAKAIN PARA SA BATANG 24-36 BUWANG GULANG

TIPIKAL NA PAG-DEVELOP NG PAGPAPAKAIN

Derektang kaugnay ng kabuuang pagkilos at pagkabuo ang kakayahan ng bata sa pagkain. Magkaugnay ang bewang at bibig. Kung paanong umuupo nang deretso ang bata, dumadampot ng pagkain gamit ang kamay, pinapakain ang sarili niya ng mga piraso ng pagkain mula sa kubyertos, nagpapahayag ng mga pang-araw-araw niyang pangangailangan gamit ang salita at tumutugon sa mga panuto at tanong mula sa tagapangalaga kapag naghahanda ng pagkain ay mga halimbawa ng kung paanong magkakaugnay ang buong katawan kapag kumakain ang bata. Samakatwid, kung may problema kahit sa isang saklaw ng pag-*develop*, may tsansa na apektado rin ang pag-*develop* ng pagpapakain o pagkain.

Kapag mabuti ang pag-*develop* ng pagkain, maaaring ganito ang itsura ng tipikal na pagkakasunod-sunod ng kakayahan para sa batang 24-36 buwang gulang:

EDAD (ILANG BUWAN)	TIPIKAL NA KAKAYAHAN AT PAG-DEVELOP SA PAGKAIN
24-30 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Paghawak at pag-inom sa baso nang halos walang natatapong likido ○ Pag-inom mula sa <i>straw</i> nang may kaunting suporta ○ Paggamit ng kamay at kubyertos para pakainin ang sarili nang may kaunting suporta ○ Pagkain ng iba't ibang tekstura ng pagkain nang may kaunting suporta ○ Pagnugya ng pagkain sa mas matandang paraan ○ Pagkonsumo ng angkop na dami ng pagkain/likido sa oras ng pagkain
30-36 Buwan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pag-inom mula sa baso nang walang natatapong likido at walang suporta ○ Pag-inom mula sa <i>straw</i> nang walang suporta ○ Paggamit ng kamay at mga kubyertos para mapakain ang sarili nang walang suporta ○ Pagkain ng karamihan sa mga tekstura ng pagkain nang walang suporta ○ Pagpapamalas ng pagkabihasa sa lahat ng kakayahang motor ng bibig para sa pagkain at pag-inom

Sa edad na ito, pangunahing sumasalalay ang bata sa buong pagkain para sa kanilang pang-araw-araw na nutrisyon, at pinapalawak nila ang mga uri ng pagkain na kaya nilang kainin. Dagdag pa, patuloy na nagkakaroon ng mas malaking papel ang mga bata sa pagpapakain ng sarili nila gamit ang kamay, baso, straw, at mga kubyertos. Pagdating ng 2 taong gulang (24 buwan), karamihan ng mga bata ay may angkop na kakayahang motor ng bibig para makaya ang lahat ng uri ng solidong pagkain. Malaking pagbabago iyon sa napakaigsiing panahon. Para maging matagumpay ang mga bata sa mga pagbabagong ito, mahalagang magkaroon ng pangkalahatang idea ang mga tagapangalaga sa kung ano ang aasahan mula sa mga bata. Makatutulong rin sa mga tagapangalaga na maunawaan ang tipikal na pag-*develop* para maipakilala ng mga tagapangalaga ang bawat pagbabago, tulad ng iba't ibang tekstura ng pagkain,

pag-inom mula sa baso, pagkain gamit ang kutsara, nang napapanahon. Sa ganitong paraan, masususportahan nila ang mga bata sa angkop na pag-unlad ng kakayahan nila.

Sa mga susunod na seksiyon, magbabahagi kami ng iba't ibang paraan para mapakain ang mga batang 24-36 na buwan gamit ang mga baso, straw at kubyertos.

Nakaupo palibot sa mesa ang mga musmos na kumakain ng tanghalian. Natutulungan ng pagkain nang sama-sama ang mga bata na matutuhan ang mahahalagang kakayahan sa pagpapakain at sa mabuting pakikipag-ugnayan.



Para sa karagdagang impormasyon para sa mga uri ng baso, straw at kutsara, sumangguni sa Kabanata 1 at sa Apendiks 9G.



PAG-INOM SA BASO

Pagdating ng 24-36 buwang gulang, dapat ay umiinom na sa mga baso ang karamihan ng mga bata. Madalas na pagdating ng 24 buwang gulang, nakapagpapakita na ang bata ng pagkabihasa sa pag-inom sa baso at kakayanin na niya ang bukas na baso, *sippy cup*, at *straw*. Sa yugtong ito ng 24-36 buwang gulang, patuloy ang magiging suporta ng mga tagapangalaga upang maging komportable at may kompiyansa ang bata sa araw-araw na pag-inom ng mga likido sa baso. Kung aantalain ang mga pagkakataon para sa pag-inom mula sa baso (pagkatapos ng 12 buwang gulang) o kung kaunti lamang ang ibinibigay na pagkakataon sa bata para makapagsanay, magiging mas mahirap ang proseso ng pag-inom sa baso at maaapektuhan rin ang *pag-develop* ng kakayahang motor ng bibig ng bata.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pag-inom sa baso, sumangguni sa Kabanata 1, 2 at 3.

PAG-INOM GAMIT ANG STRAW³⁰

Pagdating ng 24-36 buwang gulang, may kakayahang matagumpay na uminom mula sa *straw* ang karamihan ng mga bata. Kayang matuto ng mga bata na uminom mula sa *straw* kahit mula 9-12 buwang gulang. Nakasalalay nang malaki sa karanasan ng bata ang tagumpay niya sa pag-inom gamit ang *straw*. Kung maraming pagkakataon ang bata na masanay na uminom mula sa *straw*, madali siyang magiging bihasa sa kakayahang ito sa murang edad. Sa yugtong ito ng 24-36 buwang gulang, patuloy ang magiging suporta ng mga tagapangalaga upang maging komportable at may kompiyansa ang bata sa palagiang paggamit ng *straw*. Kung kaunti lang ang ibibigay na pagkakataon para masanay sa pag-inom gamit ang *straw*, maaaring maging mas mahirap ang proseso ng pag-inom gamit ang *straw* sa pagtanda ng bata.



Para sa karagdagang impormasyon sa pag-inom gamit ang *straw*, sumangguni sa Kabanata 1, 3 at 9.

SOLIDONG PAGKAIN

Pagdating ng 24-36 buwang gulang, kumakain na dapat ang karamihan ng mga bata ng balanseng dieta ng solido at buong pagkain. Dagdag pa, kinakain nila dapat ang mga pagkaing ito madalas araw-araw, at ginagamit nila ang mga kamay nila at mga kubyertos para pakainin ang sarili sa oras ng pagkain.

TUMITINDING PAGSASARILI

Dahil madalas nang kumakain ang mga bata sa edad na ito ng mas maraming uri ng tekstura ng pagkain at mas maraming kantidad ng pagkain, nagpapakita rin sila ng mas matinding kagustuhan na pakainin ang sarili gamit ang mga kamay nila at mga kubyertos. Hinihikayat nang matindi ang pagkakamay at pagkain gamit ang kutsara sa mga bata, dahil nabibigyan sila ng mga karanasang ito ng pagkakataong matuklasan ang mga pagkain at maging komportable sa mga ito bago tikman at kainin. Huwag kalimutang magbigay rin ng mga pagkakataon para sa pag-inom mula sa baso.

PAGSESELAN⁷

Madalas na nagpapakita ang mga batang 24-36 buwang gulang ng tumitinding pagkahilig sa espisipikong pagkain. Dahil ito sa malaking paglago sa kognitibong aspekto sa pagitan ng 2-3 taong gulang ng bata, kaya't nagiging mas mahirap para sa katawan nila ang pagsubok ng mga bagong pagkain. Maaari ring maging mahirap ang oras ng pagkain para sa mga tagapangalaga dahil dito. Madalas, tatanggihan ng mga bata ang mga bagong pagkain, tatanggihan nila ng kainin ang mga pamilyar na pagkain na dati naman nilang gusto at hihilingin nila o gugustuhing kainin ang parehong pagkain sa mahabang panahon. May kakayahan ang mga bata sa edad na ito para makain ang maraming tekstura ng pagkain, gayunpaman, mas pihikan na ang panlasa nila dahil sa lumalago nilang utak.



Ang pagkain ay karanasang puno ng pandama. Madalas, titikman lang ng bata ang pagkain kapag nabigyan na sila ng pagkakataong hawakan ito. Kapag hinayaan ang mga bata na tuklasin ang mga pagkain gamit ang kanilang kamay, magiging mas komportable sila sa mga pagkain at magiging mas handa na kainin ang mga ito.

Nangangailangan ng pagsasanay ang pagkatutong kumain ng solidong pagkain. Kadalasan, magiging bihasa ang mga bata sa pagkain ng solidong pagkain pagdating ng 2-3 taong gulang. Ibig sabihin, sa yugto ng 24-36 buwang gulang, kailangan nila ng bawas na suporta sa proseso ng pagkain.





Tandaan: Kung aantalain ang pagkakataon para makakain ng mga solidong pagkain (lagpas 6 na buwan) o kung kaunti lang ang ibinibigay na pagkakataon para masanay ang bata sa pagpapakain ng sarili ng iba't ibang pagkain, maaaring maging mas mahirap ang proseso ng pagkain at maaapektuhan din nito ang pag-develop ng kakayahang motor ng bibig.



Mahalagang tandaan na ang pagseselan ay pansamantala lang, at malalampasan ito ng karamihan ng mga bata.



MGA TIP SA PAGHARAP SA MASESELANG BATA

- ① **Madalas silang pagtuklasin.** Hayaan ang mga bata na magkaroon ng pagkakataong tuklasin ang mga pagkain (bago at pamilyar) gamit ang mga kamay nila at mga kubyertos.) Magbigay ng maraming pagkakataon para sa pagtuklas ng mga pagkain sa bawat araw. Kapag mas madalas na mahawakan, maamoy, makita at maranasan ng bata ang pagkain, mas magiging komportable rin siyang tikman ito!
- ② **Hikayatin ang interaksyon sa pagkain.** Hayaan ang mga bata na magkaroon ng pagkakataong pakainin ang sarili. Kapag nararamdaman ng mga batang may kontrol sila sa oras ng pagkain, magiging bukas sila sa pagkonsumo ng mga pagkain. Bigyan rin sila ng pagkakataong hainan ang sarili nila sa oras ng pagkain. Kapag kaya ng mga bata na magkaroon ng maraming uri ng interaksyon sa pagkain (kabilang na ang paghahain nito sa sarili nila), nagiging mas pamilyar sila sa mga pagkain at mas bukas sa kalaunang pagkonsumo nito.
- ③ **Unti-unti, dahan-dahan at pamilyar.** Magbigay ng pakonti-konting bagong pagkain para hindi mabigla ang bata. Puwede pa siyang bigyan ng mas maraming pagkain kapag naubos na ang unang inihain. Magbigay ng bagong pagkain kasama ng mga pamilyar na palaging nakakahiligan ng bata. Nababawasan nito ang hirap dahil nakikita ng bata na mayroon siyang mga pagpipilian, kasama na ang nakasanayan na niya.
- ④ **Susi ang dalas at konsistensi.** Palaging bigyan ang bata ng maraming pagkakataon para maging komportable sa mga pagkain. Madalas na magbigay ng mga bagong pagkain. Kapag madalas na maranasan ng bata ang mga di-pamilyar na pagkain, nagiging mas madali para sa kanila at nagiging mas interesado at komportable sila sa pagkain ng mga ito. Dahil lang tinanggihan ng bata ang pagkain ng isa o dalawang beses, hindi ibig sabihing hindi nila ito gusto.

- ⑤ **Kumain nang magkasama.** Kumain katabi ng bata. Gusto ng mga batang ginagaya ang ginagawa ng iba, kaya't maganda itong paraan para maipakita sa kanila na ligtas at masustansiya ang mga pagkain. Hayaan ang mga bata na kumain kasama ng mga kaibigan nila. Sa edad na ito, maraming natututuhan ang mga bata sa mga kaibigan nila. Ibig sabihin, magandang pagkakataon ang pagkain nang magkakasama bilang grupo para mapalawak pa ng mga bata ang uri ng kinakain nila sa pamamagitan ng panonood sa mga kaibigan nila.
- ⑥ **Matuto sa labas ng oras ng pagkain.** Matuwa sa pagdanas ng pagkain sa ibang paraan bukod sa oras ng pagkain. Tumingin sa mga larawan ng pagkain, maglaro gamit ang mga kunwaring pagkain, at makipagkuwentuhan tungkol sa mga pagkaing nakikita ninyo sa paligid, tulad ng sa palengke o sa kusina.



Madalas dapat na makasalamuha ng mga bata ang pagkain sa edad na ito—mga 20 beses o higit pa bago niya pagdesisyunang kainin. Kaya kailangan talaga ng oras at pasensiya ang pagpapakain ng mga bagong bagay.



Tandaan: Kung nagpapakita ng matinding pagkaselan ang bata, kung napakakaunti ng kinakain nila at kung matagal na itong nangyayari nang walang positibong pagbabago, kailangan nang pag-isipan ng mga tagapangalaga kung magpapatingin ba sa espesyalista para makita kung may mas malaking problema ang bata. May mga diyagnosis na maaaring mas magdulot ng pagseselan tulad ng mga autism spectrum disorder at mga batang may sensitibong sistema ng pandama.



MGA SENYALES NG PROBLEMATIKONG PAGKAIN (MATINDING PAGSESELAN)

- ⇒ Mas kaunti kaysa apat na uri ng pagkain ang kinakain ng bata, o nagpapakita siya ng unti-unting pagbawas sa uri ng pagkain na kinokonsumo niya.
- ⇒ Nagpapakita ang bata ng matinding pagkahilig para sa piling mga uri lang ng pagkain (mga malulutong lang, mga maiinit lang, mga pagkaing kulay kahel lang, mga matatamis lang, isang *brand* lang ng pagkain, atbp.)
- ⇒ Nagpapakita ang bata ng matinding sama ng loob kapag binigyan ng piling pagkain, lalo na ang mga bagong pagkain.
- ⇒ Nagpapakita ang bata ng matinding pagkahilig na kainin ang ilang pagkain sa piling paraan (parehong baso/mangkok, kailangang magkakahiwalay ang pagkain at hindi puwedeng hawakan, buo at hindi hiwa, atbp.)



Para sa karagdagang impormasyon hinggil sa solidong pagkain, sumangguni sa Kabanata 1, 2 at 3.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa anatomiya ng kutsara, sumangguni sa Apendiks 9H.

MGA SUSING PUNTO SA EDAD NA ITO



Sa nakasasabik na panahon ng buhay na ito, patuloy ang pagpapakita ng mga bata ng malalaking lundag sa pag-*develop*, kabilang na ang mga uri ng pagkain na kaya nilang kainin, at ang mga paraan ng paglahok nila sa proseso ng pagkain. Sa patuloy na paghusay ng mga kakayahan ng bata, malaki ang papel ng mga tagapangalaga sa pagsuporta sa interes ng bata na maranasan ang mas maraming klase ng pagkain at sa paghubog nila ng kakayahang pakainin ang sarili.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Gusto ng mga bata sa edad na ito ang kakayahan na magsarili, kabilang na ang pagpapakain sa sarili nila. Nagiging mas mahusay at mas may kompiyansa sa pagkain ang mga bata kapag binigyan sila ng maraming pagkakataon para mapakain ang sarili nila.
- ② Inaasahan dapat ng mga tagapangalaga na kapag binigyan ng sapat na pagkakataon ang mga bata sa edad na ito, kakayanin nilang maharap ang mahihirap na karanasan sa pagkain tulad ng panguya sa iba't ibang tekstura ng pagkain, paggamit ng *straw* at pag-inom mula sa mga baso nang may kaunti o walang suporta.
- ③ Karaniwan ang pagseselan sa edad na ito. Malalampasan rin ng karamihan sa mga bata ito, pero kung hindi, makasusuporta ang mga tagapangalaga sa pagbuo ng oras ng pagkain na maraming pagkakataon at panahon para ligtas na matuklasan ng mga bata ang pagkain sa sarili nilang paraan.
- ④ Kapag binigyan ng pagkakataon, suporta at oras, lalaki ang mga bata na may dieta na sari-sari, na kinabibilangan ng maraming klaseng masustansiyang pagkain at iba't ibang tekstura.



SEKSIYON 4.3: PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN PARA SA BATANG 24-36 BUWANG GULANG

ANG HALAGA NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN

Napakahalaga ang kung paano natin pinoposisyon ang bata sa pagpapakain. Nagiging mas madali para sa bata ang pagkain at pagpapakain sa sarili dahil sa ilang mga posisyon, at nagiging mas mahirap at baka nga hindi ligtas ang pagkain dahil sa ilang mga posisyon.



Ang maayos na pagpoposisyon ay maraming benepisyo para sa mga bata at tagapangalaga tulad ng:

- ✓ Mas napapanahong mga pagpapakain
- ✓ Mas matagumpay na pagkain ng iba't ibang pagkain
- ✓ Mas mataas na pagkonsumo
- ✓ Mas matagumpay na pagpapakain ng sarili
- ✓ Mas mabuting paglago at nutrisyon
- ✓ Mas kaunting insidente ng pagkakasakit at kamatayan

- ✓ Kapag maayos ang pagpoposisyon, mas masaya ang mga tagapangalaga at bata at nagiging positibong karanasan ang pagpapakain.

Ang di-maayos na pagpoposisyon ay may mga panganib tulad ng:

- ∅ Hindi mabisa at matagal na pagpapakain
- ∅ Mas hindi matagumpay na pagtanggap at pangangasiwa ng iba't ibang pagkain
- ∅ Mas mababang pagkonsumo
- ∅ Mas mahirap na pagpapakain sa sarili
- ∅ Salat na paglago at nutrisyon
- ∅ Mas maraming insidente ng pagkakasakit at kamatayan

- ∅ Kapag hindi maayos ang pagpoposisyon, maaaring maging mahirap at negatibong karanasan ang pagpapakain para sa mga bata at tagapangalaga.



MGA BENEFISYO AT PANGANIB NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN:

BENEFISYO NG MAAYOS NA PAGPOPOSISYON	PANGANIB NG DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON
↑ Bisa ng pagpapakain	↓ Bisa ng pagpapakain
↑ Kapasidad para matagumpay na makonsumo ang iba't ibang tekstura ng pagkain	↓ Kapasidad para matagumpay na makonsumo ang iba't ibang tekstura ng pagkain
↑ Pagkonsumo sa oras ng pagkain	↓ Pagkonsumo sa oras ng pagkain
↑ Tuwa sa pagkain	↓ Tuwa sa pagkain
↑ Interes at kapasidad para pakainin ang sarili	↓ Interes at kapasidad para pakainin ang sarili
↑ Pangkalahatang paglago at nutrisyon	↓ Pangkalahatang paglago at nutrisyon
↓ Insidente ng aspirasyon, pagkakasakit, o kamatayan	↑ Insidente ng aspirasyon, pagkakasakit, o kamatayan



Napapamalas ng tagapangalagang ito ang maayos na pagpoposisyon habang pinapakain ang batang ito na kailangan ng dagdag na suporta.



MGA SUSING PUNTO KAPAG NAMIMILI NG POSISYON SA PAGPAPAKAIN PARA SA BATANG 24-36 BUWANG GULANG:



Maayos ba ang pagkakasuporta ng ulo at leeg ng bata?



Maayos ba ang pagkakasuporta ng katawan ng bata?



Deretso bang sapat ang pagkakaposisyon ng bata?



Kailangan ba ng bata ng dagdag na suporta para mapabagal ang pagkain?



Komportable ba ang nagpapakain/nangangalaga sa posisyong ito?

Dagdag pa, ang ibang mga aspektong maaaring pag-isipan ay:

- ① **Gaano kalaki ang bata?** Mas mahirap hawakan sa ilang posisyon ang mas malaking bata. Maaari namang kailanganin ng mas maliit na bata ang dagdag na pisikal na suporta para sa pag-upo ng deretso tulad ng mga kutson, unan at patungan ng paa.
- ② **Gaano kalakas ang bata?** Maaaring kailanganin ng mas mahinang bata ang posisyon na pinakanagbibigay ng suporta, kompara sa mas malakas na bata na kailangan ng posisyon na mas kaunti ang suporta.
- ③ **Sinubok ba ng bata na pakainin ang sarili niya?** Kung hindi pinapakain ng bata ang sarili niya, baka kayanin niya at maging mahusay siya dito kapag binigyan ng sapat na suporta at maraming pagkakataon na magsanay.
- ④ **Mukha bang komportable ang bata sa posisyong ito?** Ang batang hindi komportable ay batang hindi kakain nang mabuti.
- ⑤ **Nakakakain ba nang mabuti ang bata sa posisyong ito o malikot ba siya?** Ang batang malikot ay batang hindi kakain nang mabuti.
- ⑥ **Madalas bang nauubo o nabibilaukan ang bata sa posisyong ito?** May panganib ng salat na nutrisyon, pagkakasakit, at di matagumpay na pagpapakain kapag nauubo o nabibilaukan ang bata.

24-36 BUWANG GULANG (SA HITA/HAWAK NG TAGAPANGALAGA)



MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Nakaaangat ang bata nang may ulong mas mataas kaysa balakang
- Maayos ang pagkaka-suporta sa ulo at leeg gamit ang braso at dibdib ng tagapangalaga
- Nasa neutral at nakaharap na posisyon ang ulo
- Nakaipit ang bata malapit sa katawan ng tagapangalaga
- Malaya ang mga braso at kamay para makilahok sa pagkain
- Medyo nakabaluktot ang balakang
- Ibinibigay ang kutsara kahilera ng bibig ng bata



DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Masyadong nakapalikod ang ulo at leeg ng bata
- Hindi nakabaluktot ang balakang ng bata
- Nakaipit ang hita at hindi malayang gumalaw
- Mukhang hindi komportable ang bata
- Masyadong nakahilig pataas ang kutsara para matugunan ang nakapalikod na ulo ng bata at napupwersa din siyang lalong ipalikod ang ulo niya



Laging magdudulot ng mas mainam at mas mahusay na pagpapakain sa bata ang mas maayos na pagpoposisyon.

MGA HALIMBAWA NG MAAYOS AT DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN NG BATANG 24-36 BUWANG GULANG (SA SILYA)



MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Nakaupo nang maayos ang bata sa silyang maayos ang suporta
- Mahusay ang pagkakasuporta sa ulo, leeg at katawan gamit ang upuan at tray
- Nakatupi ang balakang
- Nakatupi ang tuhod sa anggulong 90-degree
- Maayos ang pagkakasuporta ng paa sa sahig
- Madaling naaabot ng bata ang tray at nasa angkop na taas para makapahinga ang braso ng bata.
- Malaya ang mga braso para mahawakan ang mga pagkain

DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Hindi nasusuportahan ang leeg at ulo ng bata at masyado itong nakapalikod
- Medyo nakabaluktot ang balakang, pero nadudulas pababa at paharap sa upuan
- Medyo nakaarko ang likod
- Hindi nakatupi ang tuhod sa anggulong 90-degree
- Naaalis ang paa mula sa tapakan
- Nakalambitin ang mga braso nang walang suporta, kaya nagiging mahirap ang paghawak sa pagkain
- Mukhang hindi komportable ang bata
- Masyadong nakahilig pataas ang kutsara para matugunan ang nakapalikod na ulo ng bata

PINAKAMAAYOS NA MGA POSISYON PARA SA PAG-INOM SA BASO, PAGKAKAMAY SA PAGKAIN, AT PAGKAIN GAMIT ANG KUTSARA

Habang lumalago at nagde-*develop* ang bata, maaaring asahang kailanganing magbago ng posisyon sa pagpapakain sa kanila. Halimbawa, ang 24 buwang gulang na bata na nakaupo sa *high chair* na may maayos na suporta ay lilipat na sa pag-upo sa silyang pambata na may kasamang mesa (na may mas kaunting suporta) dahil naipakikita na niya ang lakas at kahandaan sa pagbabagong ito.



Kung hindi tama ang pakiramdam ng kasalukuyang posisyon para sa iyo o para sa bata, OK lang na sumubok ng ibang posisyon (at upuan). Minsan, kailangang sumubok ng mga tagapangalaga ng maraming posisyon hanggang sa mahanap nila ang “sakto lang.”

Nakalista sa ibaba ang pinakakaraniwang mga posisyon na ginagamit para sa pagpapakain ng mga batang 12-24 buwang gulang. Maaaring maraming posisyon ang maging angkop sa pangangailangan ng isang bata.



NAKAUPO NANG DERETSO AT NAKAHARAP NA POSISYON (SA HITA O SA SAHIG)

PAANO: Ipuwesto ang bata sa posisyon na maayos ang pagkakasuporta (1) nang nakaupo nang deretso sa hita mo, o (2) nang nakaupo sa sahig. Nakaharap dapat ang bata sa iyo habang nasa hita o nasa sahig. Makatutulong ang *tray* o mesa para sa paghikayat ng pagtuklas ng pagkain at pagpapakain ng sarili gamit ang kamay, kubyertos at baso.

MAINAM PARA SA: karamihan ng mga batang 24-36 buwang gulang; pagkain gamit ang kutsara, pagpapakain ng sarili, pag-inom mula sa baso, pag-inom sa *straw*.

NAKAUPO NANG DERETSO AT NAKAHARAP NA POSISYON (SA CHILD SEAT/HIGH CHAIR)

PAANO: Ipuwesto ang bata sa posisyon na maayos ang pagkakasuporta sa *child seat* o sa *high chair*. Nakaharap dapat ang bata at komportable sa upuan. Hawak mo dapat ang pagkain, baso at/o kutsara at/o puwedeng tulungan ka ng bata. Makatutulong ang paggamit ng *tray* o mesa para sa paghikayat ng pagtuklas ng mga pagkain at pagpapakain ng sarili gamit ang kamay, mga kubyertos at mga baso.

MAINAM PARA SA: karamihan ng mga batang 24-36 buwang gulang; pagpapakain gamit ang kutsara, pag-inom mula sa baso, pag-inom sa *straw*

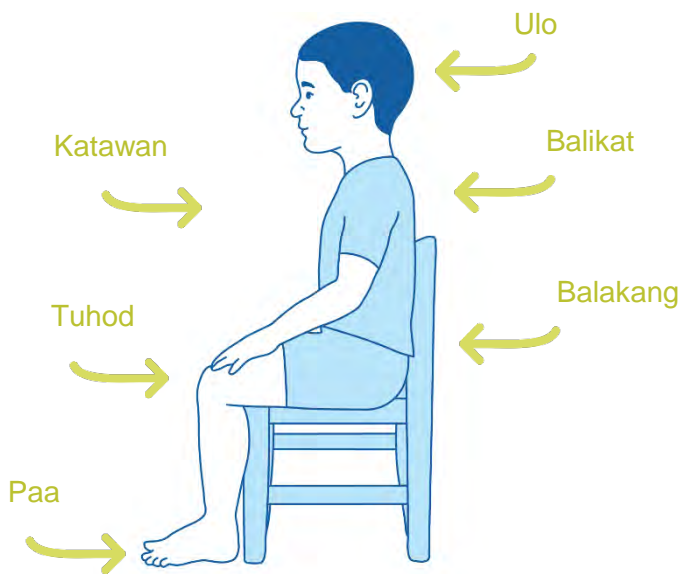




CHECKLIST NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN NG 24-36 NA BUWAN

SA 24-36 NA BUWAN, ANG BATA AY:

- nakaposisyon ang balakang nang 90-degree at mas mababa kaysa ulo
- nakaderetso at mabuti ang pagkakasuporta sa katawan gamit ang katawan ng tagapangalaga o upuan—hindi nakahilig paharap, palikod o sa magkabilang gilid
- pantay ang balikat at nakaharap
- nakagitna ang ulo at nasa sentro, neutral na posisyon nang medyo nakatungo
- nasa 90 degrees na anggulo ang tuhod
- nakalapad ang paa sa sahig, sa tuntungan ng paa o sa katawan ng tagapangalaga





MGA SUSING PUNTO SA EDAD NA ITO

Sa edad na ito, nagiging mas interaktibong proseso ang pagkain para sa mga bata at tagapangalaga. May dala itong sariling mga hamon, tulad ng pagseselan. Habang lumalaki ang mga bata, nagsisimula silang magkaroon ng mas maraming responsabilidad sa oras ng pagkain, tulad ng pagpapakain sa sarili nila. Maaari rin silang maging mas mapili pansamantala sa mga pagkaing gusto nilang kainin. Mahalaga pa rin sa tagumpay ng bata ang wastong pagpoposisyon. Para maging ligtas at komportableng panahon ang pagkain kung saan maaaring patibayin ng mga bata ang kakayahan nilang pakainin ang sarili, kailangan ay nakaposisyon sila nang maayos. Malaki ang papel ng mga tagapangalaga sa tagumpay na ito.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Ang maayos na pagpoposisyon sa pagpapakain ay nagdudulot ng ligtas na pagkain, paghasa ng kakayahang motor sa bibig para sa pagkain at mas mataas na kapasidad at kompiyansa para sa pagpapakain ng sarili.
- ② Kailangang isaalang-alang ng mga tagapangalaga ang inidibidwal na pangangailangan ng mga bata para makapili ng pinakamainam na posisyon para sa oras ng pagkain kahit pa lumalaki, lumalakas at mas nagsasarili na ang bata.
- ③ Pagdating ng 24-36 buwang gulang, kapag binigyan ng angkop na pagpoposisyon at sapat na pagsasanay, magiging bihasa ang mga bata sa pagpapakain sa sarili nila.



SEKSIYON 4.4: HIGIT PA SA PAGKAIN: MGA TIP PARA MASUPOORTAHAN ANG BATANG 24-36 BUWANG GULANG

Patuloy na maraming natututuhan ang mga bata tungkol sa sarili nila at sa mundong nasa paligid nila sa pamamagitan ng araw-araw nilang karanasan at sa ugnayan sa mga tagapangalaga. Mas marunong na sila at mas malakas, mas palatanong at mas pursigidong gawin ang maraming bagay nang nagsasarili. Sa seksiyon na ito, magbabahagi kami ng mga simpleng idea para mahikayat ang malusog na pag-*develop* sa lahat ng area ng ikatlong taon ng buhay ng bata—higit pa sa pagkain.

Sa pagsali ng mga suportang ito sa bata sa pang-araw-araw na mga gawain, nasusuportahan rin ng mga tagapangalaga sa pinakamabisang paraan ang paglago ng bata nang di nangangailangan ng maraming dagdag na oras. Subuking idagdag ito sa mga oras ng pagkain, kapag nagbibihis/naghuhubad, habang nagpapalit ng lampin, kapag naliligo, kapag nagbibigay ng ginhawa at kapag nag-aalaga ng maraming bata nang sabay-sabay.



Halimbawa, habang pinapakain ang isang bata, naglilibang naman ang isa pang bata sa sahig malapit sa tagapangalaga.



MGA KILOS NA MOTOR

Ang pagsuporta sa pag-*develop* ng kakayahang motor ng bata ay isang bagay na madaling gawin araw-araw. Kapag kayang maikilos ng bata ang katawan niya at tumuklas ng daigdig, napalalago niya ang parehong katawan at utak. Gayundin, ang pagsuporta sa pagkilos ng bata ay direktang pagsuporta rin sa kakayahan niyang kumain. Madalas na wala gaanong mga isyu sa pagkain ang malalakas na batang may mabubuting kakayahang motor, at mas madaling maresolba ang anumang mga isyu.

MGA GAWAING MOTOR (PISIKAL)

Mga Larong may Malalaking Paggalaw

PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)

- ⇒ **Kahong bahay:** Gumawa ng mga bahay mula sa mga malalaking kahon na maaaring galugarin at pasukan ng mga bata. Butasin ang mga gilid para sa mga pinto at bintana. Maging masaya sa paggapang paloob at papasok ng “bahay.”
- ⇒ **Paglalaro ng bola:** Magsalitan sa paghagis, pagpapagulong at pagsipa ng bola pabalik-balik. Hayaang maglaro ang maraming bata nang magkakasama.
- ⇒ **Putbol:** Itagilid ang kahon at magkunwaring goal ito ng putbol. Magsaya sa pagsipa ng bola papunta sa goal.
- ⇒ **Paglalaro ng lobo:** Sipain, ibato at suntukin ang lobo sa hangin palibot ng kuwarto kasama ng maraming bata.
- ⇒ **Kandiit:** Maglagay ng bagay sa sahig bilang simula ng “karera.” Hikayatin ang mga bata na kumandiit nang gaano man kalayo mula sa simula.

	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Paglalaro sa labas: Hikayatin ang mga bata na maglaro ng bola, magsanay na umakyat at bumaba ng hagdan at mga rampa, akyat ang mga bagay sa palaruan, at magsaya sa pagtakbo at pagtuklas. ⇒ Kariton: Hikayatin ang bata ng punuin ang isang kariton ng kanilang mga kaibigan o ng ibang mga bagay at pagkatapos ay paandarin ito sa pamamagitan ng pagtulak o paghila. Gagana rin ang basket ng labada o kahon na may tali o pisi. ⇒ Pag-akyat sa hagdan: Hawakan ang kamay ng bata habang nagsasanay na umakyat at bumaba ng hagdan. Mainam ang pag-akyat ng isa hanggang tatlong hakbang ng hagdan. ⇒ Kalayaang lumibot at tumuklas: Magbigay ng maraming pagkakataon para sa mga bata na malayang tuklasin at libutin ang paligid nila gamit ang malalaking galaw tulad ng paggapang, pagtayo, pagtakbo, paglakad, atbp.
<p style="text-align: center;">Pagkilos at Musika</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Sayawan: Magpatugtog ng musika na gusto ninyo, at magsayaw nang magkasama. ⇒ Kantahan: Kumanta, umawit ng tugmaan at igo ang katawan. ⇒ Gumawa ng musika: Magsaya sa paggawa ng sariling musika (pagtambol at pag-alog) gamit ang mga laruang instrumento o pang-araw-araw na gamit tulad ng mga kawali at kaldero.
<p style="text-align: center;">Paglalaro Gamit ang Daliri at Kamay</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pagsasalin: Magsanay na magsalin ng iba-ibang mga bagay mula sa mga baso papunta sa iba pang baso, o mula sa pitsel papunta sa baso. Mga bagay na isasalin: bigas, mga butil, buhangin, tubig, popcorn, bato, atbp. ⇒ Paglalaro sa mesa: Gumamit ng maliit na mesa, kahon o nakabaligtad na na basket ng labada bilang mesa para sa mga bata na puwedeng gamitin para sa paglalaro (bloke, puzzle, atbp.), pagkain at paggawa ng sining (pagguhit, pagpinta, atbp.). ⇒ Paglalaro ng bloke: Matuwa sa pagpatong ng mga bloke at pagtumba dito. Mas madaling pagpatong-patungin ang malalaking bloke. ⇒ Basketball: Maghagis ng mga bagay papasok sa basket ng labada, kahon, lalagyan o basurahan bilang laro. Gumamit ng mga bagay bilang bola tulad ng malalambot na bola, maliliit na mga unan, bean bag o mga stuffed toy. ⇒ Punuin at itapon: Mangolekta ng mga lalagyan at magkatuwaan sa pagpuno sa mga ito ng mga bagay at pagtapon sa mga bagay na ito. Magiging angkop dito ang mga kahon ng sapatos, karton na kahon, mga plastik na lalagyan at timba. ⇒ Paggawa ng art: Maglibang sa paggawa ng mga disenyo at guhit gamit ang mga krayola, marker, chalk, mga lapis, pintura o kahit nga tubig lang at lupa. Gumamit ng mga daliri o mga brush. ⇒ Malaking katuwang: Pakiusapan ang mga bata na maging katuwang sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagbibihis at paghuhubad, paghuhugas ng kamay at iba pang gawain sa paglilinis.

Nagtitipon ang mga bata para para maglaro ng bola sa labas. Ang oras para sa pagkilos tulad ng pagtakbo, pagtalon at pag-akyat ay mahalaga para sa bawat bata.



PAGLALARO AT PAGKATUTO

Ang pagsuporta sa maagang paglalaro at pagkatuto ng bata ay isang bagay na madaling magawa araw-araw. Ang pangunahing paraan ng pagkatuto ng bata ay sa paglalaro. Kapag kayang maglaro ng bata, tumuklas ng mga bagay, makipag-ugnayan sa iba at tumuklas ng paligid niya, lumalakas rin ang utak niya.

MGA GAWAIN SA PAGLALARO AT PAGKATUTO

Pagsasalita, Pagkanta, Pagbabasa, at Pagkatuto

PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)

- ⇒ **Kuwentuhan:** Magbasa ng mga libro nang magkasama o ikuwento ang mga paborito ninyong mga kuwento. Magpalitan ng mga tugmaang pambata o mga espesyal na mga kuwentong bayan. Magpatulong sa paglipat ng pahina, sa pagturo ng mga larawan, sa pagsagot ng mga tanong (“Ano kayang susunod?”) at sa pagkukuwento.
- ⇒ **Kantahan:** Makinig sa musika at makipagkantahan sa bata. Magsaya sa pagsabay sa mga kantang alam ninyo.
- ⇒ **Daldalan:** Makipag-usap tungkol sa kung ano ang ginagawa ng bata, kung ano ang ginagawa mo at kung ano ang ginagawa ninyo nang magkasama. Gumamit ng mga salita para pangalanan ang mga hugis, kulay, bilang, letra, bahagi ng katawan, hayop, pagkain, mga kilos, damdamin at iba pang mga karaniwang pang-araw-araw na bagay at mga pamilyar na tao.
- ⇒ **Paglalaro:** Maglibang sa pakikipaglaro at pagkukunwari. Maglaro ng mga manika, magluto-lutuan, magbahay-bahayan o isipin na kunwari ay mga hayop kayo.
- ⇒ **Pagbibihis:** Magkaroon ng kahong bihis na may iba’t ibang uri ng damit at palamuti para mapaglaruan ng mga bata tulad ng mga bestida, blusa, shirt, pantalon, sapatos, sombrero, bandana, guwantes, sinturon, atbp.
- ⇒ **Pagbibilang:** Gumamit ng mga bilang sa itatakbo ng araw kasama ang bata. Bilangin ang lahat—ang bilang ng mga silya sa kuwerto, mga bata, mga sapatos, mga bola, atbp.

	<p>⇒ Pag-uuri: Uriin ang mga pang-araw-araw na bagay ayon sa kulay, hugis, sukat, tipo, atbp. Matuwa sa pag-uuri nang nakatumpok o sa mga lalagyan para sa pagpupuno at pagtatapon.</p>
<p>Paglalaro sa Sahig</p>	<p>⇒ Makipaglaro kung nasaan ang bata—sa level niya—at sundan siya: Hayaan ang batang gabayan ang pakikipaglaro niya sa iyo. Natutuwa ang mga bata sa edad na ito na maglaro gamit ang mga lalagyan, bloke, bola, kawali at kaldero, mga laruang pagkain at plato, manika, mga kotse/trak, malalaking laruang panlabas, mga libro, mga puzzle, mga clay na gawa sa bahay, mga gawain sa sining, mga instrumentong pangmusika, mga plastik na hayop at dinosaur, <i>ball pit</i>, mga <i>flashlight</i>, mga tent, mga kastilyo, atbp</p>



Natutuwa ang batang babae sa pagkanta at pagsayaw sa labas. Natututo siya sa paglalaro.



KOMUNIKASYON AT MGA UGNAYAN

Ang pagsuporta sa maagang komunikasyon at mga ugnayan ng bata ay isang bagay na madaling magawa araw-araw. Pangunahing paraan ang mga positibong ugnayan sa pagbuo ng malalakas na bata, sa kabila ng mga paghihirap na makakaengkuwentro nila. Dagdag pa, magandang paraan ang pagsuporta sa komunikasyon ng bata para malinang ang relasyon sa pagitan ng mga tagapangalaga at mga bata. Kapag malalim ang ugnayan ng mga tagapangalaga sa bata, nararamdaman ng mga bata na ligtas sila, panatag, at handa nang lumago.

<p>MGA GAWAIN SA KOMUNIKASYON AT PAKIKIPAG-UGNAYAN</p>	<p>PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)</p>
<p>Paglalaro at Interaksiyon</p>	<p>⇒ Makipag-ugnayan nang madalas: Kapag magkasama, makipagkuwentuhan, makipagdaldalan, magbasa at kumanta o hunihan ang bata. Gumawa ng nakatatawang mukha at mga tunog nang</p>

	<p>magkasama. Magbahagi ng mga espesyal na tugmaan o mga tula, tumingin sa mga larawan at maglaro ng mga simpleng laro tulad ng habulan, bulaga, o “Sabi ni Simon.” Ulitin ang mga sinasabi ng bata at hikayatin ang pag-uusap sa pagitan ninyong dalawa.</p>
<p>Pagpapakalma</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Magturo ng pagpapakalma: Sa mga panahong masama ang loob ng bata, gumamit ng paulit-ulit na mga kilos at tunog para mapakalma ang bata tulad ng pag-uga, pagduyan, pagtalbog, pagmasahe, pagkanta, pagpapatahan, pagtalon, o musika. ⇒ Magsabi agad: Kausapin ang bata bago magkaroon ng mga bagong gawain, pangyayari at mga tao. Gumamit ng mga iskedyul na may larawan para malaman ng bata kung ano ang sunod na mangyayari. ⇒ Pagdedesisyon: Bigyan ang bata ng dalawang pagpipilian para matulungan siyang mapangasiwaan ang mga nararamdaman niya at mga pagdedesisyunan (“Gusto mo ba ng libro o mga bloke?”). ⇒ Magbahagi ng nararamdaman: Tulungan ang bata na matukoy ang nararamdaman niya sa pakikipagkuwentuhan tungkol dito. Bigyan ng pangalan ang mga damdaming ito para matulungan ang batang maunawaan kung ano ang nararamdaman niya at ng iba.
<p>Mga Positibong Interaksiyon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Umugnay nang madalas: Ulitin ang mga tunog at salita na ginagawa ng bata, o ang mga mukha niya, tulad ng pagngiti. Bigyan ng panahon ang pagtitig sa bata sa mga gawain tulad ng pagpapalit ng lampin, pagpapakain, paglalaro at pagpapaligo. Gumamit ng haplos at hawak para makipag-ugnayan sa bata tulad ng yakap, masahe, pakikipag-wrestling, pagkarga at pagbuhat, atbp. ⇒ Magbahagi: Turuan ang mga bata kung paano magbahagi at maghintay ng pagkakataon nila sa pamamagitan ng pagmomodelo nito sa kanila kapag naglalaro kayo at kapag nakikipag-ugnayan sa iba. Gumamit ng mga simpleng parirala nang paulit-ulit para maituro ang mga konseptong ito. (“Ako naman,” “Ikaw naman,” “Puwede bang ako naman?” “Ikaw naman pagkatapos ng isang minuto”).
<p>Palagiang Pagkalinga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tumugon nang mabuti: Kapag nagpapakita ng sama ng loob ang bata, tumugon sa kaniya palagi at kaagad nang may nakakalmang mga salita at/o paghaplos at kalingang pisikal.

Magkakasama ang mga bata sa silid-aralan para sa gawain. Natututo sila mula sa mga tagapangalaga nila at sa isa't isa.



MGA SUSING PUNTO PARA SA EDAD NA ITO

Ang ibig sabihin ng pagiging mapagkalingang tagapangalaga ay ang pagsuporta sa mga bata hindi lang sa oras ng pagkain, kundi sa lahat ng iba pa niyang gawain sa buong araw. Ang bawat gawain sa buong araw ng bata ay pagkakataon para mapaunlad ang buhay niya. Hindi kailangang maging komplikado ng mga gawaing ito o magtagal ng ilang oras. Gumamit ng mga bagay na madaling makuha sa paligid mo, at magbigay ng maiigsi pero madalas na panahon sa buong araw para sa mga gawain. Dahil magkakaugnay ang iba't ibang uri ng pag-*develop*, madalas iba't ibang mga saklaw ng pag-*develop* ang masusuportahan nang sabay-sabay sa pagsasagawa ng isang simpleng aktibidad.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Pinakanatututo ang mga bata sa makabuluhang mga karanasan at interaksyon na nagaganap araw-araw. Kailangang magbigay ng maraming uri ng gawain ang mga tagapangalaga sa bawat bata para hindi lang sila basta mabuhay, kundi lumago.
- ② Kapag sinusuportahan ng mga tagapangalaga ang buong pag-*develop* ng bata sa paghikayat ng paglalaro, pagkilos at positibong interaksyon sa iba, sinusuportahan rin nila ang pag-*develop* ng bata sa pagkain.
- ③ Ang bata ang makikinabang kapag nakahanap ang tagapangalaga ng maiigsing panahon sa buong araw para maisagawa ang mga gawaing makasusuporta sa pangkalahatan niyang pag-*develop*.



BAHAGI 2 | KABANATA 5

ANG MAS MALAKING BATA: 36 BUWAN PATAAS

“Kailangan ng isang bayan para palakihin ang bata.”

Sawikaing Afrikano

Seksiyon 5.1: Mahahalagang Milestone sa Development para sa Pagpapakain: 36 Buwan Pataas

Seksiyon 5.2: Mga Batayang Gabay sa Pagpapakain para sa Batang 36 Buwan Pataas

Seksiyon 5.3: Pagpoposisyon sa Pagpapakain para sa Batang 36 Buwan Pataas

Seksiyon 5.4: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang 36 Buwan Pataas



SEKSIYON 5.1: MAHAHALAGANG MILESTONE SA DEVELOPMENT PARA SA PAGPAPAKAIN: 36 BUWAN AT MAS MATANDA



ANG KAHALAGAHAN NG MGA MILESTONE SA DEVELOPMENT

Mula 36 buwan pataas, patuloy na lumalago ang mga bata sa lahat ng area ng pag-*develop*. Sa edad na ito, nagpapakita ang bata ng pisikal na paglakas, pagiging mas magalaw, pagliksi at pagtaas ng koordinasyon ng katawan. Mas nakakapagpahayag sila gamit ang mas komplikadong mga pangungusap, na batay na sa mas komplikadong mga damdamin at mga naiisip. Nagpapamalas ang mas matatandang bata ng mas matitibay na mga relasyon, mas matinding interes sa pakikipagkaibigan at sa pakikipaglaro. Dagdag pa, patuloy silang natutuwa sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng paghuhugas ng kamay at pagpapakain sa sarili nila nang mag-isa. Dahil magkakaugnay ang mga saklaw ng pag-*develop* at naiimpluwensiyahan nila ang isa't isa, mahalagang tingnan ang pag-*develop* ng bata sa holistikong paraan. Kapag nag-aalaga ng mga batang na 36 buwang gulang pataas na nangangailangan ng dagdag na tulong sa pagpapakain, mahalagang maisaalang-alang ang lahat ng saklaw ng pag-*develop*.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa bawat *developmental domain*, sumangguni sa Introduksiyon.

HALIMBAWA NG HOLISTIKONG PAGTINGIN SA PAGPAPAKAIN:

SAKLAW NG PAG-DEVELOP	DEVELOPMENTAL MILESTONES (SKILLS)
 Adaptibo	Nakakapahingang mabuti ang bata sa gabi at puwedeng naidlip siya o hindi.
 Motor Komunikasyon Kognitibo Adaptibo	Naghuhugas ang bata ng kamay niya kapag sinabing “kakain na.”
 Social-Emotional Bisyon	Nagpapakita ng tuwa ang bata kapag nakikita niyang dinadala ang pagkain sa mesa.
 Social-Emotional Komunikasyon Pandinig	Tumutugon ang bata sa mga tanong ng tagapangalaga niya sa oras ng pagkain (“Gusto mo pa ba ng kanin o manok?”) gamit ang mga binibigkas na salita.



Adaptibo | Motor | Kognitibo |
Social-Emotional

Nagpipilit ang bata na pakainin ang sarili niya gamit ang kamay at kubyertos at nagsasabi siya ng “Nagawa ko!” kapag matagumpay siya.



Komunikasyon | Kognitibo | Social-Emotional

Tumutulong ang bata sa paghugas ng kamay at mukha, at nililinis niya ang pinagkainan niya.

Komplikadong proseso ang pagpapakain at sangkot dito ang lahat ng saklaw ng pag-*develop*. Kahit pa isang saklaw lang ang hindi maayos na gumagana, maaaring makalikha ito ng mga hamon para sa bata at sa kaniyang mga tagapangalaga. Samakatwid, mahalagang maging malawak ang tingin sa mga bata para maintindihan ang kompletong lawak ng kanilang mga kakayahan at pangangailangan. Sa pag-unawa ng mga batayang milestone ng pag-*develop* (na kilala din sa tawag na kakayahan) at kung paano sila nagtutuwang, mas kayang matukoy ng mga tagapangalaga kung maayos ang pagkabuo ng bata at kung kailan mayroong problema. Magkakaugnay ang mga kakayahan, at laging mayroong mga oportunidad para masuportahan ang bawat saklaw ng pag-*develop* sa mga simple at pang-araw-araw na gawain tulad ng oras ng pagkain.



Mas maagang matukoy ang mga hamon, mas maagap rin na mabibigay ang suporta na magresulta sa mas masaya at mas malusog na mga bata.






Tandaan: *Proseso ang pag-*develop* at mayroong malawak na sakop ng panahon kung kailan nagkakaroon ng kakayahan ang mga bata. Kailangang maging pamilyar sa mga karaniwang milestone ng pag-*develop* ang mga tagapangalaga para matugunan sa pinakamainam na paraan ang pangangailangan ng mga batang pinagsisilbihan nila.*

*Mahalaga ang pagkakaibigan at paglalaro para sa mahusay na pag-*develop* ng bata.*



MGA KARANIWANG KAKAYAHAN SA PAG-DEVELOP ^{23,24,26,31}

MGA BATANG 36 BUWANG GULANG PATAAS:

<p>Adaptibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakikiusap na ipaabot ang pagkain kapag kumakain ⇒ Hinahainan ang sarili sa oras ng pagkain ⇒ Inililigpit ang maruruming pinagkainan sa lababo ⇒ Nililinis ang mga natapon at mga kalat sa pagkain
<p>Komunikasyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nasasabi ang buong pangalan ⇒ Nasasagot ang mga tanong kapag kinuwentuhan ng maigsing kuwento o idea ⇒ Nakagagamit ng ekspresyon ng mukha at mga senyas ng katawan para makapagpahayag ng damdamin ⇒ Nakagagamit ng mas komplikadong mga pangungusap na binubuo ng maraming salita
<p><i>Fine at Gross Motor:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Napapakain ang sarili gamit ang mga kubyertos at nakakainom mula sa bukas na baso ⇒ Nakatatalon at nakababalanse sa isang paa ⇒ Nakabababa sa hagdan nang nagsasalitan ang hakbang
<p>Kognitibo:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Naiintindihan ang “mas marami” at “mas kaunti” ⇒ Nakabibilang nang di bababa sa 20 ⇒ Naaalala ang mga pamilyar na kuwento
<p><i>Social-Emotional:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakapagbabahagi ng mga bagay (baka kailangan pa rin ng suporta paminsan-minsan) ⇒ Naisasauli ang mga bagay sa angkop na lugar ⇒ Nakapagpapakita ng pagmamalaki sa mga tagumpay niya ⇒ Nakapagpapakita ng pakikiramay para sa iba
<p>Bisyon:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nakokopya ang paggawa ng maraming hugis ⇒ Nakatutukoy ng maraming kulay ⇒ Nakakikilala ng mga titik/nakalimbag at handa nang magsimulang magbasa
<p>Pandinig:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Natutukoy ang pagkakaiba ng mga tunog na binibigkas ⇒ Nauulit ang mas komplikadong mga salita at mas mahahabang pangungusap ⇒ Namamarkahan ang mga tunog sa simula, gitna at dulo ng mga salita ⇒ Nakapagsasalita nang malinaw para maintindihan ng iba ang karamihan ng sinasabi



SEKSIYON 5.2: MGA GABAY SA BATAYANG PAGPAPAKAIN PARA SA BATANG 36 BUWAN PATAAS

TIPIKAL NA PAG-DEVELOP NG PAGPAPAKAIN

Derektang kaugnay ng kabuuang pagkilos at pagkabuo ang kakayahan ng bata sa pagkain. Magkaugnay ang bewang at bibig. Kung paanong umuupo nang deretso ang bata, pinapakain ang sarili niya gamit ang kamay at mga kubyertos, nakapagpapahayag ng mga idea gamit ang mga salita at tumutugon sa mga panuto mula sa mga tagapangalaga habang oras ng pagkain ay mga halimbawa ng kung paanong magkakaugnay ang buong katawan kapag kumakain ang bata. Samakatwid, kung may problema kahit sa isang saklaw ng pag-*develop*, may tsansa na apektado rin ang pag-*develop* ng pagpapakain o pagkain.

Kapag mabuti ang pag-*develop* ng pagkain, maaaring ganito ang itsura ng tipikal na pagkakasunod-sunod ng kakayahan para sa batang 36 buwan pataas:

EDAD (ILANG BUWAN)	TIPIKAL NA KAKAYAHAN AT PAG-DEVELOP SA PAGKAIN
36 Buwan Pataas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pag-inom sa iba't ibang uri ng baso nang walang suporta ○ Pag-inom sa iba't ibang uri ng straw nang walang suporta ○ Paggamit ng mga kamay at mga kubyertos para mapakain ang sarili nang walang suporta ○ Pagkain ng iba't ibang tekstura ng pagkain nang walang suporta ○ Paghuhugas ng kamay at mukha bago at pagkatapos ng oras ng pagkain nang walang suporta ○ Pagliligpit ng pinagkainan pagkatapos ng oras ng pagkain nang may kaunti o walang suporta ○ Nakapagpapamalas ng pagkabihasa ng kakayahang motor ng bibig para sa pagkain at pag-inom

Pagdating ng 36 buwang gulang, may pagkabihasa na sa kakayahan ang karamihan ng mga bata na magbibigay-daan sa pagiging matagumpay at nagsasarili nila sa pagkain. Kumakain sila ng maraming uri ng lasa at tekstura ng pagkain. Dagdag pa, napapakain na ng mga bata ang sarili nila gamit ang kamay, baso, *straw* at mga kubyertos—habang hindi na rin gaanong nagiging makalat.

Para matagumpay na maabot ng mga bata ang nakasasabik na milestone na ito, mahalagang mahalagang magkaroon ng pangkalahatang idea ang mga tagapangalaga sa kung ano ang aasahan mula sa mga bata sa edad na ito, pero pati na ang mga sa edad na nauna dito. Makatutulong na magkaroon ang mga tagapangalaga ng matibay na pag-unawa ng lahat ng pag-*develop* ng bata para angkop nilang masubaybayan at masuportahan ang pag-usad ng kakayahan ng bawat bata.

Sa mga susunod na seksiyon, magbabahagi kami ng iba't ibang paraan para mapakain ang mga batang 36 na buwan pataas gamit ang mga baso, straw at kubyertos.



Para sa karagdagang impormasyon para sa mga uri ng baso, straw at kutsara, sumangguni sa Kabanata 1 at sa Apendiks 9G.



PAG-INOM SA BASO

Pagdating ng 36 buwan at mas matanda, matagumpay na dapat ang karamihan ng mga bata sa pag-inom sa baso. May karanasan at tagumpay na dapat sila sa pag-inom mula sa maraming uri ng baso: bukas na baso, *sippy cup*, at iba't ibang hugis, sukat at bigat ng mga baso. Kung aantalain ang pagbibigay ng oportunidad para uminom mula sa baso (pagkatapos ng 12 buwan) o kung bibigyan lang ng limitadong pagkakataon para magsanay ang bata, maaaring maging mas mahirap ang proseso ng pag-inom mula sa baso at maapektuhan rin nito ang pag-*develop* ng kakayahang motor ng bibig.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pag-inom sa baso, sumangguni sa Kabanata 1, 2 at 3.

PAG-INOM GAMIT ANG STRAW³⁰

Pagdating ng 36 buwan pataas, nagkaroon na ng pagkakataon ang karamihan ng mga bata sa pag-inom gamit ang straw. Dagdag pa, mahalaga para sa mga bata na magkaroon ng karanasan at tagumpay sa pag-inom mula sa maraming uri ng straw: maigsi, mahaba, makitid, makapal. Kung aantalain ang pagbibigay ng pagkakataong uminom mula sa straw (pagkatapos ng 12 buwan) o kung limitado lang ang ibinigay na pagkakataon para magsanay, maaaring maging mas mahirap ang proseso ng pag-inom mula sa straw at maapektuhan rin nito ang pag-*develop* ng kakayahang motor ng bibig.



Para sa karagdagang impormasyon sa pag-inom gamit ang straw, sumangguni sa Kabanata 1, 3 at 9.



Sa edad na ito, nagbabago ang papel ng tagapangalaga papunta sa regular na pagsuporta sa patuloy ng paglakas ng loob ng bata at nagsasariling pag-inom ng likido mula sa mga baso at gamit ang straw.

SOLIDONG PAGKAIN

Pagdating ng 36 buwan pataas, matagumpay na dapat ang karamihan ng mga bata sa pagkain ng balanseng diyeta ng buo at solidong pagkain. May mga pagkakataon dapat sila para kumain ng mga solidong pagkain araw-araw, at pinapakain na dapat nila ang sarili nila gamit ang mga kamay at mga kubyertos. Kung aantalan ang mga pagkakataon sa pagkain at pagpapakain sa sarili (pagkatapos ng 6 na buwan) o kung kaunti lang ang ibinibigay sa bata na pagkakataon para makapagsanay, maaaring maging mas mahirap ang proseso ng pagkain at pagpapakain sa sarili at maaapektuhan rin nito ang pag-*develop* ng kakayahang motor ng bibig at kakayahang *fine motor*.



Kadalasan, magiging bihasa na ang bata sa pagkain ng mga solidong pagkain pagdating ng 2-3 taong gulang. Ibig sabihin, pagdating ng 36 buwang gulang, mayroon na dapat siya ng lahat ng kakayahang motor ng bibig at kakayahang fine motor para makakain ng mga regular na pagkain.



TUMITINDING PAGSASARILI

Dahil madalas nang kumakain ang mga bata sa edad na ito ng mas maraming uri ng tekstura ng pagkain at mas maraming kantidad ng pagkain, nagpapakita rin sila ng mas matinding kagustuhan na pakainin ang sarili gamit ang mga kamay nila at mga kubyertos. Nagiging mas mahusay rin sila (at mas hindi na makalat) sa pagkain. Patuloy na hinihikayat nang matindi ang pagkakamay at pagkain gamit ang kutsara sa mga bata, dahil nabibigyan sila ng mga karanasang ito ng pagkakataong matuklasan ang mga pagkain at maging komportable sa mga ito bago tikman at kainin. Dagdag pa, kapag nakakaya ng mga bata na pakainin ang sarili nila nang mag-isa, madalas ay kumakain sila nang mas marami, at nakapagbibigay ito ng pakiramdam ng pagmamalaki at tagumpay.

PAGSESELAN⁷

Maaaring magpakita ang mga batang 36 buwan pataas ng tendensiya sa pagseselan sa pagkain; gayunpaman, hindi ito kasinlakas ng makikita sa 24-36 buwang gulang. Posibleng maranasan uli ang yugto ng pagseselan sa pagitan ng 7-8 buwang gulang. Dahil ito sa malaking paglago sa kognitibong aspekto sa edad na ito, kaya't nagiging mas mahirap para sa katawan nila ang pagsubok ng mga bagong pagkain. Madalas, mas bukas at mas tumatanggap ang mga batang 36 buwan pataas ng mga bagong panlasa at tekstura.



Madalas dapat na makasalamuha ng mga bata ang pagkain sa edad na ito—mga 20 beses o higit pa bago niya pagdesisyunang kainin. Kaya kailangan talaga ng oras at pasensiya ang pagpapakain ng mga bagong bagay.



Para sa karagdagang impormasyon hinggil sa solidong pagkain, sumangguni sa Kabanata 1, 2 at 3.

Para sa karagdagang impormasyon sa pagtugon sa pagseselan, sumangguni sa Kabanata 4.



MGA SUSING PUNTO PARA SA EDAD NA ITO

Pagdating ng 36 buwan pataas, nagpapakita pa rin ang mga bata ng pag-unlad sa lahat ng area ng pag-*develop*. Mga bihasa na sila sa pagkain at nagsasarili na sila sa pagpapakain sa sarili. Kahit hindi na kailangan ng mga bata ang ganoon karaming suporta habang tumatanda sila, may mahalaga pa ring papel ang mga tagapangalaga sa pagbibigay ng kalinga sa araw-araw, mula sa pagpapakita sa bata kung paano kainin ang bagong pagkain, hanggang sa pagsigurong komportable sila at matagumpay habang kumakain at nagliligpit pagkatapos kumain.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Nanatiling magkaugnay kahit ang pag-*develop* ng mas may edad na bata, at nakasalalay pa rin ang mga kakayahan sa isa't isa. Patuloy dapat ang pagsubaybay ng mga tagapangalaga sa kakayahan ng bata para masigurong nasa tamang landas sila.
- ② Inaasahan dapat ng mga tagapangalaga na kapag binigyan ng sapat na pagkakataon ang mga bata sa edad na ito, madalas, makakaya nilang kainin ang lahat ng pagkain at mapapakain nila ang sarili nila nang mag-isa gamit ang maraming paraan tulad ng pagkakamay, paggamit ng kubyertos, baso at straw.
- ③ Mahalaga ang pagbibigay sa mga bata ng pagkakataon para mapakain ang sarili nila sa oras ng pagkain. Natutulungan sila nitong maabot ang pagkabihasa at nabibigyan sila ng pakiramdam ng tagumpay at pagmamalaki sa sarili.



SEKSIYON 5.3: PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN PARA SA BATANG 36 BUWAN PATAAS

ANG HALAGA NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN

Napakahalaga ang kung paano natin pinoposisyon ang bata sa pagpapakain. Nagiging mas madali para sa bata ang pagkain at pagpapakain sa sarili dahil sa ilang mga posisyon, at nagiging mas mahirap at baka nga hindi ligtas ang pagkain dahil sa ilang mga posisyon.



Ang **maayos** na pagpoposisyon ay maraming benepisyo para sa mga bata at tagapangalaga tulad ng:

- ✓ Mas napapanahong mga pagpapakain
- ✓ Mas matagumpay na pagkain ng iba't ibang pagkain
- ✓ Mas mataas na pagkonsumo
- ✓ Mas matagumpay na pagpapakain ng sarili
- ✓ Mas mabuting paglago at nutrisyon
- ✓ Mas kaunting insidente ng pagkakasakit at kamatayan
- ✓ Kapag maayos ang pagpoposisyon, mas masaya ang mga tagapangalaga at bata at nagiging positibong karanasan ang pagpapakain.

Ang **di-maayos** na pagpoposisyon ay may mga panganib tulad ng:

- ∅ Hindi mabisa at matagal na pagpapakain
- ∅ Mas hindi matagumpay na pagtanggap at pangangasiwa ng iba't ibang pagkain
- ∅ Mas mababang pagkonsumo
- ∅ Mas mahirap na pagpapakain sa sarili
- ∅ Salat na paglago at nutrisyon
- ∅ Mas maraming insidente ng pagkakasakit at kamatayan
- ∅ Kapag hindi maayos ang pagpoposisyon, maaaring maging mahirap at negatibong karanasan ang pagpapakain para sa mga bata at tagapangalaga.





Sumangguni sa Kabanata 2, Seksiyon 2.3 para sa detalyadong tsart ng mga Benepisyo at Panganib ng Pagpoposisyon sa Pagpapakain

Tinatalakay ng seksiyon na ito ang pinakamabuting posisyon sa pagpapakain ng mga batang 36 buwan pataas, paano gawin ang mga posisyong ito at aling mga bata ang pinakamainam para sa bawat posisyon.



MGA SUSING PUNTO KAPAG NAMIMILI NG POSISYON SA PAGPAPAKAIN PARA SA BATANG 36 BUWAN PATAAS:



Maayos ba ang pagkakasuporta ng ulo at leeg ng bata?



Maayos ba ang pagkakasuporta ng katawan ng bata?



Deretso bang sapat ang pagkakaposisyon ng bata?



Kailangan ba ng bata ng dagdag na suporta para mapabagal ang pagkain?



Kailangan ba ng bata ng dagdag na suporta para sa pagpapakain ng sarili?



Komportable ba ang nagpapakain/nangangalaga sa posisyong ito?

Tinutulungan ng tagapangalaga ang dalawang bata na magkaroon ng maayos na pagpoposisyon habang tanghalian. Natutuhan ng mga tagapangalagang ito na kapag ang mga bata ay nasa posisyong maayos ang suporta, kaya nilang pakainin ang mga sarili nila nang mas matagumpay.



Baka kailangan ring isaalang-alang ang mga indibidwal na pangangailangan ng bata tulad ng:

- ① *Gaano kalaki ang bata?* Mas mahirap hawakan sa ilang posisyon ang mas malaking bata. Maaari namang kailanganin ng mas maliit na bata ang dagdag na pisikal na suporta para sa pag-upo ng deretso tulad ng mga kutson, unan at patungan ng paa.
- ② *Gaano kalakas ang bata?* Maaaring kailanganin ng mas mahinang bata ang posisyon na pinakanagbibigay ng suporta, kompara sa mas malakas na bata na kailangan ng posisyon na mas kaunti ang suporta.
- ③ *Sinusubok ba ng bata na pakainin ang sarili niya?* Kung hindi pinapakain ng bata ang sarili niya, baka kayanin niya at maging mahusay siya dito kapag binigyan ng sapat na suporta at maraming pagkakataon na magsanay.
- ④ *Mukha bang komportable ang bata sa posisyong ito?* Ang batang hindi komportable ay batang hindi kakain nang mabuti.
- ⑤ *Nakakakain ba nang mabuti ang bata sa posisyong ito o malikot ba siya?* Ang batang malikot ay batang hindi kakain nang mabuti.
- ⑥ *Madalas bang nauubo o nabibilaukan ang bata sa posisyong ito?* May panganib ng salat na nutrisyon, pagkakasakit, at di matagumpay na pagpapakain kapag nauubo o nabibilaukan ang bata.

MGA HALIMBAWA NG MAAYOS AT DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN NG BATANG 36 BUWAN PATAAS (SA UPUAN)




MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Nakaupo nang deretso ang bata sa silya
- Nakaharap ang ulo
- Nakatupi ang tuhod sa anggulong 90-degree
- Maayos ang pagkakasuporta ng paa gamit ang tuntungan
- Nasa angkop na taas ang tray para sa dagdag na suporta sa pagpoposisyon at pagpapakain sa sarili



DI-MAAYOS NA PAGPOPOSISYON

- Nakaupo nang deretso ang bata sa silya
- Medyo nakabaluktot ang balakang
- Nakatupi ang tuhod sa anggulong 90 degrees
- Maayos ang pagkakasuporta sap aa PERO nakapalikod ang ulo at leeg
- Nakapilipit ang katawan
- Walang mesa o tray para masuportahan ang pagpoposisyon at pagpapakain sa sarili

 *Kapag dama ng bata na suportado nang mabuti ang katawan niya, makakapagtuon siya ng pansin sa pinakamahalaga: pagkain*

PINAKAMAAYOS NA MGA POSISYON PARA SA PAGKAIN AT PAG-INOM

Nakalista sa ibaba ang pinakakaraniwang mga posisyon na ginagamit para sa pagpapakain ng mga batang 36 buwan pataas. Habang lumalaki at lumalakas ang mga bata, malaki ang posibilidad na kailangang baguhin ang ginagamit nilang upuan at mesa.

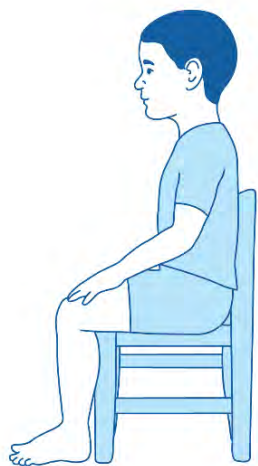


Kung hindi tama ang pakiramdam ng kasalukuyang posisyon para sa iyo o para sa bata, OK lang na sumubok ng ibang posisyon (at upuan). Minsan, kailangang sumubok ng mga tagapangalaga ng maraming posisyon hanggang sa mahanap nila ang “sakto lang.”

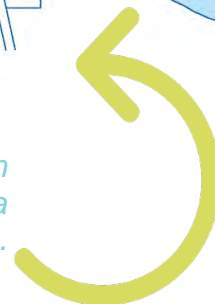
NAKAUPO NANG DERETSO AT NAKAHARAP NA POSISYON (SA CHILD SEAT/HIGH CHAIR)

PAANO: Ipuwesto ang bata sa posisyon na maayos ang pagkakasuporta sa *child seat* o sa *high chair*. Nakaharap dapat sa iyo at/o sa mga kaibigan ang bata at komportable sa upuan. Puwede mong hawak ang pagkain, baso at/o kutsara at dapat ay bigyan ng pagkakataon ang bata na tulungan ka.

MAINAM PARA SA: Karamihan ng mga batang 36 buwan pataas; pagpapakain gamit ang kutsara, pagkakamay, pag-inom mula sa baso, pag-inom gamit ang straw



Nakatutulong ang paggamit ng tray o mesa kasama ng upuan para sa paghikayat na tuklasin ng bata ang mga pagkain at sa pagpapakain ng sarili gamit ang kamay, kubyertos at mga baso.

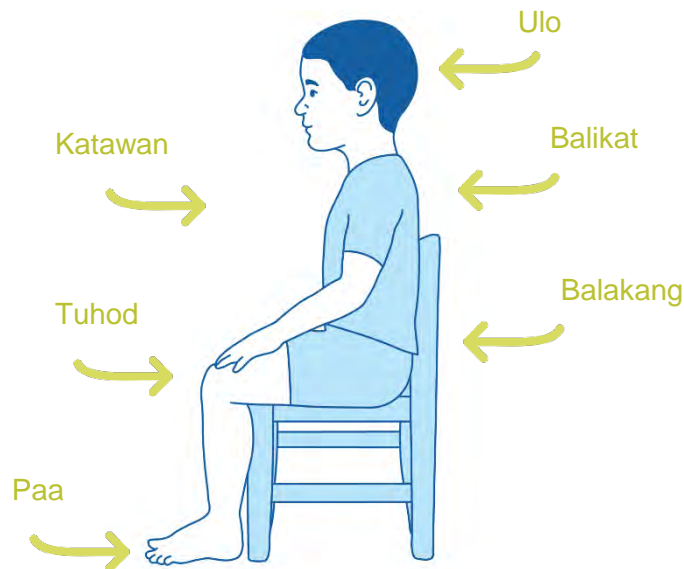




CHECKLIST NG PAGPOPOSISYON SA PAGPAPAKAIN NG BATANG 36 BUWAN PATAAS:

SA 36 BUWAN PATAAS, ANG BATA AY:

- nakaposisyon ang balakang nang 90-degree at mas mababa kaysa ulo
- nakaderetso at mabuti ang pagkakasuporta sa katawan gamit ang katawan ng tagapangalaga o upuan—hindi nakahilig paharap, palikod o sa magkabilang gilid
- pantay ang balikat at nakaharap
- nakagitna ang ulo at nasa sentro, neutral na posisyon nang medyo nakatungo
- nasa 90 degrees na anggulo ang tuhod
- nakalapat ang paa sa sahig, sa tuntungan ng paa o sa katawan ng tagapangalaga





MGA SUSING PUNTO SA EDAD NA ITO

Sa edad na ito, naging interaktibong proseso na ang pagkain para sa mga bata at tagapangalaga. Pagdating ng 36 buwan, mas marami nang responsabilidad na ginagampanan ng bata: hinahainan ang sarili nila, pinapakainin ang sarili nila, at naglilinis at nagliligpit ng pinagkainan. Mahalaga pa rin sa tagumpay ng bata ang wastong pagpoposisyon, at natutulungan silang mas makapagtuon ng pansin kapag oras ng pagkain. Nabibigyan ng maayos na pagpoposisyon ang bata ng pisikal na pagkapirmi at kakayahang magsarili para sa epektibo at may kompiyansang pagpapakain sa sarili. May kakayahan dapat ang mga tagapangalaga sa pag-unawa ng mahahalagang aspekto ng angkop na pagpoposisyon sa oras ng pagkain para makakain nang ligtas, komportable, at nagsasarili ang mga bata.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Ang maayos na pagpoposisyon sa pagpapakain ay nagdudulot ng ligtas at mas madaling pagkain, at mas mataas na kompiyansa at tagumpay sa pagpapakain ng sarili.
- ② Laging isaalang-alang ang mahahalagang aspekto ng pagpoposisyon para sa bawat bata para maging ligtas, matagumpay at katuwa-tuwa ang oras ng pagkain.
- ③ Pagdating ng 36 na buwan, kapag binigyan ng angkop na pagpoposisyon at pagsasanay, kaya na ng karamihan ng mga bata na kumain at uminom nang mag-isa.



SEKSIYON 5.4: HIGIT PA SA PAGKAIN: MGA TIP PARA MASUPOORTAHAN ANG BATANG 36 BUWAN PATAAS

Sa unang 36 na buwan ng buhay, maraming kahanga-hangang pagbabago sa pag-*develop* ang nagawa ng bata. Pagdating sa yugtong ito ng buhay nila, nagpapakita sila ng mahusay na interes sa mundo sa paligid nila at determinasyon na tumuklas, matuto mula sa iba at lumago. Tinatalakay ng seksiyon na ito ang mga simpleng idea para mahikayat ang malusog na pag-*develop* sa lahat ng area ng batang mas may edad na, higit pa sa pagkain.

Sa pagsali ng mga suportang ito sa bata sa pang-araw-araw na mga gawain, nasusuportahan rin ng mga tagapangalaga sa pinakamabisang paraan ang paglago ng bata nang di nangangailangan ng maraming dagdag na oras. Subuking idagdag ito sa mga oras ng pagkain, kapag nagbibihis/naghuhubad, habang nagpapalit ng lampin, kapag gumagamit ng banyo, kapag naliligo, kapag nagbibigay ng ginhawa at kapag nag-aalaga ng maraming bata nang sabay-sabay. Halimbawa, kapag tinutulungan ang isang bata na gumamit ng banyo, naghihintay naman ang isa pang bata.



MGA KILOS NA MOTOR

Ang pagsuporta sa pag-*develop* ng kakayahang motor ng bata ay isang bagay na madaling gawin araw-araw. Kapag kayang maikilos ng bata ang katawan niya at tumuklas ng daigdig, napalalago niya ang parehong katawan at utak! Gayundin, ang pagsuporta sa pagkilos ng bata ay direktang pagsuporta rin sa kakayahan niyang kumain. Madalas na wala gaanong mga isyu sa pagkain ang malalakas na batang may mabubuting kakayahang motor, at mas madaling maresolba ang anumang mga isyu.

MGA GAWAING MOTOR (PISIKAL)	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
<p>Mga Larong may Malalaking Paggalaw</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Paglalaro ng bola: Magsalitan sa paghagis, pagpapagulong at pagsipa ng bola pabalik-balik. Hayaang maglaro ang maraming bata nang magkakasama. ⇒ Putbol: Itagilid ang kahon at magkunwaring goal ito ng putbol. Magsaya sa pagsipa ng bola papunta sa goal. ⇒ Kandirit: Maglagay ng bagay sa sahig bilang simula ng “karera.” Hikayatin ang mga bata na kumandirit nang gaano man kalayo mula sa simula. ⇒ Paglalaro sa labas: Hikayatin ang mga bata na maglaro ng bola at laruin ang mga bagay sa palaruan, at magsaya sa pagtakbo at pagtuklas. ⇒ Pag-akyat sa hagdan: Hayaan ang batang magsanay na umakyat at bumaba ng hagdan. Gawin itong laro ng paunahan sa tuktok.

	<p>⇒ Kalayaang lumibot at tumuklas: Magbigay ng maraming pagkakataon para sa mga bata na malayang tuklasin at libutin ang paligid nila gamit ang malalaking galaw tulad ng paggapang, pagtayo, pagtakbo, paglakad, atbp.</p>
<p>Pagkilos at Musika</p>	<p>⇒ Sayawan: Magpatugtog ng musika na gusto ninyo, at magsayaw nang magkasama.</p> <p>⇒ Kantahan: Kumanta, umawit ng tugmaan at igalaw ang katawan.</p> <p>⇒ Gumawa ng musika: Magsaya sa paggawa ng sariling musika (pagtambol at pag-alog) gamit ang mga laruang instrumento, pang-araw-araw na gamit tulad ng mga kawali at kaldero o mga totoong instrumento tulad ng gitara, piano, tambol at mga kalembang.</p>
<p>Paglalaro Gamit ang Daliri at Kamay</p>	<p>⇒ Paglalaro sa mesa: Gumamit ng maliit na mesa, kahon o nakabaligtad na na basket ng labada bilang mesa para sa mga bata na puwedeng gamitin para sa paglalaro (bloke, puzzle, atbp.), pagkain, paggawa ng sining (pagguhit, pagpinta, atbp.) at pag-aaral (pagsusulat, matematika).</p> <p>⇒ Paglalaro ng bloke: Matuwa sa pagpatong ng mga bloke at pagbuo ng mga tore at gusali.</p> <p>⇒ Basketball: Maghagis ng mga bagay papasok sa basket ng labada o basurahan bilang laro. Magiging bola ang mga bagay na tulad ng malalambot na bola, maliliit na mga unan, bean bag, mga stuffed toy, atbp.</p> <p>⇒ Paggawa ng art: Maglibang sa paggawa ng mga disenyo at guhit gamit ang mga krayola, marker, chalk, mga lapis, pintura o kahit nga tubig lang at lupa. Gumamit ng mga daliri o mga brush.</p> <p>⇒ Malaking katuwang: Pakiusapan ang mga bata na maging katuwang sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagbibihis at paghuhubad, paghuhugas ng kamay, paghahain ng pagkain para sa kanila at sa iba, pagbukas at pagsara ng pinto, pagsalin ng likido sa oras ng pagkain, pagwawalis at iba pang gawain sa paglilinis.</p>



Nalilibang ang mas may edad na mga bata sa oras nila sa labas araw-araw, kung saan puwede silang tumakbo, tumalon, magpadausdos, lumambitin, at makipaglaro sa isa't isa.



PAGLALARO AT PAGKATUTO

Ang pagsuporta sa maagang paglalaro at pagkatuto ng bata ay isang bagay na madaling magawa araw-araw. Sa katunayan, ang pangunahing paraan ng pagkatuto ng bata ay sa paglalaro! Kapag kayang maglaro ng bata, tumuklas ng mga bagay, makipag-ugnayan sa iba at tumuklas ng paligid niya, lumalakas rin ang utak niya na magagamit niya hanggang sa tumanda siya.

MGA GAWAIN SA PAGLALARO AT PAGKATUTO	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
<p>Pagsasalita, Pagkanta, Pagbabasa, at Pagkatuto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kuwentuhan: Magbasa ng mga libro nang magkasama o ikuwento ang mga paborito ninyong mga kuwento. Magpalitan ng mga tugmaang pambata o mga espesyal na mga kuwentong bayan. Magpatulong sa paglipat ng pahina, sa pagturo ng mga larawan, sa pagsagot ng mga tanong (“Ano kayang susunod?”) at sa pagkukuwento. ⇒ Kantahan: Makinig sa musika at makipagkantahan sa bata. Magsaya sa pagsabay sa mga kantang alam ninyo. ⇒ Daldalan: Makipag-usap tungkol sa kung ano ang ginagawa ng bata, kung ano ang ginagawa mo at kung ano ang ginagawa ninyo nang magkasama. Gumamit ng mga salita para ilarawan ang mga hugis, kulay, bilang, letra, bahagi ng katawan, hayop, pagkain, mga kilos, damdamin at iba pang mga karaniwang pang-araw-araw na bagay at mga pamilyar na tao. ⇒ Paglalaro: Maglibang sa pakikipaglaro at pagkukunwari. Maglaro ng mga manika, magluto-lutuan, magbahay-bahayan o isipin na kunwari ay mga hayop kayo. ⇒ Pagkukunwari: Gumawa ng laruang bahay, tindahan, sakahan o bangka mula sa malaking kahon. Gumalaw at tumuklas sa palibot ng nagawa. ⇒ Pagbibihis: Magkaroon ng kahong bihisan na may iba’t ibang uri ng damit at palamuti para mapaglaruan ng mga bata tulad ng mga bestida, blusa, shirt, pantalon, sapatos, sombrero, bandana, guwantes, sinturon, atbp. ⇒ Pagbibilang: Gumamit ng mga bilang sa itatakbo ng araw kasama ang bata. Bilangin ang lahat—ang bilang ng mga silya sa kuwarte, mga bata, mga sapatos, mga bola, manika at magsanay sa pagbasa ng oras. ⇒ Pag-uuri: Uriin ang mga pang-araw-araw na bagay ayon sa kulay, hugis, sukat, tipo, atbp. Matuwa sa pag-uuri nang nakatumpok o sa mga lalagyan para sa pagpupuno at pagtatapon.
<p>Paglalaro sa Sahig</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Makipaglaro kung nasaan ang bata—sa level niya—at sundan siya: Hayaan ang batang gabayan ang pakikipaglaro niya sa iyo. Natutuwa ang mga bata sa edad na ito na maglaro gamit ang mga lalagyan, bloke, bola, kawali at kaldero, mga laruang pagkain at plato, manika, mga kotse/trak, malalaking laruang panlabas, mga libro, mga puzzle, mga clay na gawa sa bahay, mga gawain sa sining, mga instrumentong pangmusika, mga plastik na hayop at

dinosaur, hula hoop, *ball pit*, mga *flashlight*, mga tent, mga kastilyo, mga laruang kasangkapan, traysikel na may helmet, mga muwebles na pambata, chalk, board games, atbp.

Natutuwa ang batang babae sa paglalaro sa sahig ng silid-aralan niya kasama ang tagapangalaga at mga kaibigan.



KOMUNIKASYON AT MGA UGNAYAN

Ang pagsuporta sa maagang komunikasyon at mga ugnayan ng bata ay isang bagay na madaling magawa araw-araw. Pangunahing paraan ang mga positibong ugnayan sa pagbuo ng malalakas na bata, sa kabila ng mga paghihirap na makakaengkuwentro nila. Kapag malalim ang ugnayan ng mga tagapangalaga sa bata at napapakita nilang naiintindihan nila kung ano ang kailangan ng bata, nararamdaman ng mga bata na ligtas sila, panatag, at handa nang lumago.

MGA GAWAIN SA KOMUNIKASYON AT PAKIKIPAG-UGNAYAN

Paglalaro at Interaksiyon

PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)

- ⇒ **Makipag-ugnayan nang madalas:** Kapag magkasama, makipagkuwentuhan, makipagdaldalan, magbasa at kumanta o hunihan ang bata. . Magbahagi ng mga espesyal na tugmaan o mga tula, tumingin sa mga larawan at maglaro o gumawa ng mga aktibidad nang magkasama. Ulitin ang mga sinasabi ng bata at hikayatin ang pag-uusap sa pagitan ninyong dalawa.

Pagpapakalma

- ⇒ **Magturo ng pagpapakalma:** Sa mga panahong masama ang loob ng bata, gumamit ng paulit-ulit na mga kilos at tunog para mapakalma ang bata tulad ng pag-uga, pagduyan, pagtalbog, pagtapik, pagmasahe, pagkanta o musika.
- ⇒ **Magsabi agad:** Kausapin ang bata bago magkaroon ng mga bagong gawain, pangyayari at mga tao. Gumamit ng mga iskedyul na may larawan para malaman ng bata kung ano ang sunod na mangyayari.
- ⇒ **Pagdedesisyon:** Bigyan ang bata ng dalawang pagpipilian para matulungan siyang mapangasiwaan ang mga nararamdaman niya at mga pagdedesisyunan: “Gusto mo ba ng libro o mga bloke?”
- ⇒ **Magbahagi ng nararamdaman:** Tulungan ang bata na matukoy ang nararamdaman niya sa pakikipagkuwentuhan tungkol dito. Bigyan ng pangalan ang mga damdaming ito para matulungan ang batang maunawaan. Halimbawa: “Naiinis ka kapag kinukuha ng ibang mga bata ang laruan mo nang walang paalam.”

Mga Positibong Interaksiyon

- ⇒ **Umugnay nang madalas:** Ulitin ang mga tunog at salita na ginagawa ng bata, o ang mga mukha niya, tulad ng pagngiti. Titigan ang bata sa mga gawain tulad ng pagpapalit ng lampin at pagbabanyo, pagpapakain, paglalaro at pagpapaligo. Gumamit ng haplos at hawak para makipag-ugnayan sa bata tulad ng yakap, masahe, pakikipag-wrestling, paghawak, atbp.
- ⇒ **Magbahagi:** Turuan ang mga bata kung paano magbahagi at maghintay ng pagkakataon nila sa pamamagitan ng pagmomodelo nito sa kanila kapag naglalaro kayo at kapag nakikipag-ugnayan sa iba. Gumamit ng mga simpleng parirala nang paulit-ulit para maituro ang mga konseptong ito. (“Ako naman,” “Ikaw naman,” “Puwede bang ako naman?” “Ikaw naman pagkatapos ng isang minuto”).

Palagiang Pagkalinga

- ⇒ **Tumugon nang mabuti:** Kapag nagpapakita ng sama ng loob ang bata, tumugon sa kaniya palagi at kaagad nang may nakakalmang mga salita at/o paghaplos at kalingang pisikal.



Napapakita ng grupo ng mga batang lalaking ito ang halaga ng pagkakaibigan at mga relasyon.



MGA SUSING PUNTO PARA SA EDAD NA ITO

Ang ibig sabihin ng pagiging mapagkalingang tagapangalaga ay ang pagsuporta sa mga bata sa buong araw, pati na sa oras ng pagkain, paglalaro at sa mga araw-araw na gawain. Ang bawat gawain sa buong araw ng bata ay pagkakataon para mapaunlad ang buhay niya. Hindi kailangang maging komplikado ng mga gawaing ito o magtagal ng ilang oras. Gumamit ng mga bagay na madaling makuha sa paligid mo, at magbigay ng maiiksi pero madalas na panahon sa buong araw para sa mga gawain. Dahil magkakaugnay ang iba't ibang uri ng pag-*develop*, madalas iba't ibang mga saklaw ng pag-*develop* ang masusuportahan nang sabay-sabay sa pagsasagawa ng isang simpleng aktibidad.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Gaano man kakaya ng bata na magsarili, kailangan pa rin nila ng pansin at mabuting ugnayan mula sa mga mapagkalingang matatanda araw-araw.
- ② Ang paghikayat sa araw-araw na paggalaw, paglalaro at positibong ugnayan sa iba ang pinakamainam na paraan para masuportahan ang buong pag-*develop* ng bata.
- ③ Ang bata ang makikinabang kapag nakahanap ang tagapangalaga ng maiigsing panahon sa buong araw para maisagawa ang mga gawaing makasusuporta sa pangkalahatan niyang pag-*develop*.

BAHAGI 3:

MGA ESPESYAL NA POPULASYON AT MGA PAKSA: MGA IMPORMASYON NA SUMUSUPPORTA SA POSITIBONG PAG-DEVELOP NG PAGKAIN SA MGA KARANIWANG KAPANSANAN

Kabanata 6: Ang Batang may Kapansanan o Espesyal na Pangangailangan

- ⇒ Seksiyon 6.1: Pangkalahatang mga Konsiderasyon para sa Batang may Kapansanan o Espesyal na Pangangailangan
- ⇒ Seksiyon 6.2: Mga Karaniwang Kondisyon na may mga Hamon sa Pagpapakain
- ⇒ Seksiyon 6.3: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang may Kapansanan o Espesyal na Pangangailangan

Kabanata 7: Mga Karaniwang Hamon sa Pagpapakain at mga Solusyon sa Iba't Ibang Edad

- ⇒ Seksiyon 7.1: Mga Pangkalahatang Konsiderasyon para sa mga Hamon sa Pagpapakain
- ⇒ Seksiyon 7.2: Mga Panghuling Kaisipan sa Pagsuporta sa mga Hamon sa Pagpapakain

Kabanata 8: Gawing Mahalaga ang Oras ng Pagkain: Pagpapalago sa mga Bata sa Tulong ng mga Ugnayan

- ⇒ Seksiyon 8.1: Pagpapalago ng Malusog na Utak at Katawan
- ⇒ Seksiyon 8.2: Pagsuporta sa mga Ugnayan sa Lahat ng Edad



BAHAGI 3 | KABANATA 6

ANG BATANG MAY KAPANSANAN O ESPESYAL NA PANGANGAILANGAN

“Kung nais nating magkaroon ng pangmatagalang kapayapaan, magsimula dapat tayo sa mga bata.”

Mahatma Gandhi

Seksiyon 6.1: Pangkalahatang mga Konsiderasyon para sa Batang may Kapansanan o Espesyal na Pangangailangan

Seksiyon 6.2: Mga Karaniwang Kondisyon na may mga Hamon sa Pagpapakain

Seksiyon 6.3: Higit pa sa Pagkain: Mga Tip sa Pagsuporta sa Batang may Kapansanan o Espesyal na Pangangailangan



SEKSIYON 6.1: PANGKALAHATANG MGA KONSIDERASYON PARA SA BATANG MAY KAPANSANAN O ESPESYAL NA PANGANGAILANGAN

PAGSUPORTA SA MGA BATANG MAY KAPANSANAN O ESPESYAL NA PANGANGAILANGAN

Nangangailangan ng natatanging kalinga ang mga batang may kapansanan o espesyal na pangangailangan. Kailangang humigit ang kalingang ito sa suportang madalas nang ibinibigay sa araw-araw na mga gawain. Dahil sa mga espesyal at minsan ay komplikadong mga pangangailangan, mahalagang maunawaan ng mga tagapangalaga kung paanong pinakamainam na masuportahan ang pag-develop ng mga batang ito, habang nagbibigay pa rin ng esensiyal na mga relasyon na positibo, maasikaso at mapagkalinga.

ANG IBIG SABIHIN NG “ESPESYAL NA PANGANGAILANGAN” O “KAPANSANAN” AY:

- ① Batang may kondisyon, kapansanan o palagiang pagkakasakit na nakaaapekto sa pangkalahatang paglaki at pag-develop niya.
- ② Batang may mas mataas na panganib ng pagkakasakit, pagkaantala ng pag-develop at/o kamatayan dahil sa espesyal na pangangailangang ito.
- ③ Kondisyong pisikal o intelektuwal na nakaaapekto sa kakayahan ng batang gumalaw, dumama o makilahok sa pang-araw-araw na mga gawain.

MGA HALIMBAWA NG KONDISYON AT PAGKAKASAKIT NG MGA BATANG MAY KAPANSANAN O ESPESYAL NA PANGANGAILANGAN:

MGA KARANIWANG KONDISYON AT PAGKAKASAKIT

- | | |
|------------------------------------|--|
| + <i>Autism spectrum disorders</i> | + Kondisyon sa puso |
| + <i>Cerebral palsy</i> | + Cleft lip at/o cleft palate |
| + Pagkabingi/hirap sa pandinig | + <i>Down syndrome</i> |
| + Kakulangan sa paglago | + <i>Fetal alcohol spectrum disorders</i> |
| + Sakit na <i>gastrointestinal</i> | + HIV/AIDS |
| + Labis na bigat/obesidad | + Prematuridad at magaanang timbang sa pagkapanganak |
| + Malalang malnutrisyon | + <i>Spina bifida</i> |
| + Epekto ng mga droga | + Mga kapansanan sa paningin |

Ilan lang ang mga kondisyon at pagkakasakit na nabanggit sa itaas sa maraming kapansanan o espesyal na pangangailangan na maaaring mayroon na ang bata pagkasilang o nabuo habang tumatanda siya. May mga kondisyong *genetic*, kapansanan, at kahit mga sakit na makaaapekto sa kalusugan at pag-develop ng bata bago ang pagsilang o pagkatapos. Mas maagang matutukoy ang pangangailangan ng bawat bata at mabibigyan ng kailangang suporta, mas maganda ang kalalabasan para sa batang iyon.

Natatanging indibidwal ang bawat bata.

Kahit pa may parehong kondisyon ang ibang bata, labis pa rin silang magkakaiba at maaaring may iba't ibang pangangailangan at kakayahan.

Mahalagang makita ang bawat bata bilang natatangi sa lahat ng area ng pag-develop para lubos na maunawaan ang mga particular nilang kakayahan at pangangailangan.





SEKSIYON 6.2: MGA KARANIWANG KONDISYON NA MAY MGA HAMON SA PAGPAPAKAIN

PAG-UNAWA NG MGA KARANIWANG KONDISYON

Derektang kaugnay ng buong pisikal at intelektuwal na pag-develop ng bata ang kakayahan niya sa pagkain. Maaaring maging makahadlang sa kakayahan sa pagkain kapag may umiiral na kondisyon, pagkakasakit, o kapansanan. Ibinabahagi ng seksiyon na ito ang impormasyon tungkol sa marami sa mga karaniwang kondisyon sa pagkabata at kung bakit madalas na mayroong mga hamon sa pagkain ang mga batang ito, pati na kung ano ang maaaring maging itsura ng mga hamong iyon.

MGA KARANIWANG KONDISYON:

- ① *Autism spectrum disorders*
- ② Mga kondisyon sa puso
- ③ *Cerebral palsy*
- ④ Cleft lip at/o cleft palate
- ⑤ Pagkabingi at kahirapan sa pandinig
- ⑥ *Down syndrome*
- ⑦ *Fetal alcohol spectrum disorders* at mga batang naapektuhan ng droga
- ⑧ Prematuridad at magaanang timbang sa pagkapanganak
- ⑨ Mga kapansanan sa paningin

Pinapakain ng babaeng may espesyal na pangangailangan ang sarili niya. Kapag binigyan ng pagkakataon, maaaring maging matagumpay ang mga batang may kapansanan sa paglahok sa maraming pang-araw-araw na gawain.





Taasan ang inaasahan.

Maraming kaya ang mga batang may espesyal na pangangailangan kaysa sa madalas na inaasahan natin. Pero mahirap lumago at matuto kapag hindi ka binibigyan ng pagkakataon. Kailangang bigyan ng mga tagapangalaga ang mga batang ito ng maraming oportunidad para maglaro, makihalubilo, matuto at makasubok ng mga bagong bagay.



AUTISM SPECTRUM DISORDER³²

ANO ANG AUTISM SPECTRUM DISORDER (ASD)?

Ang ASD ay isang diperensiya na nakaaapekto sa kilos, interaksyon at komunikasyon ng bata. Madalas na natutukoy ito sa unang dalawang taon ng buhay ng bata. Dahil isang “*spectrum*” ng mga diperensiya ang ASD, may mga hamon ang bawat bata na magiging natatangi sa kaniya, at maaaring ang tindi ng mga hamong ito ay mula magaan hanggang matindi.

Ang mga batang may ASD ay maaaring may:

- + Paulit-ulit at limitadong mga interes at kilos
- + Kahirapan sa pagpapahayag ng sarili at pakikiugnay sa iba
- + Kahirapan sa pagtanggap ng pagbabago ng mga aktibidad at tagapangalaga at mga pagbabago sa mga gawain
- + Mga hamon sa pandama
- + Pagkaantala sa pag-develop
- + Paghihirap na naaapektuhan ang kakayahan na makaganap sa paaralan, trabaho, bahay at/o komunidad
- + Pangangailangan para sa mga alternatibong anyo ng komunikasyon (*sign language*, mga larawan, mga *device*, atbp.)

BAKIT KARANIWAN ANG MGA HAMON SA PAGKAIN?

Maraming dahilan kung bakit may mga hamon sa pagkain ang mga batang may ASD, kabilang na ang:

- ① Mas sensitibong mga sistema ng pandama, kaya't nakabibigla ang pagkain at pagsubok ng mga bagong pagkain.
- ② Paghihirap sa pagpapalano ng kilos, na nagdudulot din ng kahirapan sa pag-organisa ng mga hakbang sa pagkain at pagpapakain sa sarili.
- ③ Dahil sa mababang *tone* ng mga masel, nagiging mahirap ang pagkain ng mas matitigas na pagkain at maaaring magdulot ng pagkamuwal at pagkabulon.
- ④ Nagiging mahirap ang pagsubok ng mga bagong pagkain at pagkonsumo ng mas maraming uri ng pagkain dahil sa matinding pagkahilig masyadong pagkapirmi.

KARANIWANG MGA HAMON SA PAGKAIN	HALIMBAWA (ANO ANG ITSURA NITO)
Labis na Pagseselan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Inaayawan ang pagsubok ng mga bagong pagkain at likido ○ Bawas na pag-iiba-iba ng diyeta
Mga Hamon sa Kakayahang Motor ng Bibig	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nahihirapan sa pangangasiwa ng ilang mga tekstura ng pagkain ○ Nauubo at nabubulunan sa mga pagkain at likido
Mga Hamon sa Pagpapalano ng Pagkilos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nahihirapan sa pagpapakain ng sarili
Mga Sensitibilidad sa Pandama	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lubhang limitado ang mga uri ng pagkain na kakainin ng bata ○ May matinding pagkahilig sa ilang mga tekstura, kulay, lasa, temperatura at amoy ng pagkain. ○ May matinding pagkahilig para sa mga espisipikong baso, mangkok, plato, kainan, atbp. ○ Nabibigla at nasosobrahan sa paligid, kasama na ang mga pagkain at likidong ibinibigay ○ Namumuwalan para “maramdaman” niya sa bibig ang pagkain
Mga Gastrointestinal na Sensitibilidad	<ul style="list-style-type: none"> ○ Madalas na sakit ng tiyan at problema sa dihestiyon—at madalas na hindi magpapakita ang bata ng senyales ng di pagiging komportable
Mga Alalahanin sa Paglaki at Nutrisyon	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dahil sa hindi wastong diyeta, bawas ang pag-iiba-iba ng diyeta at limitado ang pagkonsumo



MGA KONDISYON SA PUSO

ANO ANG MGA KONDISYON SA PUSO?

Madalas, ang mga kondisyon sa puso ay lumilitaw na mula pa kapanganakan. Maaaring nangangailangan ang sanggol ng operasyon. Maaaring mas malaki ang puso o iba ang itsura sa dapat nitong itsura. Minsan, kailangang magsikap ang puso na tumibok higit sa karaniwang kailangan, na mapanganib para sa bata.



Ang mga batang may kondisyon sa puso ay maaaring may:

- + Dagdag na pagkapagal at mabilis na pagkapagod o labis na inaantok, lalo na habang kumakain
- + Mga hamon sa paghinga, kasama na ang mabilis na paghinga at paghihirap na huminga
- + Labis na pagpapawis
- + Nangangasul na mga labi, dila at/o kuko
- + Pagkaantala ng pag-develop

BAKIT KARANIWAN ANG MGA HAMON SA PAGKAIN?

Maraming dahilan kung bakit maaaring magkaroon ng mga hamon sa pagkain ang mga batang may kondisyon sa puso, kabilang na ang:

- ① Nagiging mahirap ang pagkain at/o pananatiling gising sa pagkain dahil sa dagdag na pagkapagal at pagkaantok.
- ② Maaaring maantala ng dagdag na pagkapagal at antok ang mga milestone ng pisikal na pag-develop, na maaaring makaapekto sa pag-develop ng pagkain (mahinang ulo at leeg at kakayahang umupo nang deretso para kumain).
- ③ Maaaring magresulta ang pangkalahatang kahinaan ng katawan sa hindi maayos na pagpoposisyon o pagkapagod sa pagdede at pagnguya.
- ④ Nakapapagod ang pagdede, pagnguya at paglunok dahil sa hirap ng paghinga.
- ⑤ Ang mas mataas na pangangailangan sa enerhiya (pagkain) dahil sa mas mabilis na tibok ng puso at paghinga ay maaaring hindi maabot dahil sa pagkapagal at labis na pagkaantok.

KARANIWANG MGA HAMON SA PAGKAIN	MGA HALIMBAWA (ANO ANG ITSURA NITO)
Pagkapagal at Labis na Pagkaantok	<ul style="list-style-type: none"> ○ Madalas na nakakatulog sa oras ng pagkain ○ Mahirap gisingin para pakainin ○ Umiiwas ang mga mas matandang bata sa mga piling pagkain na mas nakapapagod para sa kaniya
Bawas na Dami ng Pagkain at Pagkonsumo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kawalan ng kakayahan na kumain nang tama o kainin ang buong inihain ○ Kaunti lang ang kinakain at mas madalas, tuwing umaga at gabi
Matagal na Pagpapakain	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tumatagal ng mahigit 30 minuto ang pagpapakain
Magulong Pagpapakain	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hindi maayos na koordinasyon ng pagdede, paglunok at paghinga kapag pinapakain ○ Malikot sa suso, bote o sa pagkain ○ Humahagok dahil hirap sa paghinga o paglunok ng likido
Mga Hamon sa Kakayahang Motor ng Bibig	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mahinang pagdede (maaaring tumulo ang likido mula sa bibig) ○ Nahihirapan sa pagkaya ng ilang mga tekstura ng pagkain dahil sa pagod
Pag-iwas sa Pagkain	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas gusto ang mga likido kaysa solidong pagkain ○ Mas gusto ang “madaling” (mas malambot) na pagkain kaysa mas “mahihirap” na pagkain ○ Umiiwas sa mga likido, pagkain at kahit sa pagpapakain kapag alam niyang mapapagod siya dito
Kawalan ng Gana at Mabagal na Paglaki	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dahil sa mas kaunting pagkonsumo at pagpapakain, limitadong pagkonsumo, maaaring mabuo ang pag-iwas sa pagkain at pag-inom at pagiging salat ng mas mataas na pangangailangang nutrisyonal



CEREBRAL PALSY (CP)

ANO ANG CEREBRAL PALSY?

Ang CP ay isang diperensiya na nakaaapekto sa kakayahan ng bata na kumilos at ikoordina ang mga masel ng katawan niya dahil sa pinsala sa utak. May mga batang nabubuo ang CP bago pa sila ipinanganak, may ilan na sa pagkapanganak, o sa mga unang taon ng buhay. Magkakaroon ng mga hamon ang bawat batang may CP na natatangi sa kaniya, at maaaring ang tindi ng mga hamon na ito ay mula magaan hanggang lubhang matindi. Hindi dapat lumala ang CP ng bata habang tumatagal.



Mahalagang malaman na kahit hindi kayang magsalita ng ilang mga batang may CP, madalas na naiintindihan pa rin nila ang mga usapan at ang mga nangyayari sa paligid nila. Hindi lahat ng mga batang may CP ay may pagkaantalang kognitibo (pag-iisip/mental).



Ang mga batang may CP ay maaaring may:

- + Mataas o mababang *tone* ng masel sa ilang mga bahagi ng katawan
- + Pagkaantala ng pag-*develop*
- + Iba pang mga isyung pangkalusugan: mga *seizure*, kapansanan sa pagkatuto, mga kapansanan sa paningin at/o pandinig, konstipasyon (matigas at tuyong pagdumi o mas mababa sa tatlong beses na pagdumi kada linggo), *dehydration*, kakapusan ng paglago (kakulangan sa inaasahang normal na pisikal na paglaki), atbp.
- + Pangangailangan para sa mga alternatibong mga anyo ng komunikasyon (mga larawan, mga *device*, atbp.)

BAKIT KARANIWAN ANG MGA HAMON SA PAGKAIN?

Maraming dahilan kung bakit maaaring magkaroon ng mga hamon sa pagkain ang mga batang may CP, kabilang na ang:

- ① Limitadong paggalaw mula sa iregular na kontrol sa masel, kaya't nagiging mahirap, di komportable, at minsan ay di ligtas ang pagkain at paglunok.
- ② Hindi magandang postura ng katawan at kontrol ng ulo at leeg at/o ng katawan, kaya't nagiging mahirap ang pagbukas at pagsara ng bibig para sa pagkain at paglunok.
- ③ Maaaring hindi maabot ang mas mataas na pangangailangan sa enerhiya (pagkain) dahil sa mas maraming *calories* ang nasusunog kaysa kayang ikonsumo ng bata sa buong araw.
- ④ Nagdudulot ang mababang *tone* ng masel ng kahirapan sa pagkain ng mas komplikadong mga tekstura ng pagkain. Maaari rin itong magdulot ng pagkahuli sa pagpapakilala ng mga teksturang ito na kailangan para sa wastong pag-develop ng kakayahang motor ng bibig at sa pagiging sari-sari ng diyeta.



KARANIWANG MGA HAMON SA PAGKAIN	MGA HALIMBAWA (ANO ANG ITSURA NITO)
Mas Mataas na Insidente ng Aspirasyon	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas matagal (mabagal) na paglunok ng pagkain at likido kapag nasa bibig na ○ Madalas na pag-ubo, pagkahirin, pagkabilaok at pagsuka sa mga pagkain at likido ○ Basang kalidad ng boses habang at pagkatapos ng pagkain → posibleng senyales ng aspirasyon ○ Madalas na pagkakaroon ng sakit o impeksiyon sa baga
Matagal na Pagpapakain	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tumatagal ng mahigit 30 minuto ang pagpapakain
Mga Hamon sa Kakayahang Motor ng Bibig	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kahirapan sa paggamit ng labi, pisngi, panga at dila sa pagnguya at paglunok ng pagkain ○ Kahirapan sa pagbukas at pagsara ng bibig para sa pagkain/pag-inom mula sa mga kutsara at baso ○ Kahirapan sa paglipat sa ibang pagkain, lalo na ang mga pagkaing may tekstura na nangangailangan ng pagnguya ○ Naantalang kakayahang motor ng bibig para sa pagkain ng mas mahihirap na tekstura dahil sa naantala ring pagpapakilala sa mga ito
Mga Hamong Pisikal	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kahirapan sa pagpapanatili ng ligtas na posisyon para sa pagpapakain

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maaaring maging mahirap at hindi ligtas ang pagpapakain sa bata dahil masyadong nakaunat ang posisyon ng ulo at leeg (paharap, palikod, pagilid) ○ Nagiging mahirap ang pagpapakain sa sarili dahil sa <i>high muscle tone</i> sa braso, kamay at likod
<p>Mga Sensitibidad sa Pandama at Pag-iwas sa Pagkain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Madaling mapasigla ng mga piling tekstura at temperatura ng pagkain na nagdudulot ng mas matigas na mga masel (<i>contractions</i>) ○ Madaling mabigatan sa paligid at sa mga uri ng pagkain at likidong ibinibigay na nagdudulot ng mas matigas na mga masel (<i>contractions</i>) ○ Mas gusto ang mga likido kaysa mga solidong pagkain ○ Mas gusto ang mas “madali” (mas malambot) na mga pagkain kaysa mga mas “mahirap” na pagkaing may tekstura ○ Iniiwasan ang mga likido, pagkain at pati na mga pagpapakain dahil alam niyang magdudulot ito ng pagkapagod o pagiging di komportable (pagkaubo, pagkabilaok, atbp.) ○ Umiwas sa ilang pagkain dahil huli na ang pagpapakilala o pagharap niya dito
<p>Mga Alalahanin sa Paglaki at sa Nutrisyon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Malnutrisyon at dehidrasyon dahil sa bawas na pagkonsumo, kakulangan sa dibersidad ng pagkain at mas mataas na pangangailangan sa enerhiya

CLEFT LIP AT/O PALATE (CL/P)

ANO ANG CLEFT LIP/PALATE?

Ang *cleft lip at/o palate* (bingot) ay parehong mga diperensiya sa mukha mula pagkapanganak. Ipinapanganak ang isang bata na may “*cleft*” o biyak sa itaas na labi, ilong at/o ngalangala (*palate*). Ang isang bata ay maaaring may *cleft lip*, *cleft palate* o sa ibang mga kaso, pareho. Madalas na nangangailangan ng maraming operasyon sa maraming taon ang isang bata para maayos ang *cleft*.



Ang batang may CL/P ay maaaring may:

- + Kahirapan sa paglikha ng tunog at sa pagsasalita (pagkaantala ng pagsasalita at kakayahang pangwika)
- + Kabiguang lumago (kakulangan sa inaasahang normal na paglaking pisikal)

- + Mga problema sa pag-develop ng ngipin at pagnguya (maaaring wala, hindi nakalinya nang maayos o lumaki nang patagilid sa bibig ang ngipin)
- + Madalas na pagkakaroon ng impeksiyon sa tainga at posibleng pagkabingi, kung hindi malulunasan

BAKIT KARANIWAN ANG MGA HAMON SA PAGKAIN?

Maraming dahilan kung bakit maaaring magkaroon ng mga hamon sa pagkain ang mga batang may CL/P, kabilang na ang:

- ① Dahil sa madalas na mga medikal na proseso, maaaring mas sensitibo ang mukha at magdudulot ito ng pagtugon ng mga bata sa pagkain sa pamamagitan ng pag-iyak, pag-iwas mula sa mga bote/kutsara/baso o sa pagpapakita ng pagiging di komportable sa paghawak.
- ② Maaaring magdulot ng pag-ayaw sa pagkain ang pagiging hindi komportable sa pagpapakain (dahil sa pagkaing lumalabas sa ilong, sa pag-ubo, pagkabilaok, sakit mula sa mga medikal na proseso sa bibig/mukha, atbp.)
- ③ Maaaring magdulot ng mga hamon sa pagpapasuso at pagpapadede gamit ang bote ang kahirapan ng bata na sumupsop dahil sa mga butas ng bingot at sa kawalan ng kakayahan na makalikha ng *pressure* sa pagsupsop.
- ④ Maaaring maging mahirap o di komportable ang pagnguya ng mga piling tekstura ng pagkain dahil sa mga abnormalidad ng mukha at bibig (pati na ngipin).
- ⑤ May kahirapan na mapanatili ang mga pagkain/likido sa bibig at manguya at malunok nang maayos ang mga ito dahil sa mga butas ng bingot sa labi at/o sa bibig.



KARANIWANG MGA HAMON SA PAGKAIN

MGA HALIMBAWA (ANO ANG ITSURA NITO)

Hindi Mabisang Pagpapakain

- Hindi magandang pagkakapit sa suso o sa bote para makasupsop dahil sa butas dala ng bingot
- Nakakatulog habang oras ng pagkain o “sumusuko” nang madali dahil sa hindi mabisang kakayahan sa pagsupsop at pagkain
- Dumadaloy palabas ng ilong ang mga likido at pagkain habang at pagkatapos ng pagpapakain
- Hindi mabisa ang mga regular na bote at tsupon sa mga batang may ganitong kalagayan

Mas Mataas na Insidente ng Aspirasyon

- Madalas na pag-ubo, pagkahirin, pagkabilaok at pagsuka sa mga pagkain at likido
- Basang kalidad ng boses habang at pagkatapos ng pagkain → posibleng senyales ng aspirasyon

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maaaring mapunta malapit sa hingahan ang mga likido at pagkain na naiwan sa ilong, na magdudulot ng pagkabilaok at/o aspirasyon ○ Madalas na pagkakaroon ng sakit o impeksiyon sa baga
<p>Matagal na Pagpapakain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maaaring tumagal ang pagpapakain lagpas 30 minuto
<p>Mga Hamon sa Kakayahang Motor ng Bibig</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kahirapan sa pagsupsop, pagnguya at paglunok ng mga likido at pagkain ○ Kahirapan sa paglipat sa ibang tekstura ng pagkain, lalo na ang mga nangangailangang nguyain ○ Naantalang kakayahang motor ng bibig sa pagkain ng mas mahihirap na tekstura dahil sa pagkahuli din ng pagpapakilala sa mga ito
<p>Mga Sensitibidad sa Pandama at Pag-iwas sa Pagkain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas gusto ang mas “madali” (mas malambot) na mga pagkain kaysa mga mas “mahirap” na pagkaing may tekstura ○ Iniiwasan ang mga likido, pagkain at pati na mga pagpapakain dahil alam niyang hindi ito komportable o magdudulot ito ng sakit ○ Madaling mabigatan sa paligid, sa mga uri ng pagkain likido, at boteng ibinibigay, sa mga kutsara at basong inaalok at sa hawak na ginagawa sa mukha at sa paligid nito
<p>Mga Alalahanin sa Paglaki at sa Nutrisyon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dahil sa bawas na pagkonsumo sa oras ng pagpapakain, limitado ang pagkonsumo at posibleng pagkakaroon ng pag-iwas sa anumang may kinalaman sa bibig



BINGI/HIRAP SA PANDINIG (DEAF/HARD OF HEARING)

ANO ANG PAGKABINGI AT KAHIRAPAN SA PANDINIG (HARD OF HEARING O HOH)?



Pangkabingi ang tawag kapag hindi makarinig nang todo ang bata sa isa o sa parehong tainga. Ang kahirapan sa pandinig (Hard of Hearing o HoH) ay kapag kaya ng batang makarinig ng mga piling tunog, pero maaaring hindi niya marinig ang lahat ng tunog sa isa o sa parehong tainga. Maaaring may magaan, katamtaman, o lubos na pagkawala ng pandinig ang batang HoH. Maaaring maipanganak ang isang bata na bingi na o HoH o puwede silang mawalan ng pandinig sa pagtanda.

Ang mga batang bingi o HoH ay maaaring may:

- + Pagkaantala sa pag-develop, lalo na sa pagkatuto o sa komunikasyon
- + Kahirapan sa pag-aaral o sa mga akademikong gawain
- + Mga hamon sa pagpapahayag ng sarili at sa pakikipag-ugnayan sa iba
- + Pangangailangan para sa mga alternatibong anyo ng komunikasyon (*sign language*, mga larawan, atbp.)

BAKIT KARANIWAN ANG MGA HAMON SA PAGKAIN?

Maraming dahilan kung bakit maaaring magkaroon ng mga hamon sa pagkain ang mga batang bingi o may HoH tulad ng:

- ① Maaaring nakabibigla ang pagkain at pagsubok ng mga bagong pagkain dahil sa mas matalas na mga sistema ng pandama.
- ② Maaaring maging mas mahirap ang pagpapakalma para kumain at ang pagkatuto ng ilang mga elemento ng paano kumain dahil sa bawas o limitadong kakayahang duminig.
- ③ Maaaring makasabay ng pagkawala ng pandinig ang iba pang karagdagang kondisyon o sakit tulad ng biswal, pisikal o kognitibong kapansanan, na makaapekto rin sa pag-develop ng kakayahan ng bata na kumain.

KARANIWANG MGA HAMON SA PAGKAIN	MGA HALIMBAWA (ANO ANG ITSURA NITO)
Mga Sensitibilidad sa Pandama	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lubos na nabibigatan o nabibigla sa kapaligiran, lalo na sa mga elementong biswal ○ Nagdudulot ng mas kaunting pagkonsumo ang mas mababang kakayahang magtuon ng pansin sa oras ng pagkain
Mga Hamon sa Kakayahang Motor ng Bibig	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nahihirapang matanggap o makaya ang ibang mga tekstura ng pagkain ○ Naantala ang ibang mga kakayahang motor ng bibig sa pagkain ng mas mahirap na mga tekstura dahil sa pagkaantala din ng pagpapakilala sa mga ito
Mga Hamon na Kaugnay ng Iba Pang Kondisyon (Cerebral Palsy, Autism Spectrum Disorder, Mga Kapansanan sa Paningin, Atbp.)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas mataas na sensitibilidad sa pandama na nakaaapekto sa pagtanggap ng pagkain ○ Mga hamon sa pagpoposisyon dahil sa <i>muscle tone</i> (mataas o mababa)
Mga Alalahanin sa Paglaki at Nutrisyon	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dahil sa bawas na pagkonsumo sa oras ng pagkain, limitado ang pagkonsumo at posibleng maantala ang introduksiyon ng ibang mga tekstura ng pagkain



DOWN SYNDROME

ANO ANG DOWN SYNDROME?

Isang kondisyong *genetic* ang *Down syndrome* na taglay ng bata pagkapanganak. Nagdudulot ito ng pagkaantala ng pag-develop at ng kakayahang intelektuwal. May ilang katangiang pisikal na karaniwan sa mga batang may Down syndrome. Gayunpaman, natatanging mga indibidwal ang mga bata na may pagkakaiba-iba ng antas ng mga katangiang ito.

Ang mga batang may Down syndrome ay maaaring may:

- + Mga karaniwang katangian: Pataas na singkit na mga mata, maliit na mga tainga, nakalitaw (na mas malaking) dila, labis na paglalaway, humpak na mukha, mas maliit pagdating sa tangkad at may malalim na linya sa gitna ng kamay
- + Mababang *tone* ng maselLow muscle tone
- + Kahirapan sa pagtulog
- + Mabagal na paglaki
- + Pagkaantala sa pag-develop
- + Iba pang mga isyu sa kalusugan tulad ng: mga seizure, mga problema sa paningin, pandinig, puso at бага (paghinga), atbp.
- + Pangangailangan para sa mga alternatibong anyo ng komunikasyon (*sign language*, mga larawan, mga *device*, atbp.)



BAKIT KARANIWAN ANG MGA HAMON SA PAGKAIN?

Maraming dahilan kung bakit maaaring magkaroon ng mga hamon sa pagkain ang mga batang may Down syndrome tulad ng:

- ① Maaaring maging mahirap ang pagpapakilala sa ibang mga tekstura, lasa at temperatura ng pagkain dahil sa sensitibong mga sistema ng pandama.
- ② Nagiging mas mahirap ang pagkain ng mga pagkaing mas mahirap ang tekstura dahil sa mababang *tone* ng muscle. Maaaring magdulot rin ito sa mas huling pagpapakilala sa mga teksturang ito na kailangan para sa maayos na pag-develop ng kakayahang motor ng bibig at sa pagpapalawak ng uri ng diet.
- ③ Nagiging mas mahirap ang pagtapos ng pagkain (lalo na ang mga mas mahihirap na tekstura ng pagkain na kailangang nguyain), na nagdudulot ng mas kaunting pagkonsumo sa oras ng pagkain.
- ④ Mga hamon sa pagkilos at/o sa atensiyon, katulad ng kawalan ng pagtutuon ng pansin o pag-aalburoto, Behavioral and/or attention challenges, na maaaring maging dahilan ng hirap sa pagpirmi sa upuan para sa pagkain.

KARANIWANG MGA HAMON SA PAGKAIN	MGA HALIMBAWA (ANO ANG ITSURA NITO)
Mga Pisikal na Hamon	<ul style="list-style-type: none"> ○ Paghihirap sa pagpapanatili ng matibay na posisyon para sa ligtas na pagpapakain at pagkain ○ Maaaring magdulot ang mababang <i>tone</i> ng masel sa paghukot o sa pagkahulog mula sa mga upuan at sa kahirapan na panatiliing nakaderetso ang ulo at leeg para sa pagpapakain
Hindi Mabisang Pagpapakain	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nakakatulog nang madalas sa oras ng pagkain ○ Mahinang koordinasyon ng pagsupsop, paglunok at paghinga sa pagkain ○ Iniiwasan ng mas may edad na mga bata ang ilang mga pagkain na nakakapagod para sa kaniya
Matagal na Pagpapakain	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lumalagpas ng 30 minuto ang pagpapakain
Mga Hamon sa Kakayahang Motor ng Bibig	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mahinang pagdede (maaaring tumulo ang likido mula sa bibig) ○ Paghihirap sa pagkaya at pangangasiwa ng ilang mga tekstura ng pagkain (lalo na ang mga kailangang ngayain) dahil sa mababang <i>tone</i> ng muscle at sa epekto ng pagkapagal ○ Madalas na pagkaubo o pagkabilaok sa mga pagkaing hindi nanguya nang mabuti ○ Naantalang kakayahang motor ng bibig para sa pagkain ng mas mahihirap na tekstura dahil sa naantalang pagpapakilala sa mga ito
Mga Kakayahan sa Pagpaplano ng Kilos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kahirapan sa pagpapakain sa sarili
Mga Sensitibilidad sa Pandama	<ul style="list-style-type: none"> ○ Iniiwasan ang ilang mga pagkain dahil sa kaalamang mas mahirap o nakakapagod kainin ang ilang pagkain ○ Matitinding pagkahilig at pagsalalay sa ilang mas “madadaling” tekstura ng pagkain ○ Pinupuno ng pagkain ang bibig para “maramdaman” nila ito sa bibig
Mga Alalahanin sa Paglaki at Nutrisyon	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dahil sa bawas na pagkonsumo at posibleng naantalang pagpapakilala ng ibang tekstura ng pagkain



FETAL ALCOHOL SPECTRUM DISORDERS (FASD) AT MGA BATANG NAAPEKTUHAN NG DROGA³³

ANO ANG FASD AT PAGKAAPEKTO SA DROGA?

Ang FASD ay mga klase ng kondisyon na taglay ng bata pagkapanganak kung umiinom ng alak o alkohol ang nanay niya habang buntis. Naaapektuhan naman ng droga ang bata kapag gumagamit ng droga ang nanay niya habang buntis. Depende sa (mga) uri ng droga, ang dami ng ginamit at kung kailan ginamit habang nagbuntis ang magsasabi kung gaano kaapektado ang bata pagkapanganak.



Maaaring magdulot ng FASD ang kahit gaano man karaming alkohol na maiinom sa anumang panahon ng pagkabuntis ng babae.



Ang mga batang may FASD o naapektuhan ng droga ay maaaring may:

- + Mga karaniwang katangian para sa FASD lamang: maliit na ulo, makinis na pagitan ng ibabang labi at ilong, magaang timbang
- + Mga hamon sa pagtulog
- + Mas madalas na pag-aalburoto at kahirapan na mapakalma
- + Mga hamon sa asal at kilos (sobrang aktibo, kahirapan sa pagbibigay ng atensiyon)
- + Kahirapan sa pagkatuto (mahinang memorya at pangangatwiran, salat na pagpapasiya at paglutas ng mga problema)
- + Iba pang isyu sa kalusugan: mga kapansanan sa pandinig at paningin, mga problema sa bato, puso at/o buto
- + Labis na sensitibong mga sistema ng pandama at patuloy na hamon sa mga pandama na maaaring magresulta sa mga batang may labis na sensitibilidad sa pagdama, pag-amoy, paglasa, sa mga tunog, atbp.
- + Kahirapan sa pagtanggap sa mga pagpapalit sa pagitan ng mga gawain at tagapangalaga, at sa mga pagbabago ng mga gawain
- + Mataas o mababang *tone* sa katawan at posibleng panginginig
- + Pagkaantala ng pag-develop
- + Mga kahirapan na nakakaapekto sa kakayahang kumilos sa paaralan, trabaho, bahay at/o komunidad

BAKIT KARANIWAN ANG MGA HAMON SA PAGKAIN?

Maraming dahilan kung bakit maaaring magkaroon ng mga hamon sa pagkain ang mga batang may FASD o naapektuhan ng droga tulad ng:

- ① Lubhang sensitibong mga sistema ng pandama at kahirapan sa pagpapakalma o sa pagpapaghawa.
- ② Pagkakaiba sa *tone*, pagkaantala ng pisikal na paglaki at sa koordinasyon ng kilos ng katawan na nagdudulot ng kahirapan sa pagpapakain habang sanggol at pagkakaroon ng mas malawak na diyeta habang nagkakaedad ang bata.
- ③ Mga hamon sa pagtulog at pagkaalerto dahil maaaring mukhang sobrang inaantok ang mga bata o may kahirapan sila sa pagsunod sa normal na oras ng pagtulog.

KARANIWANG MGA HAMON SA PAGKAIN	MGA HALIMBAWA (ANO ANG ITSURA NITO)
Pagkapagal at Mas Matinding Pagkaantok	<ul style="list-style-type: none"> ○ Madalas na nakatutulog habang oras ng pagkain ○ Mahirap gisingin para sa oras ng pagkain ○ Iniiwasan ng mas may edad na bata ang ilang pagkain na ikakapagod niya agad
Bawas na Dami ng Pagkain o Pagkonsumo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kawalan ng kakayahang maubos ang nakahaing pagkain ○ Kumakain ng mas kaunting pagkain nang mas madalas sa umaga at gabi
Matagal na Pagpapakain	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lumalagpas ng 30 minuto ang pagpapakain
Hindi Mabisang Pagpapakain	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kahirapan sa pagpapasuso o pagpapadede sa bote ○ Mahinang pagsupsop (posibleng may tumulong mga likido mula sa bibig) ○ Mas nag-aalburoto sa oras ng pagkain ○ Mahinang koordinasyon ng pagsupsop, paglunok at paghinga sa pagkain
Mga Hamong Pisikal	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kahirapan sa pananatiling pirmi ang posisyon para sa ligtas na pagpapakain at pagkain ○ Maaaring magdulot ang mababang <i>tone</i> ng masel sa paghukot o sa pagkahulog mula sa mga upuan at sa kahirapan na panatiliing nakaderetso ang ulo at leeg para sa pagpapakain ○ Maaaring magdulot ang mataas na <i>tone</i> ng masel ng labis na pag-unat ng katawan, ulo at leeg
Mga Sensitibilidad sa Pandama at Pag-iwas sa Pagkain, mga Hamon mula sa Paligid	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lubos ang pagkabigla o pagkalunod sa paligid, lalo na sa masyadong maliwanag, maingay at aktibong mga lugar na “abala” ○ Matinding pagkahilig sa piling mga tekstura, lasa, temperatura atbp. ng pagkain

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hindi niya kayang malaman kung gutom na siya at/o busog mula sa pagkain o pag-inom ○ Pinupuno ng pagkain ang bibig para mas “maramdaman” ito dahil sa kakulangan ng pagtuon ng pansin at sa pagtuon ng pansin sa ibang bagay ○ Mga hamon sa pagsubok ng mga bagong pagkain at likido ○ Bawas na pagkakaiba-iba ng dieta
<p>Mga Hamon sa Kakayahang Motor ng Bibig</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mahinang pagsupsop (posibleng may tumulong mga likido mula sa bibig) ○ Paghihirap sa pagkaya at pangangasiwa ng ilang mga tekstura ng pagkain (lalo na ang mga kailangang nguyain) dahil sa mababang <i>tone</i> ng muscle, epekto ng pagkapagal, at bawas na pagtuon ng pansin sa oras ng pagkain ○ Madalas na nauubo o nabibilaukan sa mga pagkaing hindi gaanong nanguya
<p>Mabagal o Naantalang Paglaki at mga Alalahanin sa Nutrisyon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dahil sa bawas na pagkonsumo sa oras ng pagkain, limitado ang pagkonsumo at posibleng maantala ang introduksiyon ng ibang mga tekstura ng pagkain ○ Mabagal o naantalang paglaki



PREMATURIDAD AT MABABANG TIMBANG SA PAGKAPANGANAK

ANO ANG PREMATURIDAD AT MABABANG TIMBANG SA PAGKAPANGANAK?

Tinatawag na prematuridad kapag naipanganak nang maaga ang sanggol (bago ang *gestation* ng 37 linggo). Ito ang pinakakaraniwang dahilan kung bakit namamatay ang mga sanggol at kung bakit sila naoospital pagkapanganak. Mas mataas naman ang tsansa na magkaroon ng ilang mga kondisyon sa kalusugan (diabetes, obesidad at mataas na presyon) at magdulot ng kamatayan ng sanggol ang pagiging mababa ng timbang sa pagkapanganak. Maaaring hindi makuha ng mga batang ipinanganak nang maaga ang buo o bahagi ng mahalagang huling *trimester* sa sinapupunan ng nanay kung kailan nangyayari ang kritikal na pag-develop ng utak, baga at *reflex*. Madalas, ipinapanganak ang maliliit na mga sanggol na ito bago lumitaw ang *reflex* nila sa paglunok, na maaaring maging dahilan kung bakit sobrang hirap ng pagpapakain.





Tinutukoy ng mababang timbang sa pagkapanganak ang mga sanggol na isinilang na may timbang na mas mababa sa 2500 gramo, 2.5kg (5lbs, 8oz.)

Ang mga batang ipinanganak nang *premature* at/o may mababang timbang pagkapanganak ay maaaring may:

- + Paghihirap sa pagtulog
- + Pagkaantala ng lahat ng area ng pag-develop dahil sa pagkapanganak nang maaga
- + Mga hamon sa asal o kahirapan sa pagkatuto
- + Iba pang mga isyu sa kalusugan tulad ng mga problema sa pandinig at paningin, hika o kahirapan sa paghinga, *reflux*, atbp.
- + Sensitibong mga sistema ng pandama
- + Mas madalas na pag-aalburto at kahirapan na mapakalma
- + Matagal o madalas na pagpapaospital
- + Mga isyu sa dihestiyon o kawalan ng ganang kumain

BAKIT KARANIWAN ANG MGA HAMON SA PAGKAIN?

Maraming dahilan kung bakit maaaring magkaroon ng mga hamon sa pagkain ang mga batang ipinanganak nang *premature* at/o may mababang timbang tulad ng:

- ① Mas sensitibong mga sistema ng pandama at kahirapan sa pagpapakalma o pagpapaghinawa.
- ② Kakulangan sa maturidad ng pisikal na katawan at panloob na sistema dahil sa pagkapanganak nang maaga, na nagdudulot ng pagkaantala o kawalan ng kailangang kakayahan tulad ng paghinga, pagsupsop at paglunok para sa pagkain.
- ③ Mga kahirapan sa pagtulog at pagiging alerto kaya't nagiging mahirap ang paggising at pananatiling gising para kumain.
- ④ Ang pagiging mas sensitibo dahil sa madalas na mga *medical procedure* ay maaaring maging sanhi ng pagtugon ng mga bata sa pagpapakain sa paraan ng pag-iyak, pag-iwas sa mga bote, kutsara, baso o pagpapakita ng hindi pagiging komportable sa paghawak o kahit sa pagkakakita sa bote.
- ⑤ Maaaring magdulot ng pagtanggap sa pagkain ang hindi pagiging komportable sa pagpapakain (madalas na pag-ubo, pagkabilaok, *reflux*/pagluwa, sakit mula sa mga *medical procedure*, atbp.)

KARANIWANG MGA HAMON SA PAGKAIN

Pagkapagal at Mas Matinding Pagkaantok

MGA HALIMBAWA (ANO ANG ITSURA NITO)

- Madalas na nakatutulog habang oras ng pagkain
- Mahirap gisingin para sa oras ng pagkain
- Iniiwasan ng mas may edad na bata ang ilang pagkain na ikakapagod niya agad

<p>Bawas na Dami ng Pagkain o Pagkonsumo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kawalan ng kakayahang maubos ang nakahaing pagkain ○ Kumakain ng mas kaunting pagkain nang mas madalas sa umaga at gabi
<p>Matagal na Pagpapakain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lumalagpas ng 30 minuto ang pagpapakain
<p>Hindi Organisadong Pagpapakain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kahirapan sa pagpapasuso o pagpapedede sa bote ○ Mahinang pagsupsop (posibleng may tumulong mga likido mula sa bibig) ○ Mas nag-aalburoto sa oras ng pagkain ○ Mahinang koordinasyon ng pagsupsop, paglunok at paghinga sa pagkain ○ Humahagak para makakuha ng mas maraming hangin, o tinutunga ang mga likido ○ Mas mataas na insidente ng aspirasyon
<p>Mga Pisikal na Hamon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kahirapan sa pananatiling pirmi ang posisyon para sa ligtas na pagpapakain at pagkain ○ Maaaring magdulot ang mababang <i>tone</i> ng masel sa paghukot o sa pagkahulog mula sa mga upuan at sa kahirapan na panatiliing nakaderetso ang ulo at leeg para sa pagpapakain ○ Maaaring magdulot ang mataas na <i>tone</i> ng masel ng labis na pag-unat ng katawan, ulo at leeg
<p>Mga Hamon sa Kakayahang Motor ng Bibig</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mahinang pagsupsop (posibleng may tumulong mga likido mula sa bibig) ○ Paghihirap sa pagkaya at pangangasiwa ng ilang mga tekstura ng pagkain (lalo na ang mga kailangang nguyain) dahil sa mababang <i>tone</i> ng muscle at epekto ng pagkapagal ○ Madalas na nauubo o nabibilaukan sa mga pagkaing hindi gaanong nanguya
<p>Mga Sensitibidad sa Pandama at Pag-iwas sa Pagkain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ubos ang pagkabigla o pagkalunod sa paligid, lalo na sa masyadong maliwanag, maingay at aktibong mga lugar na “abala” ○ Matinding pagkahilig sa piling mga tekstura, lasa, temperatura atbp. ng pagkain ○ Hindi niya kayang malaman kung gutom na siya at/o busog mula sa pagkain o pag-inom
<p>Mga Alalahanin sa Paglaki at Nutrisyon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dahil sa bawas na pagkonsumo sa oras ng pagkain, limitado ang pagkonsumo at posibleng maantala ang introduksiyon ng ibang mga tekstura ng pagkain



MGA KAPANSANAN SA PANINGIN

ANO ANG MGA KAPANSANAN SA PANINGIN?

May kapansanan sa paningin ang isang bata kapag hindi siya nakakakita nang tuluyan sa isa o sa parehong mata, o kung may kaunti siyang kakayahang paningin ngunit may kapagsanan (*cortical visual impairment, astigmatism, atbp.*) Maaaring ipinanganak ang bata nang may kapansanan sa paningin, o maaaring nawalan sila ng paningin habang tumatanda. Madalas, hindi nabibigyan ng sapat na oportunidad ang mga batang may kapansanan sa paningin para matuklasan ang paligid nila. Naaapektuhan ng ganitong bawas na stimulasyon ang pagkatuto nila pati na ang interes at pagiging komportable nila sa mga gawaing may kinalaman sa pagkain.

Ang mga batang may kapansanan sa paningin ay maaaring may:

- ✦ Naantalang pag-develop, lalo na sa aspektong pisikal, maagang pagkatuto at komunikasyon
- ✦ May mga hamon sa pagkatuto kung paano kumain at pakainin ang sarili dahil wala silang mga biswal na mapaggagayahan
- ✦ May kahirapan sa pagkatuto at sa mga gawaing akademiko o pampaaralan
- ✦ May mga hamon sa pagkilos sa paligid
- ✦ Pangangailangan para sa mga alternatibong paraan para sa pagkatuto at sa komunikasyon (*braille*)



BAKIT KARANIWAN ANG MGA HAMON SA PAGKAIN?

Maraming dahilan kung bakit maaaring magkaroon ng mga hamon sa pagkain ang mga batang may kapansanan sa paningin tulad ng:

- ① Maaaring masyadong nakabibigla ang karanasan ng paghawak at pagkain sa mga bagong pagkain dahil sa mas sensitibong sistema ng pandama.
- ② Nagiging mas mahirap ang pagkatuto kung paano igalaw ang katawan dahil sa kapansanan sa paningin, na makaaapekto rin sa pag-develop ng kakayahang kumain (mahinang leeg at ulo, mahinang kakayahang umupo nang deretso para sa pagkain, kahirapan sa pag-abot at paghawak sa mga pagkain, kahirapan sa pagpapakain sa sarili, atbp.)

- ③ Maaaring maging kasabay ng kapansanan sa paningin ang iba pang mga kondisyon o sakit tulad ng kapansanan sa pandinig, kapansanang pisikal o kognitibo na mas makakaapekto sa pag-develop ng kakayahang kumain ng bata.
- ④ Maaaring maging mas mahirap ang pagiging kalmado para sa pagkain, o ang pagkakaroon ng pakiramdam na ligtas hawakan at tikman ang mga pagkain at pagkatuto ng ilang mga elemento ng kung paano kumain dahil sa bawas o limtadong paningin.

KARANIWANG MGA HAMON SA PAGKAIN	MGA HALIMBAWA (ANO ANG ITSURA NITO)
Mga Sensitibilidad sa Pandama at Pag-iwas sa Pagkain	<ul style="list-style-type: none"> ○ Madaling masobrahan o mabigla sa paligid, lalo na sa impormasyong dala ng paghawak at pagdama ○ Matinding pagkahilig para sa mga piling tekstura, lasa at temperatura ng pagkain ○ Matinding pagkahilig para sa mga piling bote, baso, plato, feeder, atbp. ○ May pangangailangan para sa mas maraming oras para mahawakan niya ang mga pagkain gamit ang kamay (o paa) bago siya maging komportable sa pagtikim nito ○ Madalas na iniwasan o inaayawan na mapakain ng mga tagapangalaga ○ Mabagal na proseso ng pagpapalit ng dieta kapag iniusad na ito
Mga Hamon sa Kakayahang Motor ng Bibig	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kahirapan sa pangangasiwa ng ilang mga tekstura ng pagkain ○ Naantalang kakayahang motor ng bibig sa pagkain ng mas mahihirap na tekstura dahil sa naantala ring pagpapakilala sa mga ito
Mga Hamong Pisikal	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kahirapan sa pagpapanatili ng ligtas na posisyon para sa pagpapakain ○ Kahirapan sa pagpapakain ng sarili dahil sa mga sensitibilidad sa pandama (<i>tactile defensiveness</i>) at kahirapan sa pagtukoy kung nasaan ang pagkain
Mga Hamong Kaakibat ng Ibang Kondisyon (CP, ASD, Kawalan ng Pandinig, Atbp.)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Naaapektuhan ng mas mataas na sensitibilidad sa pandama ang pagtanggap sa pagkain at pagpapakain ○ Mga hamon sa pagpoposisyon dahil sa <i>tone</i> ng masel (mataas o mababa)
Mga Alalahanin sa Paglaki at Nutrisyon	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dahil sa bawas na pagkonsumo sa oras ng pagkain, limitado ang pagkonsumo at posibleng maantala ang introduksiyon ng ibang mga tekstura ng pagkain



SEKSIYON 6.3: HIGIT PA SA PAGKAIN: MGA TIP SA PAGSUORTA NG BATANG MAY ESPEYAL NA PANGANGAILANGAN

May kondisyon man o wala, karapat-dapat ang bawat bata na makatanggap ng pare-parehong mga pagkakataon para lumaki at lumago sa pinakakaya nila. Sa kabila ng mga hamong kinakaharap ng bata, mahalaga na maunawaan ng mga tagapangalaga ang mga kalakasan, kapasidad at pangangailangan ng bawat bata. Dagdag pa, mahalaga na suportado ang lahat ng area ng pag-develop—hindi lang ang oras ng pagkain at ang pagpapakain. Sa pagsama ng mga simpleng suporta para sa bata sa mga gawaing pang-araw-araw, masusuportahan ng mga tagapangalaga ang pag-develop ng bata sa mas mabisang paraan na nangangailangan lang ng kaunting oras.



Para sa mas espispikong impormasyon sa mga gawaing makasusuporta sa bawat area ng pag-develop para sa mga batang may espesyal na pangangailangan sa iba't ibang edad, sumangguni sa Kabanata 2, 3, 4, at 5.





MGA TIP SA PAGSUPORTA SA BATANG MAY ESPESYAL NA PANGANGAILANGAN

TIP 1:

Nakatutulong sa paglago ng utak ang mabuting relasyon. Kahit pa may espesyal na pangangailangan ang bata, kailangan din nila ng mga positibong relasyon para lumaki ng malakas at malusog. Nasusuportahan ng mga positibong interaksyon sa pagitan ng mga bata at tagapangalaga ang paglago at pag-develop ng utak, katawan at isip ng bata. Lumalago ang malakas na utak mula sa may kalidad na oras kasama ang tagapangalaga. Ang mga batang may espesyal na pangangailangan na kinakalinga ng mga tagapangalaga sa araw-araw (madalas) na positibong interaksyon ay mas malusog (parehong katawan at isip). Mahalaga ito dahil madalas na may kahirapan sa pagkain at paglago ang mga batang ito.

TIP 2:

Umasa nang malaki. Kaya ng mga batang may espesyal na pangangailangan na gawin ang higit pa sa inaasahan natin. Pero mahirap lumago at matuto kung hindi ka binibigyan ng pagkakataon. Kailangang bigyan ng mga tagapangalaga ang mga batang ito ng maraming pagkakataon para maglaro, makipag-ugnayan, matuto at sumubok ng mga bagong bagay.

TIP 3:

Hanapin ang mga lakas nila. May espesyal na mga lakas ang bawat batang may espesyal na pangangailangan. Mahalaga para sa mga tagapangalaga na matukoy ang mga ito at magamit para matulungan ang mga bata na patuloy na mag-develop.

TIP 4:

Isalang-alang ang indibidwalidad ng bawat bata. Magkakaiba ang bawat batang may espesyal na pangangailangan. Sa kabila ng pagkakaroon ng parehong kondisyon, hindi parating pareho ang mga kakayahan at pangangailangan nila. Kailangang indibidwalisado ang kalingang ibibigay natin.

TIP 5:

Pinakamabisang natututo ang mga bata sa konteksto ng mga positibong relasyon. Ang pagbibigay ng positibong interkasiyon sa mga batang may espesyal na pangangailangan habang oras ng pagkain (at higit pa) ang pinakamabisang paraan para masuportahan ang pag-develop nila.





MGA SUSING PUNTO PARA SA MGA BATANG MAY ESPESYAL NA PANGANGAILANGAN

Ang mga batang may espesyal na pangangailangan ay mga batang may natatanging pagkakaiba at maaaring mangailangan ng dagdag na kalinga at pasensiya mula sa mga tagapangalaga nila. Maaaring maging mas mahirap ang pagpapakain para sa mga batang ito. Mahalagang maunawaan at maunahan ng mga tagapangalaga kung sinong mga bata ang mas may pangangailangan, ano ang mga pangangailangang iyon at kung paano sila mas masusuportahan.

MAHAHALAGANG PUNTONG KAILANGANG TANDAAN:

- ① Umasa nang malaki. Kayang gawin ng mga batang may espesyal na pangangailangan ang higit pa sa inaasahan natin. Pero mahirap lumago at matuto kung hindi ka binibigyan ng pagkakataon. Kailangang bigyan ng mga tagapangalaga ang mga batang ito ng maraming pagkakataon para maglaro, makipag-ugnayan, matuto at sumubok ng mga bagong bagay, kasama na ang mga karanasan sa oras ng pagkain tulad ng mga bagong pagkain at pagpapakain sa sarili.
- ② Ang mga batang may espesyal na pangangailangan na kinakalinga ng mga tagapangalaga sa araw-araw (madalas) na positibong interaksyon ay mas malusog (parehong katawan at isip). Mahalaga ito dahil madalas na may kahirapan sa pagkain at paglago ang mga batang ito.



Para sa mas espispikong impormasyon sa paano mas masusuportahan ang pagpapakain sa mga batang may mga hamon na kinakaharap sa pagkain, sumangguni sa Kabanata 7 at sa Apendiks.



BAHAGI 3 | KABANATA 7

MGA KARANIWANG HAMON SA PAGPAPAKAIN
AT MGA SOLUSYON SA IBA'T IBANG EDAD

“Pagsama-samahin natin ang isip natin at tingnan natin kung anong buhay ang malilikha natin para sa mga anak natin.”

Sitting Bull

*Seksiyon 7.1: Mga Pangkalahatang
Konsiderasyon para sa mga Hamon sa
Pagpapakain*

*Seksiyon 7.2: Mga Panghuling Kaisipan sa
Pagsuporta sa mga Hamon sa Pagpapakain*



SEKSIYON 7.1: MGA PANGKALAHATANG KONSIDERASYON PARA SA MGA HAMON SA PAGPAPAKAIN

PAGSUPPORTA SA MGA HAMON SA PAGPAPAKAIN

Madalas na may kahirapan ang mga batang may hamon sa pagpapakain dahil sa ilang mga kondisyon o kapansanan. Maaaring lumitaw ang mga hamon sa pagpapakain sa simula ng buhay ng bata o maaari itong mabuo sa pagtagal ng panahon. Anuman ang dahilan, ang pinakamahalaga ay na alam ng mga tagapangalaga kung paano ibigay ang kalinga na susupporta sa kakayahan ng batang pakainin ang sarili nang ligtas at komportable para lumaki at lumago sila. Tatalakayin ng seksiyon na ito ang pinakakaraniwang mga hamon sa pagkain na makikita sa mga sanggol at sa mga batang mas may edad na. Maibabahagi din dito kung ano ang maaaring itsura ng mga hamong ito at kung ano ang maaaring gawin ng mga tagapangalaga para maging matagumpay ang oras ng pagkain.

MGA HALIMBAWA NG MGA KARANIWANG KONDISYON AT KAPANSANAN NG MGA BATANG MAY HAMON SA PAGPAPAKAIN:



MGA KARANIWANG KONDISYON AT PAGKAKASAKIT

- + *Autism spectrum disorders*
- + *Cerebral palsy*
- + Pagkabingi o hirap sa pandinig
- + *Fetal alcohol spectrum disorders*
- + Prematuridad
- + Pagkaapekto sa droga
- + Kondisyon sa puso
- + *Cleft lip at/o cleft palate*
- + *Down syndrome*
- + Sakit na *gastrointestinal*
- + Mga sensitibilidad sa pandama
- + Mga kapansanan sa paningin



KARANIWANG MGA HAMON SA PAGPAPAKAIN SA MGA BATANG MAS MABABA ANG EDAD:

- Challenge ① Ang antukin at mahirap gisinging sanggol
- Challenge ② Ang nag-aalburotong sanggol na mahirap pakalmahin
- Challenge ③ Ang sanggol na madaling mapagod
- Challenge ④ Ang sanggol na nahihirapang sumupsop
- Challenge ⑤ Ang sanggol na nauubo, nabibilaukan o nahihirinan
- Challenge ⑥ Ang sanggol na madalas masuka
- Challenge ⑦ Espesyal na populasyon: Ang sanggol na may *cleft lip* at/o *palate*
- Challenge ⑧ Espesyal na populasyon: Ang sanggol na ipinanganak nang maaga
- Challenge ⑨ Espesyal na populasyon: Ang sanggol na ipinanganak nang naapektuhan ng droga

KARANIWANG MGA HAMON SA PAGPAPAKAIN SA MGA BATANG MAS MAY EDAD NA:

- Challenge ⑩ Ang batang may problema sa *tone* ng masel.
- Challenge ⑪ Ang batang may problema sa mga estruktura ng bibig
- Challenge ⑫ Ang batang may sensitibong sistema ng pandama
- Challenge ⑬ Ang batang may problema sa pagkagat at/o pagnguya
- Challenge ⑭ Ang batang may problema sa paglunok



HAMON BLG. 1: ANG ANTUKIN AT MAHIRAP GISINGING SANGGOL

PAANO MATUTUKOY: Nakakatulog ang mga sanggol na ito habang pinapakain at maaaring mahirap silang panatiliing gising habang pinapakain. Madalas ay hindi naipaalam ng mga sanggol na ito sa mga tagapangalaga nila kung gutom na sila o kung kailan sila nagugutom. May lubhang sensitibong mga katawan ang mga sanggol na may maselang mga sistema, lalo na ang mga ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng mga droga. Madalas, nakakatulog sila bilang paraan para maprotektahan nila ang sarili nila kapag nahihirapan sa paligid at sa mga sitwasyon. Maaaring kasama dito ang mga sanggol na may Down syndrome, problema sa puso (kondisyong *cardiac*), mga batang maselan sa aspektong medikal, mga ipinanganak nang maaga o mga naapektuhan ng droga habang nasa sinapupunan.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:

- + Pagkawala ng timbang at kawalan ng ganang kumain
- + Maaaring hindi gaanong kumain (bawas na pagkonsumo)
- + Kahirapan sa pagsupsop
- + Kahirapan sa paglunok nang may madalas na pagkabilaok at/o pagkahirin
- + Mabilis mapagod at mahirap gisinging o mapanatiling gising
- + Madaling mabigla o masobrahan at nakakatulog kapag sinusubok pakainin
- + Madaling mairita at mag-alburoto
- + Mabagal na paglaki at mabagal na pagdagdag ng timbang

PAANO SUSUPPORTAHAN

Pagpapakain at Pagtiyempo



- Magpakain nang mas madalas batay sa mga senyas ng sanggol na gutom na siya (Apendiks 9L-1, 9L-2).
- Pakainin ang sanggol buong araw posibleng kada dalawa hanggang tatlong oras.
- Limitahan ang pagpapakain sa loob lang ng 30 minuto.

Kasangkapan



- Pumili ng tsupon/bote na nagbibigay ng pagkakataon sa sanggol na dumedede nang mabagal, tulad ng tsupon na mas mabagal ang daloy (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).

Pagpoposisyon



- Pakainin ang sanggol sa posisyong nakaderetso na higit sa 45-degree.
- Sundin ang mga susing elemento sa pagpoposisyon para sa mga sanggol. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3)
- Pakainin ang sanggol nang nakapuwesto ang kamay niya papuntang dibdib, at nakabaluktot ang balakang at tuhod.

Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Gumamit ng malambing na paraan ng paggising bago o habang oras ng pagkain (Apendiks 9K).
- Magpakain sa mas maliwanag na kuwarto na mas maraming ilaw at tunog, o magpakain sa mas tahimik at mas madilim na kuwarto (hayaan ang sanggol na ipakita sa iyo kung alin ang mas mainam).
- Maglakad-lakad habang pinapakain ang sanggol para matulungan siyang manatiling gising.
- Tanggalin ang pagkakabalot o pagkakadamit ng sanggol para magising siya at/o mapanatili siyang gising.



HAMON BLG. 2: ANG NAG-AALBUROTONG SANGGOL

PAANO MATUTUKOY: Madalas na nag-aalbuoto ang mga sanggol na ito kapag pinapakain at kapag hindi sila pinapakain. Maaaring mukha silang gutom pero mag-aalbuoto kapag binigyan ng dede. Mag-aalbuoto ang mga batang may maselang sistema, lalo na ang mga komplikado sa medikal na aspekto o ang mga ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng droga o alkohol, bilang paraan para maipahayag na nahihirapan sila o hindi komportable. Maaaring nakalilito ito para sa mga tagapangalaga at posibleng sobrang hirap unawain kung bakit masama ang loob nila. Dagdag pa, posibleng maging sobrang hirap na pakalmahin o hindi napakakalma nang matagal ang mga batang ito. Maaaring kasama dito ang mga sanggol na may kondisyon o problema sa puso, mga sanggol na naapektuhan ng droga o alkohol, mga sanggol na maagang ipinanganak, mga may komplikasyong medikal, mga sanggol na may kapansanan sa pandinig o paningin o may pagkaantalang

neurodevelopmental.

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:

- + Kahirapan sa pagsupsop
- + Iritable at madalas kabagan
- + Tinatanggihan ang dede
- + Masyadong magalaw (kumikiwal-kiwal, kumikisay, atbp.)
- + Mahirap pakalmahin at panataliing kalmado
- + Mahinang paglaki at mabagal na pagdagdag ng timbang
- + Mahinang gana at pagkawala ng timbang



Delikado ang pagpapakain ng sanggol na nakahiga o tulog. Magpakain lang ng mga sanggol na nakaderetso ang posisyon at kapag gising sila.

PAANO SUSUPPORTAHAN

Pagpapakain at Pagtiyempo



- o Magpakain nang mas regular at mas madalas, posibleng kada dalawa hanggang tatlong oras.
- o Magbigay ng mas kaunti pero mas madalas na pagpapakain batay sa pangangailangan.
- o Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa 30 minuto o mas mababa.

Kasangkapan



- o Gumamit ng mas malambot na tsupon na hindi mabilis ang daloy. Madalas na nakatatak sa tsupon ang bilang na zero o isa. (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- o Magbigay ng *pacifier* bago at pagkatapos ng pagpapakain para sa pagpapakalma (Apendiks 9G).
- o Gumamit ng *baby carrier* para pakalmahin ang sanggol sa pagitan ng mga pagpapakain.

Pagpoposisyon



- Sumunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon sa mga sanggol (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Balutin o kargahin ang sanggol nang mahigpit sa mga braso mo (Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Balutin ang sanggol nang nakalabas ang kamay at braso para puwede niyang abutin ang bibig niya para gawing komportable at maginhawa ang sarili (Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Pakainin sa mga posisyong *elevated cradle*, *side-lying*, o *semi-reclined* (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).

Iba Pang Paraan ng Pagtulung



- Madalas na magbigay ng *pacifier* para sa ginhawa (Apendiks 9G).
- Alukin ang sanggol ng *pacifier* o ang daliri niya bago pakainin (Apendiks 9G).
- Pakalmahin at pakainin ang sanggol sa tahimik at mas madilim na lugar (Kabanata 1, Seksiyon 3; Apendiks 9K).
- Gumamit ng ritmiko at paulit-ulit na mga kilos at tunog para pakalmahin ang sanggol (Apendiks 9K).



Huwag puwersahin ang bote sa bibig ng bata kapag nag-aalbuoto siya. Pakalmahin muna ang sanggol, at pagkatapos ay ialok ang dede. Kapag pinuwersa ang bote, puwedeng mas sumama ang loob ng sanggol at puwede pang tanggihan ang pagpapakain.



Tandaan: Abangan ang mga palatandaan ng pagkabalisa ng sanggol tulad ng pag-iyak, pag-arko ng likod, pagkunot ng noo, pagbuka nang malaki ng mata, pag-angat ng kilay, mabilis at malakas na paghinga, paggalaw ng ulo o mata para umiwas ng tingin, atbp., at pakalmahin ang sanggol gamit ang estratehiya mula sa Apendiks 9L-2 at 9K.

Kumakain nang mahusay ang sanggol kapag kalmado sila.





HAMON BLG. 3: ANG SANGGOL NA MADALING MAPAGOD

PAANO MATUTUKOY: Madalas na kakain lamang nang ilang minuto ang mga sanggol na ito bago sila mapagod. Madalas na makatulog sila habang pinapakain at namumroblema sa pagtapos ng pagkain. Mahirap na gawain ang pagkain, lalo na sa mga sanggol na may maselang sistema. Madaling mapagod kaysa inaasahan ang mga sanggol na may problema sa puso o baga o ang mga ipinanganak nang maaga. Maaari ring may kahirapan sila sa pagkakaroon ng enerhiya para sa pagkain at iba pang gawain (tulad ng pag-upo o paggapang). Maaaring kasama ang mga batang may problema sa puso at baga, mga may *Down syndrome*, o mga sanggol na may kahirapang medikal, mga ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng droga o alkohol habang nasa sinapupunan

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA

Mabagal na pinapakain ang sanggol ng kaniyang tagapangalaga, at binibigyan siya ng maiigsing pahinga para makahabol ng hininga habang kumakain.



PAGPAPAKAIN:

- + Pagbawas ng timbang at kawalan ng gana
- + Hindi makakain nang marami sa loob ng isang kainan
- + Nahihirapan sa pagsupsop (mahinang pagsupsop, tumutulong mga likido)
- + Kahirapan sa paglunok, na madalas may pagkabilaok at/o paghagak
- + Kahirapan sa pangangasiwa ng pagsupsop, paglunok at paghinga
- + Mabilis na paghinga habang kumakain
- + Mabilis na mapagod at nakatutulog habang kumakain
- + Mahinang paglaki at mabagal na pagkakaroon ng timbang



PAANO SUSUPPORTAHAN

Pagpapakain at Pagtiyempo



- Magbigay ng mas kaunting pagkain nang mas madalas (60 ml o 2 fl. oz) kada dalawang oras.
- Dahan-dahanin ang pagkain para unti-unting makabuo ng katatagan para mas marami ang makonsumo ng sanggol sa isang kainan (Apendiks 9J).
- Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalampas ng 30 minuto.

Kasangkapan



- Gumamit ng mas malambot na tsupon na mas madaling supsupin ng pagod na sanggol.
- Pumili ng tsupon at bote na nahahayaan ang sanggol na kumain sa bilis na kapantay ng kakayahan niya. Maaaring makabigla at makapagod ang masyadong mabilis na daloy. Maaaring makainis sa sanggol at makapagod ang masyadong mabagal na daloy (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).

Pagpoposisyon



- Sumunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3)
- Pakainin sa mga posisyong *elevated cradle*, *side-lying*, o *semi-reclined* (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3)
- Balutin ang sanggol o hawakan ang sanggol nang mahigpit sa mga braso mo (Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Balutin ang sanggol nang nakalabas ang kamay at braso para kaya niyang abutin ang bibig niya para maging mas maginhawa at komportable (Kabanata 2, Seksiyon 3).

Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Magbigay ng *pacifier* bago kumain para matulungan ang batang tanggapin nang mabuti ang tsupon (Apendiks 9G).
- Hikayatin ang pagsupsop gamit ang *Bottle Feeding Press-Down Technique* (Apendiks 9J).
- Suportahan ang pagsupsop gamit ang *Support Technique sa Panga at Baba* (Appendix 9J).
- Suportahan ang pagsupsop gamit ang *Support Technique sa Labi at Pisngi* (Apendiks 9J)
- Hawakan nang pirmi ang tsupon nang hindi ito ginagalaw sa bibig ng bata, dahil makakagulo sa tuon ng bata ang paggalaw nito o makaantala sa daloy.

Tandaan: Kung nagdudulot ng pag-ubo o pagkabilaok ang pagbibigay ng suporta sa pisngi o panga ng sanggol, kailangang itigil ang ganitong klase ng suporta agad.





Tandaan: Ang mga sanggol na madaling mapagod ay nagiging mga bata na maaaring madali ring mapagod sa pagkain. Kailangan rin ng mas may edad na bata ang parehong suporta na naibibigay sa sanggol, tulad ng pagbibigay ng mas kaunting mga pagkain nang mas madalas, pagdadahandahan ng pagkain nila at pagbibigay ng opsiyon para sa mas malalambot na pagkain na di kailangang masyadong nguyain.



HAMON BLG. 4: ANG SANGGOL NA NAHIHIRAPANG SUMUPSOP

PAANO MATUTUKOY: Hindi makasupsop nang malakas o mabisa ang mga sanggol na ito, o mayroon silang sobrang disorganisadong padron ng pagsupsop. Maaari silang magkaroon ng problema sa pagpisil ng mga tsupon gamit ang labi at pisngi para mapadaloy ang gatas. Maaaring maging mahirap o mapanganib para inumin nila ang mas mabilis dumaloy na mga likido. Madalas na makalat ang pagpapakain sa kanila at maaari silang mapagod nang madali dahil masyadong matrabaho para sa kanila ang pagsupsop. Nahihirapan rin ang mga sanggol na ito na makahanap ng mabuting ritmo sa pagsupsop, na magdudulot ng mas nakapapagod at mas mahirap na mga pagpapakain. Madalas na may ganitong hamon ang mga sanggol na may mababang *tone* ng masel o mahinang puso at baga. Maaaring kasama ang mga sanggol na may *Down syndrome*, mga sanggol na may mababang *tone* ng masel o malamyang masel (*cerebral palsy*); mga sanggol na naapektuhan ng alkohol o droga habang nasa sinapupunan; o mga sanggol na ipinanganal nang maaga, may kondisyong medikal o naantala sa aspektong *neurodevelopmental*.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:

- + Nahihirapang makakapit sa tsupon
- + Mahinang pagsupsop
- + Kahirapan sa pangangasiwa ng pagsupsop, paglunok at paghinga
- + Mas maraming insidente ng pagkabilaok, pag-ubo, pagkahirin o paghalak
- + Labis na paglalaway at/o pagtulo ng likido mula sa bibig
- + Madaling mapagod, nahihirapang maubos ang bote
- + Nakakatulog habang pinapakain
- + Madalas na hindi maideretso ang ulo
- + Mahinang paglaki at mabagal na pagkakaroon ng timbang





Binalot at binigyan ng pacifier ang sanggol para mapanatili siyang kalmado at organisado bago ang pagpapakain sa kaniya.



PAANO SUSUPPORTAHAN

Pagpapakain at Pagtiyempo



- Magpakain nang mas madalas, posibleng kada 2-3 oras.
- Magpakain nang mas kaunti pero mas madalas (tulad ng 60 ml o 2 fl. oz. kada 2 oras) kung madaling mapagod ang sanggol.
- Unti-untiin ang pagpapakain para matulungan ang sanggol na makahanap ng ritmo sa pagsupsop (Apendiks 9J).
- Limitahan ang lahat ng pagpapakain nang di lalagpas sa 30 minuto.

Kasangkapan



- Gumamit ng mas malambot na tsupon na mas madaling supsin ng mahinang sanggol.
- Pumili ng tsupon/bote na may daloy na katugma ng kakayahan ng bata (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Kung tumutulo ang gatas mula sa bibig ng sanggol, magbigay ng tsupon na mas mabagal ang daloy na may tatak na bilang na zero o isa (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).

Pagpoposisyon



- Sumunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Pakainin sa mga posisyong *elevated side-lying*, o *cradle* (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Balutin siya para sa suporta nang papunta sa dibdib ang kamay niya at nakabaluktot ang balakang (Kabanata 2, Seksiyon 3).

Iba Pang Paraan ng Pagtulong

- Alukin ang sanggol ng *pacifier* o daliri niya bago kumain para matulungan siyang tanggapin ang tsupon (Apendiks 9G).
- Alukin ang sanggol ng *pacifier* para makapagsanay siya ng pagsupsop sa pagitan ng mga pagpapakain (Apendiks 9G).



- Paginhawain at pakainin ang sanggol sa isang tahimik at mas madilim na lugar (Kabanata 1, Seksiyon 3; Apendiks 9K).
- Gumamit ng ritmiko at paulit-ulit na mga galaw at tunog para matulungang kumalma ang sanggol (Apendiks 9K).
- Hikayatin ang pagsupsop gamit ang *Bottle Feeding Press-Down Technique* at *Lip Stimulation/Stroking Techniques* (Apendiks 9J).
- Suportahan ang pagsupsop gamit ang *Support Technique sa Panga at Baba* (Appendix 9J).
- Suportahan ang pagsupsop gamit ang *Support Technique sa Labi at Pisngi* (Apendiks 9J).



HAMON BLG. 5: ANG SANGGOL NA NAUUBO, NABIBILAUKAN, O NAHIHIRINAN

PAANO MATUTUKOY: Maaaring madalas maubo, mabilaukan, mahirinan o sumuka ang mga sanggol na ito habang umiinom ng mga likido mula sa bote habang pinapakain, pagkatapos na pagkatapos kumain, o pareho. Maaaring mukha silang nahihirapang kumain at huminga, humahagak at naghahanap ng hininga habang kumakain. Maaaring kasama sa mga ito ang mga sanggol na may kondisyon sa puso, *Down syndrome*, mga sanggol na may isyu sa tone ng muscle gaya ng *cerebral palsy*, mga sanggol na may *cleft lip* at/o *palate*, mga sanggol na naapektuhan ng alkohol o droga sa sinapupunan o mgasanggol na ipinanganak nang maaga o may pagkaantalang *neurodevelopmental*.

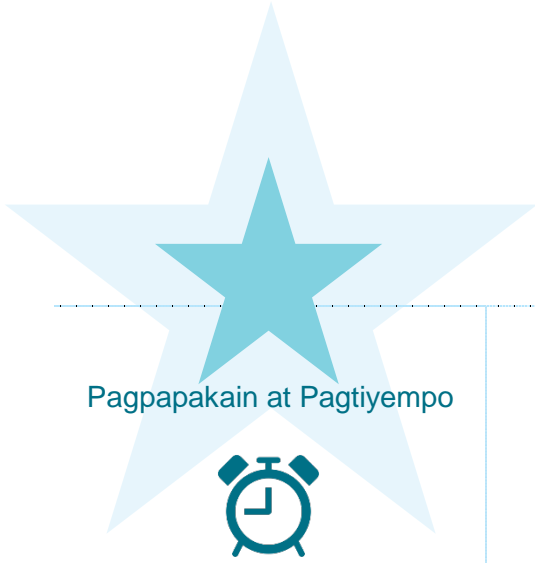


MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:

- + Kahirapan sa pangangasiwa ng pagsupsop-paglunok-paghinga habang kumakain
- + Kahirapan na malunok ang mga likido o sariling laway
- + Labis na paglalaway at/o pagtulo ng likido mula sa bibig
- + Madaling mapagod at nahihirapang makaubos ng bote
- + Madalas na pag-ubo, pagkabilaok at/o paghirin, at posibleng pagtanggap sa bote
- + Pag-aalburoto o pagiging irritable habang pinapakain
- + Mahinang paglaki at mabagal na pagdagdag ng timbang



Tandaan: Maaaring nag-aaspira (kapag napupunta sa baga ang likido sa halip na sa tiyan) ang mga sanggol na umuubo, nabibilaukan o nahihirinan kapag pinapakain. Maaaring magkaroon ng malubhang sakit ang mga sanggol dahil dito dahil sa mga upper respiratory infection at/o pulmonya, na maaaring magdulot ng mahinang pagkakaroon ng timbang at pati na kamatayan.



PAANO SUSUPPORTAHAN

Pagpapakain at Pagtiyempo



- Pakainin ang sanggol nang madalas, posibleng kada 2-3 oras.
- Magpakain nang mas kaunti ngunit mas madalas (mga 60ml o 2 fl oz.) kada 2 oras kung madaling mapagod ang sanggol.
- Unti-untiin ang pagkain para matulungan ang sanggol na makahanap ng ritmo at mabawasan ang pag-ubo (Apendiks 9J).
- Limitahan ang pagpapakain sa hindi lalagpas ng 30 minuto.

Kasangkapan



- Pumili ng tsupon/bote na may daloy na natutugunan ang kakayahan ng sanggol (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Mas madali at mas ligtas para sa mga bata ang mas mabagal na mga daloy (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Sumubok muna ng ibang estratehiya. Kung pumalya ang ibang estratehiya, puwedeng pag-isipan ang maingat na pagsubok na pagpapalapot sa mga likido para bumagal ang daloy nito (at gumamit ng tsupong mas mabilis ang daloy). Huwag putulin tsupon para bumilis ang daloy (Kabanata 1, Seksiyon 9; Apendiks 9C at 9E).

Pagpoposisyon



- Sumunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Pakainin ang sanggol sa posisyong *elevated side-lying* (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Balutin ang sanggol para sa suporta nang papunta ang kamay sa dibdib at nakabaluktot ang balakang (Kabanata 2, Seksiyon 3).

Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Mag-alok ng *pacifier* para sa pag-eensayo sa pagsupsop sa pagitan ng mga pagpapakain (Apendiks 9G).
- Magbigay ng maiigsing pahinga para sa pagdighay at positibong interaksyon kung nahihirapan ang sanggol na magbagal sa pagkain.



Tandaan: May mga sanggol na nag-aaspira at hindi sila nauubo, nabibilaukan o nahihirinan. Tahimik na pag-aaspira ang tawag dito. Kailangang tingnan ng mga tagapangalaga ang iba pang mga senyales ng pag-aspira ng sanggol habang oras ng pagpapakain o pagkatapos tulad ng basang boses o paghinga, pagluluha, pagbabago ng kulay ng balat, madalas na pagkakasakit at mahinang pagkakaroon ng timbang at paglaki.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa paglunok at sa mga paalalang pangkaligtasan, sumangguni sa Kabanata 1, Seksiyon 2.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagpapalapot ng mga likido, sumangguni sa Kabanata 1, Seksiyon 9 at sa Apendiks 9E.



HAMON BLG. 6: ANG SANGGOL NA MADALAS MASUKA

PAANO MATUTUKOY: Nangyayari ang *gastroesophageal reflux* (GER) kapag bumabalik pataas sa lalamunan ang pagkain na nasa tiyan, na nagdudulot ng sakit at pagiging hindi komportable. Mas seryoso at pangmatagalang anyo ng GER ang *gastroesophageal reflux disease* (GERD) at maaari nitong mapigilan ang sanggol sa pagkain nang mabuti at pagdagdag ng timbang. Madalas na nasusuka ang mga sanggol na ito (minsan tuwing kada pagkatapos kumain), mukha silang hindi komportable at gutom ngunit naiinis kapag pinapakain. Madalas, sa katagalan, tinatanggihan ng mga sanggol na ito ang pagkain dahil mahirap at hindi komportable ang karanasang ito. Maaaring kasama dito ang mga sanggol na may mababang *tone* ng masel (*cerebral palsy*), mga batang naapektuhan ng alkohol o droga habang nasa sinapupunan o mga batang ipinanganak nang maaga o may pagkaantalang *neurodevelopmental*.



Puwedeng magkaroon ng reflux ang kahit sinong sanggol— at maraming mga sanggol ang nagpapakita lang ng kaunting malinaw na mga palatandaan na nahihirapan at nasasaktan na sila.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:

- + Hindi mapigilang pagsusuka
- + Madalas na pagluwa (kada pagkatapos ng pagkain, sa pagitan ng mga pagpapakain)
- + Kalaunan na nagdudulot ang madalas na pagsuka o pagluwa sa pagtangi sa bote
- + Pag-aalburoto at pagkairita bago at habang pinapakain (nagpapakita ng gutom ang sanggol, pero tinatanggihan ang bote kapag ibinigay)
- + Mahinang paglaki at mabagal na pagkakaroon ng timbang



Tandaan: Hindi lahat ng sanggol na sumusuka o lumuluwa ay may GER o GERD. May mga “masayang lumuluwa” at “malungkot na lumuluwa” Ang mga “masayang lumuluwa” ay mga sanggol na lumuluwa nang madalas, pero hindi sila nagagambala nito at di naapektuhan ang pagkain. Patuloy silang kumakain at hindi sila mukhang nasasaktan o naiinis. Ang mga “malungkot lumuluwa” ay mga sanggol na mukhang may GER o GERD. Mukhang gustong kumain ng mga sanggol na ito, pero mukha rin silang takot o aburido kapag binigyan ng bote. Mahalagang matukoy agad ang sanggol na may GER/GERD para makakilos nang angkop (magbigay ng gamot, magbago ng posisyon, magkaroon ng espesyal na mga formula) na makatutulong para maging mas komportable at positibo ang pagpapakain.

PAANO SUSUPPORTAHAN

Pagpapakain at Pagtiyempo



- Magbigay ng mas kaunting pagkain nang mas madalas tulad ng 60 ml o 2 fl oz. kada dalawang oras, lalo na kung nagdudulot ng mas madalas na pagluwa ang mas maraming pagkain.
- Unti-untiin ang pagkain para mabawasan ang insidente ng pagluwa (Apendiks 9J).
- Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas ng 30 minuto.

Kasangkapan



- Pumili ng tsupon/bote na mayroong daloy na katugma ng kakayahan ng sanggol. Madalas na mas madali para sa mga sanggol na ito ang mas mabagal na mga daloy (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Sumubok muna ng ibang estratehiya. Kung pumalya ang ibang estratehiya, puwedeng pag-isipan ang maingat na pagsubok na pagpapalapot sa mga likido para bumagal ang daloy nito (at gumamit ng tspong mas mabilis ang daloy). Huwag putulin tsupon para bumilis ang daloy (Kabanata 1, Seksiyon 9; Apendiks 9C at 9E).

Pagpoposisyon



- Sumunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Pakainin ang sanggol sa nakaderetsong posisyon—hindi lalagpas sa anggulong 30-45-degrees. Huwag pakainin ang sanggol nang nakahiga o nang hindi nakaangat.
- Pakainin ang sanggol gamit ang posisyong *elevated left side-lying* (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Panatiliing deretso ang sanggol sa loob ng 15-45 minuto pagkatapos ng pagpapakain para mapanatili ang mga likido sa tiyan niya (hawak ang sanggol o gamit ang maingat na binuong pangkalang, o binilog na kumot o tuwalya na nakakapagbigay ng sapat na pagkakaangat.)

Iba Pang Paraan ng Pagtulong

- Mag-alok ng *pacifier* bago at pagkatapos ng pagpapakain para matulungan ang sanggol na mapangasiwaan ang mga produkto ng *reflux*, mabawasan ang pagluwa at maging mas komportable (Apendiks 9G).



- Magbigay ng maiigsing pahinga para sa pagdighay at positibong interaksyon kung may problema ang bata sa pagpapabagal ng pagkain niya.
- Huwag gaanong galawin ang sanggol (at huwag sa tiyan) pagkatapos ng pagkain para maiwasan ang pagluwa o pagsusuka at maging mas komportable.

Maingat na pinapakain ng tagapangalaga ang isang premature na sanggol sa posisyong nakaangat para matulungan siyang dumede nang mas komportable. Dahil maaga siyang ipinanganak, may sensitibo siyang Sistema at mas posibleng dumura pagkatapos kumain.



HAMON BLG. 7: ESPESYAL NA POPULASYON: ANG SANGGOL NA MAY CLEFT LIP AT/O PALATE

PAANO MATUTUKOY: Ipinanganak ang mga sanggol na ito nang may diperensiya na nakaaapekto sa mga labi, ilong at/o ngala-ngala nila. Maaaring mahirap makita ang ilang *cleft palate* dahil sa kung saan sila nakaposisyon sa bibig ng sanggol. Dahil sa mga *cleft* (buka o uka) na ito, nahihirapan ang mga sanggol na makasara ng bibig nang maayos sa tsupon (*cleft lip*) at sa paghigop nang maayos para sa mabisang pagsupsop ng mga likido mula sa mga bote (*cleft palate*).

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:

- + Nakalulunok ng masyadong maraming hangin → kabagin, madalas nadidighay
- + Hindi isinasara ang labi sa palibot ng tsupon
- + Lumalabas ang pagkain at likido sa bibig, makalat na pagpapakain
- + Pag-iwas sa pagkain
- + Kahirapan sa pagkapit sa tsupon at pagsupsop
- + Pagkabilaok, pag-ubo at posibleng aspirasyon
- + Pagsuka at pagluwa
- + Lumalabas ang likido mula sa bibig at/o ilong → makalat na pagpapakain
- + Madalas na pagkakaroon ng impeksiyon ng tainga, paglabas ng likido mula sa tainga at/o kahirapan sa pagdinig
- + Mahinang pagkakaroon ng timbang at paglaki



Pinapakain ng tagapangalaga ang sanggol na may cleft lip gamit ang espesyal na bote na nakatutulong sa kaniyang makabuo ng mas mainam na kapit sa tsupon para sa pagkain.

Pagpapakain at Pagtiyempo

PAANO SUSUPPORTAHAN

- o Padedehin ang sanggol nang may bilis na napigilan ang pagtulo ng likido mula sa bibig o ilong.
- o Madalas na pakainin ang sanggol (kada 2-3 oras).
- o Magbigay ng mas kaunting pagkain nang mas madalas, tulad ng 60 ml o 2 fl. oz. kada dalawang oras kung nagdudulot ng mas madalas na



Kasangkapan



Pagpoposisyon



Iba Pang Paraan ng Pagtulong



pagluwa o pagtulo ng likido mula sa bibig at/o ilong ang mas maraming pagkain.

- Unti-untiin ang pagkain para mabawasan ang insidente ng pagtulo ng pagkain o aspirasyon (Apendiks 9J).
- Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas sa 30 minuto.

- Gumamit ng tsupon na may daloy na katugma ng kakayahan ng sanggol. Mas madali ang mas mabagal na mga daloy. Sumubok ng mga tsupon na may nakalagay na mas mababang mga bilang sa kanila tulad ng bilang na zero o isa (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Gumamit ng tsupon na mas malapad ang ibaba (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Gumamit ng tsupon/bote na kayang “kagatin” ng sanggol para mapalabas ang gatas (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Gumamit ng espesyal na bote para sa *cleft lip/palate* (Apendiks 9G).

- Sumunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Magpakain sa posisyong *elevated side-lying* (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Pakainin ang sanggol sa nakaderetsong posisyon—hindi bababa sa anggulong 45-degrees. Huwag pakainin ang sanggol nang nakahiga o nang hindi nakaangat (tingnan ang ilustrasyon pagkatapos).
- Panatiliing deretso ang sanggol sa loob ng 15-45 minuto pagkatapos ng pagpapakain para mapanatili ang mga likido sa tiyan niya (hawak ang sanggol o gamit ang maingat na binuong pangkalang, o binilog na kumot o tuwalya na nakakapagbigay ng sapat na pagkakaangat.)

- Huwag gaanong galawin ang sanggol (at huwag sa tiyan) pagkatapos ng pagkain para maiwasan ang pagluwa o pagsusuka at maging mas komportable.
- Madalas na padighayin ang sanggol.
- Ituro ang tsupon pababa, papunta sa mas buong bahagi ng bibig ng bata.

Ipinapakita ng imaheng ito kung paano hawakan ang sanggol na may cleft lip o palate. Napananatili ng anggulong 45-degree ang mga likido sa bibig at tiyan ng bata at nababawasan ang tsansa ng pagdaloy ng likido pataas sa ilong.



HAMON BLG. 8: ESPESYAL NA POPULASYON: ANG SANGGOL NA IPINANGANAK NANG MAAGA

PAANO MATUTUKOY: Ang mga sanggol na *premature* o maagang ipinanganak ay ang mga sanggol na ipinanganak bago ang 37 na linggo ng pagbubuntis. Depende sa kung gaano kaagang ipinanganak ang sanggol at kung gaano siya kabigat, karaniwan ang mga kahirapan sa pagpapakain at nag-iiba-iba sa kompleksidad. Kapag ipinanganak nang maaga ang sanggol, hindi pa lubos na buo ang katawan nila. Ibig sabihin na hindi pa rin buo ang kakayahan nila sa pagkain, at kailangan nila ng karagdagang oras at suporta para maging ligtas at

matagumpay sa pagkain.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:

- + Nasusuka kapag sinusubok dumedede
- + Paghihirap na makakapit sa tsupon
- + Kahirapan sa pagsupsop (i.e., mahinang pagsupsop)
- + Kahirapan sa pangangasiwa ng pagsupsop, paglunok at paghinga
- + Kahirapan sa paglunok, na may mas madalas na pag-ubo, pagkabilaok o paghagak
- + Kahirapan sa paghinga
- + Madalas na pagsusuka at pagluwa
- + Nakakatulog habang pinapakain
- + Madaling nabibigla o nasosobrahan sa paligid
- + Sensitibo ang paligid ng bibig o mukha dahil sa madalas na mga *procedure* na medikal
- + Iritable at nag-aalbuuroto
- + Mahinang pagkakaroon ng timbang at paglaki

PAANO SUSUPPORTAHAN

Pagpapakain at Pagtiyempo



- Magpakain nang mas kaunti ngunit mas madalas, tulad ng 60 ml o 2 fl. oz. kada 1-3 oras.
- Gisingin ang sanggol sa gabi para pakainin.
- Unti-untiin ang pagpapakain para mabigyan ang sanggol ng regular na pahinga (nang nililimitahan pa rin sa 30 minuto ang pagpapakain) (Apendiks 9J).
- Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas sa 30 minuto.

Kasangkapan



- Gumamit ng tsupon na may daloy na katugma ng kakayahan ng sanggol. Mas madali ang mas mabagal na mga daloy (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Gumamit ng mas maliit at mas malambot na tsupon at mas maigsing bote (120 ml o 4 fl. oz. na bote) (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Gumamit ng tsupon/bote na kayang “kagatin” ng sanggol para mapalabas ang gatas (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Gumamit ng espesyal na bote sa pagpapakain tulad ng *Preemie* na tsupon at bote (Apendiks 9G).

Pagpoposisyon



- Sundan ang mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Hawakan ang sanggol nang deretsong-deretso, halos nasa anggulong 90-degree.
- Balutin ang sanggol nang nasa malapit sa mukha ang kamay at nakabaluktot ang balakang (Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Panatiliin ang likido sa bote na nasa neutral na posisyon para maging neutral ang daloy, at huwag ituro ang bote nang pababa.
- Hawakan ang bote nang parang lapis at ilagay ang daliri mo sa mabutong bahagi ng babà ng sanggol.

Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Magpakain sa kalmadong lugar na may malamlam na ilaw at mahinang tunog at limitadong stimulasyong biswal (Kabanata 1, Seksiyon 3; Apendiks 9K).
- Mag-alok ng *pacifier* o ng daliri ng sanggol bago ang pagpapakain para matulungan ang sanggol na supsopin ang tsupon (Apendiks 9G).
- Mag-alok ng *pacifier* o mga kamay para sa pag-eensayo sa pagsupsop sa pagitan ng mga pagpapakain (Apendiks 9G).
- Gumamit ng ritmiko at paulit-ulit na mga paggalaw at tunog para mapakalma ang sanggol.
- Hikayatin ang pagsupsop gamit ang *Stimulation/Stroking Technique* sa labi (Apendiks 9J).
- Hikayatin ang pagsupsop gamit ang *Support Technique* sa labi at pisngi (Apendiks 9J).
- Huwag puwersahing kumain ang sanggol. Pakalmahin ang sanggol bago ang bawat pagpapakain.



Natutulog ang munting sanggol na ipinanganak nang maaga sa ilalim ng espesyal na light treatment na ginagamit para malunasan ang jaundice. Madalas na maraming procedure na medical ang kailangan ng mga sanggol na ipinanganak nang maaga, na nagdudulot ng mga sobrang sensitibong sistema ng pandama at mga hamon sa pagpapakain.



HAMON BLG. 9: ESPESYAL NA POPULASYON: ANG SANGGOL NA IPINANGANAK NANG NAAPEKTUHAN NG DROGA O ALKOHOL

PAANO MATUTUKOY: Nakasasama sa nabubuon katawan ng sanggol sa sinapupunan ng ina ang mga droga o alkohol. Madalas na mayroong mga hamon sa pagpapakain ang mga sanggol na naapektuhan ng mga droga (may reseta at/o ilegal) at/o alkohol. Depende sa kung ano ang nakaapekto sa sanggol, gaano karami at gaano kadalas, mag-iiba sa kompleksidad ang mga paghihirap sa pagpapakain. Madalas na may lubhang sensitibong mga sistema ang mga sanggol na ito dahil sa epekto ng mga droga at/o alkohol, na nagdudulot ng madalas na pagluwa o pagsuka, pagiging hindi komportable habang pinapakain, at kahirapan sa pananatiling kalmado kapag pinapakain.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:

- + Kahirapan sa pagsupsop o kahinaan sa pagsupsop
- + Hirap sa pangangasiwa ng pagsupsop, paglunok at paghinga habang kumakain
- + Kahirapan sa paglunok, na may posibleng pagkabilaok at/o pagkahirin
- + Madalas na pagsuka at pagluwa
- + Nakakatulog habang pinapakain
- + Madaling mabigla o masobrahan sa oras ng pagkain
- + Nag-aalburoto, naiirita o kinakabag
- + Umaayaw sa pagkain
- + Mahinang paglaki at pagbawas ng timbang
- + Kawalan ng gana at mabagal na pagkakaroon ng timbang

Pagkatapos maapektuhan ng droga sa sinapupunan, nahihirapan ang sanggol na ito na mapakalma ang katawan niya at handa para sa pagpapakain. Napansin ng mga tagapangalaga na kumakain siya nang Mabuti kapag nakabalot siya, kapag binigyan ng pacifier bago magpakain at kapag binigyan agad ng bote sa unang senyales ng gutom. Mas nakakakain rin siya sa tahimik na kuwarta na may kaunting tunog lamang at mga makikitang agaw-pansin.



PAANO SUSUPPORTAHAN

Pagpapakain at Pagtiyempo



- Magpakain nang regular at madalas, posibleng kada 1-3 oras.
- Gisingin ang sanggol sa gabi para pakainin.
- Unti-untiin ang pagpapakain para mabigyan ng regular na pahinga (Apendiks 9J).
- Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas ng 30 minuto.

Kasangkapan



- Gumamit ng tsupon na may daloy na katugma ng kakayahan ng sanggol. Mas madali ang mas mabagal na mga daloy (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Gumamit ng mas maliit at mas malambot na tsupon at mas maigsing bote (120 ml o 4 fl. oz. na bote) (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G)
- Gumamit ng espesyal na bote sa pagpapakain tulad ng *Preemie* na tsupon at bote (Apendiks 9G).

Pagpoposisyon



- Sundan ang mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Pakainin ang sanggol sa medyo deretso o deretsong posisyon.
- Balutin ang sanggol nang nasa malapit sa mukha ang kamay at nakabaluktot ang balakang (Kabanata 2, Seksiyon 3).
- Hawakan nang mahigpit ang sanggol kung hindi nakabalot.

Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Magpakain sa kalmadong lugar na may malamlam na ilaw at mahinang tunog at limitadong stimulatoryong biswal (Kabanata 1, Seksiyon 3; Apendiks 9K).
- Madalas na mag-alok ng *pacifier* o mga kamay at tulungan ang sanggol na gamitin ito para sa pagpapakalma at para sa pag-eensayo ng pagsupsop (Apendiks 9G).
- Mag-alok ng *pacifier* o ng daliri ng sanggol bago ang pagpapakain para matulungan ang sanggol na supsin ang tsupon (Apendiks 9G).
- Magbigay ng *pacifier* o ilapit ang hinlalaki o kamay ng sanggol sa bibig para matulungang kumalma pagkatapos ng pagkain.
- Gumamit ng ritmiko at paulit-ulit na mga paggalaw at tunog para mapakalma ang sanggol (Apendiks 9K).
- Huwag puwersahing kumain ang sanggol. Pakalmahin ang sanggol bago bigyan ng bote.



Tandaan: Kapag nagkakaroon ng pagbabago sa kung paano pinapakain ang sanggol, magsimula sa paisa-isang pagbabago ng mga elemento. Maaaring maging mahirap para sa sanggol ang masyadong maraming pagbabago nang sabay-sabay, at magiging mahirap na malaman kung aling mga pagbabago ang gumana nang maigi at alin ang hindi.



HAMON BLG. 10: THE CHILD WHO HAS PROBLEMS WITH MUSCLE TONE

PAANO MATUTUKOY:

Maaaring magkaroon ng mababa (*hypotonia* = malamyang) o mataas (*hypertonia* = matigas at banat) na *tone* ng masel. Kapag nahihirapan ang bata na kontrolin ang *tone* ng kaniyang masel, maaaring maging mahirap ang mga gawaing may kinalaman sa pagpapakain. Ang pag-upo nang deretso, pagpirmi sa ulo sa neutral na posisyon at paggamit ng dila at labi sa pangangasiwa ng pagkain ay ilang halimbawa ng mga gawaing maaaring maging mahirap kapag mababa o mataas ang *tone* ng masel. Maaari ring maging mas mataas ang panganib ng mga batang ito sa mga problema sa paglunok at aspirasyon dahil maaaring maging malamyang o matigas ang mga masel na sumusuporta sa paglunok. May mga batang nagpapabalik-balik mula mataas at mababang *tone*. “*Fluctuating tone*” ang tawag dito at madalas itong nakikita sa mga sanggol na may espisipikong mga uti ng *cerebral palsy*. Maaaring kasama dito ang mga batang may *cerebral palsy*, mga napinsala ang gulugod o may pinsala sa utak, may *Down syndrome*, may kondisyon sa puso o mga batang may medikal na sensitibilidad, ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng alak o droga habang nasa sinapupunan.



PINAKAKARANIWANG MGA DAHILAN PARA SA MATAAS AT MABABANG TONE NG MASEL

Hypotonia → *Mababang Tone*

Hypertonia → *Mataas na Tone*

Cerebral palsy

Cerebral palsy

Muscular dystrophy

Mga pinsala sa gulugod

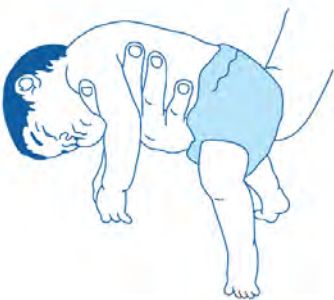
Down syndrome (Trisomy 21)

Mga pinsala sa utak

Autism spectrum disorders

Epekto ng droga o alak habang nasa sinapupunan

MABABANG TONE: Madalas na may malamyang katangian o parang “manikang basahang” ang sanggol na may **hypotonia** kapag hinawakan. Baka mahuli sila sa pagkakaroon ng mga kakayahang *fine* at *gross motor* tulad ng pagderetso ng ulo, pagbalanse, pagpulot at paghawak sa mga pagkain para mapakain ang sarili o ang umupo at manatiling nakaupo nang hindi natutumba. Maaari rin silang magkaroon ng problema sa pagkain at paglunok. Halimbawa, baka hindi nila kayang sumupsop o ngumuya, mapagod sa pagkain at ang mga batang mas may edad ay maaaring mamuwalan sa paglalagay ng maraming pagkain sa bibig na magdudulot ng pagkabilaok. Kailangan ng mga batang ito ng dagdag na suporta tulad ng karagdagang pampukaw para “magising”



ang mga katawan nila para sa pagkain at mabuting pagpoposisyon na matutugunan ang mga indibidwal nilang pangangailangan.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN (LOW TONE):

- + Kahirapan sa pagpapanatili ng pirming posisyon para sa pagpapakain
- + Kahirapan sa pagsupsop o pagiging mahina ng pagsupsop
- + Kahirapan sa paglunok na may posibleng pag-ubo, pagkabilaok o pagkahirin
- + Kahirapan sa pagbabago ng kinakain papuntang solidong pagkain at/o pangangasiwa ng mas komplikadong mga tekstura ng pagkain
- + Mabilis na napapagod at maaaring tumigil agad sa pagkain → kumokonting pagkain at kumokonting pagkonsumo ng *calorie*
- + Bawas ang sensitibidad sa mga bagay na madarama tulad ng ano ang lasa, amoy, tunog, pandama atbp.
- + Makalat na oras ng pagkain dahil sa madalas na pagtapon ng likido o pagkain sa bibig
- + Labis na paglalaway at palagiang pagbuka ng bibig
- + Pagluwa ng pagkain at/o pananatili ng pagkain sa bibig
- + Pamumuwalan ng pagkain sa bibig
- + Mahinang paglaki at/o mabagal na pagkakaroon ng timbang

MATAAS NA TONE: Madalas na may nakaarkong katawan, nakakuyom na kamao at nakatiim na bagang ang batang may **hypertonia**. Baka mahuli sila sa pagkakaroon ng mga kakayahang *gross* at *fine motor* tulad ng pagderetso ng ulo nila, pagbuka ng kamay, pagderetso ng braso at binti o ang umupo at manatiling nakaupo nang hindi natutumba. Maaari rin silang magkaproblema sa pagkain at paglunok. Halimbawa, baka hindi nila kayanin ang pagsupsop o pagnguya, baka mapagod sila sa pagkain, mahirapan sa paggamit ng kutsara at baso o minsan ay mag-aspira ng pagkain o likido. Kailangan ng mga batang ito ng dagdag na suporta tulad ng bawas na estimulasyon at mabuting pagpoposisyon na natutugunan ang indibidwal nilang pangangailangan.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN (HIGH TONE):

- + Kahirapan sa pagsupsop tulad ng pagiging hindi koordinado at hindi kontroladong pagsupsop
- + Kahirapan sa paglunok na may posibleng pag-ubo, paghagak o pagkahirin
- + Kahirapan sa pagbabago ng kinakain papuntang solidong pagkain at/o pangangasiwa ng mas komplikadong mga tekstura ng pagkain
- + Mabilis na napapagod at maaaring tumigil agad sa pagkain → kumokonting pagkain at kumokonting pagkonsumo ng *calorie*
- + Mas sensitibo sa mga bagay na madarama tulad ng ano ang lasa, amoy, tunog, pandama atbp.
- + Makalat na oras ng pagkain dahil sa madalas na pagtapon ng likido o pagkain sa bibig
- + Kahirapan sa pagsara ng bibig gamit ang labi o panga, dagdag pa sa pagkakaroon ng kahirapan sa pagkuha ng pagkain mula sa mga kubyertos at pagpoposisyon ng labi para sa pag-inom
- + Mahinang paglaki at/o mabagal na pagkakaroon ng timbang

PAANO SUSUPPORTAHAN ANG MABABA AT MATAAS NA TONE

- o Magpakain nang mas kaunti ngunit mas madalas kung madaling mapagod ang bata.
- o Gumamit ng bilis ng pagpapakain na tumutugma sa antas na kaya ng bata.
- o Unti-untiin ang pagkain para magkaroon ng regular na pahinga (Apendiks 9J).
- o Magpakain ng mas kaunti nang mas madalas sa itinatakbo ng araw.
- o Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas sa 30 minuto.

Pagpapakain at Pagtiyempo



Kasangkapan



- Gumamit ng tsupon na may daloy na katugma ng kakayahan ng sanggol. Mas madali ang mas mabagal na mga daloy (Kabanata 1, Seksiyon 5; Apendiks 9G).
- Gumamit ng maliit na baso o kutsara para sa pagbibigay ng mga pagkain at likidong na-*blender* kung mahirap ang pagpapakain gamit ang kutsara (Kabanata 1, Seksiyon 6 at 7).
- Magbigay ng pinalapot na mga likido at pagkaing na-*blender* kung mahirap ang pagnguya at paglunok (Kabanata 1, Seksiyon 9; Apendiks 9C at 9E).
- Gumamit ng upuan o silya na nakapagbibigay ng pinakamainam na pagpoposisyon at suporta (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G at 9I).
- Gumamit ng dagdag na suportang pisikal para sa nakaupong bata tulad ng nakarolyong tuwalya o kumot, unan, kutson, *stuffed animal*, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G at 9I).
- Gumamit ng suporta sa paa para sa nakaupong bata tulad ng mga kahon, libro, maleta, bangko, bangkito, kahoy, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9I).
- Gumamit ng mga kutsara na tugma sa sukat ng bibig ng bata (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G at 9H).
- Gumamit ng mga “nosey” na baso na may *cut-out* (Kabanata 1, Seksiyon 7; Apendiks 9G).

Pagpoposisyon



- Sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol at bata (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3; Apendiks 9L-4).
- Pakainin ang bata sa nakaderetsong posisyon at higit sa anggulong 45-degree.
- Umupo nang tapat sa mata ng bata habang nagpapakain.
- Huwag hayaan ang batang may mababang *tone* na humilig o matumba paharap o humilig pagilid ang ulo at leeg.
- Huwag hayaan ang batang may mataas na *tone* na iunat ang ulo niya palikod o pagilid.

Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Mababang *tone*: Pumili ng mga gawain na malambing na ginigising ang bata bago ang pagpapakain o na nagpapagising sa bata kung nakatulog siya (Apendiks 9K).
- Mataas na *tone*: Pumili ng mga gawain na malambing na napakakalma ang bata bago kumain o na nagpapakalma sa kaniya kapag nasabik siya masyado o masyado ang estimulasyon (Apendiks 9K).
- Mababang *tone*: Kumain sa lugar na maliwanag at/o mas maraming tunog (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Mataas na *tone*: Kumain sa payapang lugar na mas malamlam ang ilaw, mas tahimik at kaunti ang makikitang nakakaagaw ng atensiyon (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Mababang *tone*: Makipag-ugnayan sa bata sa pamamagitan ng paghawak, pagtitig, pagkilos at paggawa ng tunog nang may mas mabilis na antas ng pagkilos, mas malakas na mga boses/tunog at mas buhay na paraan mula sa mga tagapangalaga (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Mataas na *tone*: Makipag-ugnayan sa bata sa pamamagitan ng paghawak, pagtitig, pagkilos at paggawa ng tunog nang may mas mabagal na antas

ng pagkilos, mas mahinang boses o tunog at mahinay na paraan mula sa mga tagapangalaga (Kabanata 1, Seksiyon 3).

- Hikayatin ang pagpapakain sa sarili kapag posible para mabuo ang kakayahan nila (Kabanata 1, Seksiyon 8; Kabanata 3, Seksiyon 2; Apendiks 9I).
- Magbigay ng ibang lasa o tekstura ng pagkain o likido kapag handa na ang bata at kaya na niyang pangasiwaan (Apendiks 9F).
- Baguhin ang uri ng bote, tsupon, baso at/o kutsara kung tuloy pa rin ang mga hamon.
- Huwag ipilit sa bata ang pagkain.



Tandaan: Kailangang indibidwalisado ang pagpoposisyon sa bawat bata. Palaging hanapin ang pinakamainam na posisyon sa pagsasaalang-alang sa kapasidad at kaligtasan ng bata, at kumonsulta sa espesyalista sa pagkain tulad ng physical, occupational o speech therapist kapag mayroong duda.



Hindi mabisa ang parehong bote, tsupon, baso at kutsara para sa lahat ng bata.



Para sa dagdag na impormasyon sa pagpoposisyon sa pagpapakain sa iba't ibang edad, sumangguni sa Kabanata 2, 3, 4, at 5.



Mahalaga kung saan umuupo ang nagpapakain. Umupo nang tapat sa mata ng bata at kaharap siya para hindi niya kailangang iunat ang ulo at leeg niya para makita ka at maabot ang pagkain o likido.



HAMON BLG. 11: ANG BATANG MAY PROBLEMA SA MGA ESTRUKTURA NG BIBIG

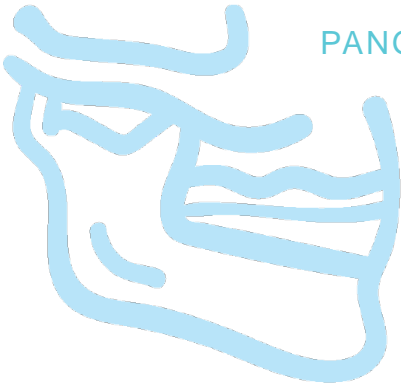
PAANO MATUTUKOY: Maaaring may kahirapan sa pagkain ang mga bata dahil sa mga pagkakaibang estruktural sa katawan nila. May mga problema sa panga, dila, labi, pisngi at ngalangala na magdudulot ng problema sa pagkain tulad ng kahirapan sa pagsupsop, pagkagat, pagnguya, paglunok at pagkain ng iba't ibang tekstura ng pagkain. Maaaring kasama dito ang mga batang may iba't ibang *syndrome* o kondisyon tulad ng *Down syndrome*, *cerebral palsy*, *autism spectrum disorders*, mga pagkaantalang *neurodevelopmental*, mga batang sensitibo sa aspektong medikal, mga ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng alkohol o droga habang nasa sinapupunan.

MGA KARANIWANG PROBLEMANG ESTRUKTURAL NG MUKHA AT BIBIG

PANGA	DILA	LABI AT PISNGI	NGALANGALA
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pagtulak ng panga ⇒ <i>Tonic bite</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pagtulak ng dila ⇒ Pag-atras ng dila 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pag-atras ng labi ⇒ <i>Cleft lip</i> ⇒ Hindi maayos na pagsara ng labi 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ <i>Cleft palate</i>



Nagpapakita ang bata ng tonic bite habang pinapakain ng tagapangalaga dahil sa sensitibidad sa isang kutsara.



PANGA: Kapag hindi gumagana nang maayos ang panga, maaaring maging mahirap ang pagkain para sa bata, lalo na kapag nagsimula na silang kumain ng solidong pagkain. Maaari ring magdulot ng hirap sa pagbukas o pagsara ng bibig ang mga problema sa panga, na magdudulot ng aksidenteng pagkagat ng mga bagay at ng sarili, pagkapagod sa pagkain, pagiging hindi komportable at pagdanas ng sakit at mahahadlangan nito ang kakayahan ng bata na mabisang matutuhan kung paano kumagat at ngumuya ng pagkain⁹.

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PANGA: PAGTULAK NG PANGA AT TONIC BITE

PAGTULAK NG PANGA: Bumubukas ang panga nang may malakas na pababa, palabas at paharap na kilos. Madalas na nangyayari ito kapag ibinibigay ang mga pagkain na kailangang kagatin. Maaari ring mangyari ito kapag may pagkakaiba sa *tone* ng masel ang bata, tulad ng *hypertonia*. Kapag may dagdag na abnormal na *tone* ang bata sa masel ng panga, nagiging mas malala lang ang pagtulak ng panga kapag idiniin pataas ang panga.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN: (PAGTULAK NG PANGA):

- + Kahirapan sa pagtanggap ng pagkain mula sa kutsara o tinidor
- + Kahirapan sa pagpoposision ng labi, dila at panga para sa pag-inom mula sa baso
- + Kahirapan sa pagsasara ng bibig para sa paglunok
- + Kahirapan sa pagbabago patungo sa mga solidong pagkain at/o pagkain ng mas komplikadong mga tekstura ng pagkain
- + May tendensiyang mapagod agad, tumigil sa pagkain nang maaga at magkonsumo ng mas kaunting dami ng pagkain o likido at samakatwid kumonsumo ng mas kaunting *calorie*
- + Makalat ang oras ng pagkain na madalas na may pagtapon ng likido o pagkain palabas ng bibig
- + Labis na paglalaway
- + Mas sensitibo sa mga maaaring madamang bagay tulad ng kung ano ang lasa, amoy, pakiramdam, tunog, itsura, atbp.
- + Mahinang paglaki at/o mabagal na pagkakaroon ng timbang

TONIC BITE: Kapag nadampian ang ngipin ng bagay (pagkain, daliri, kutsara, baso), nagsasara at nagtitiim ang bagang. Nagiging mahirap para sa bata na buksan ang bibig niya para sa pagkain. Madalas, ang mga batang may *hypertonia* ang may *tonic bite*.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN (TONIC BITE):

- + Kahirapan sa pagbabago papunta sa solidong pagkain at/o pagkain ng mas komplikadong mga tekstura ng pagkain
- + Kahirapan sa paggamit ng mga kutsara at baso
- + Mas sensitibo sa mga maaaring madamang bagay tulad ng kung ano ang lasa, amoy, pakiramdam, tunog, itsura, atbp.
- + Kahirapan sa pagiging sapat ng kinakain, dahil ipinagpapalagay ng mga tagapangalaga na hindi na gutom ang bata dahil sa kilos na ito
- + Mahinang paglaki at/o mabagal na pagkakaroon ng timbang

PINAKAKARANIWANG MGA DAHILAN PARA SA PAGTULAK NG PANGA AT TONIC BITE

MGA ISYU	MGA DAHILAN
Pisikal	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Hindi maayos na pagpoposisyon ⇒ Hypertonic (matigas) na mga kilos ng katawan ⇒ Mga pagkakaiba sa estruktura/anatomiya na nagpapahirap sa maayos na pagpoposisyon
Pandama	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Labis na estimulasyon mula sa paligid na nagdudulot ng pagtulak ng panga at pagkagat ⇒ Direktang estimulasyon ng paglapat ng pagkain, inumin, baso, kubyertos sa bibig, mukha o katawan
Interaksiyon	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Asal o kilos ng bata na ginagamit para makipag-ugnayan sa tagapangalaga ⇒ Paraan ng bata para maipahayag ang kahandaan sa pagkain, pangangailangan para sa isa pang subo, pananabik, ligaya sa pagkain/oras ng pagkain o kapag tapos nang kumain



Tandaan: Kapag may *tonic bite* ang bata, huwag hilahin ang bote, baso o kutsara para matanggal ang mga ito. Lalo lang silang kakagat nang mas mariin dahil sa reflex nila. Gamitin ang *Tonic Bite Technique* na nasa *Kabanata 9*.



Pagpapakain at Pagtiyempo



PAANO SUSUPORTAHAN ANG PAGTULAK NG PANGA AT TONIC BITE

- Pumili ng antas ng pagpapakain na tugma sa antas na kaya ng bata
- Unti-untiin ang pagpapakain para magkaroon ng regular na pahinga (Apendiks 9J).
- Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas sa 30 minuto.

Kasangkapan



- Gumamit ng upuan o silya na nakapagbibigay ng pinakamainam na pagpoposisyon at suporta (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G at 9I).
- Gumamit ng dagdag na suportang pisikal para sa nakaupong bata tulad ng nakarolyong tuwalya o kumot, unan, kutson, *stuffed animal*, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G at 9I).
- Gumamit ng suporta sa paa para sa nakaupong bata tulad ng mga kahon, libro, maleta, bangko, bangkito, kahoy, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9I).
- Gumamit ng mga kutsara na tugma sa sukat ng bibig ng bata (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G at 9H).
- Maaaring maging pinakamainam ang mga kutsarang hindi bakal para sa mga batang may sensitibidad sa bakal o sa malalamig na materyal (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G at 9H).
- Gumamit ng mga “nosey” na baso na may *cut-out* (Kabanata 1, Seksiyon 7; Apendiks 9G).

Pagpoposisyon



- Sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol at bata (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3; Apendiks 9L-4).
- Pakainin ang bata sa nakaderetsong posisyon at higit sa anggulong 45-degree.
- Umupo nang tapat sa mata ng bata habang nagpapakain.
- Huwag hayaan ang batang may pagtulak ng panga o *tonic bite* na iunat palikod ang ulo at leeg.

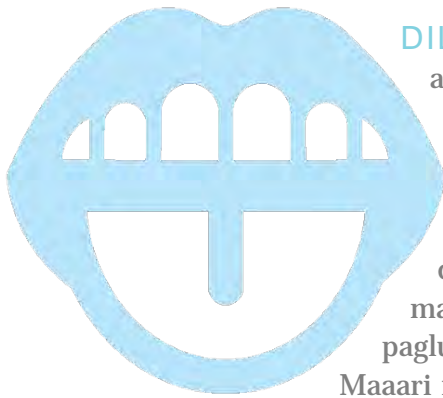
Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Pagtulak ng Panga: Tulungan ang bata na makahanap ng ibang paraan para maipahayag ang mga gusto at kailangan niya gamit ang *sign language*, mga senyas, larawan o tunog at salita (Kabanata 2, 3, 4, 5, Seksiyon 4; Kabanata 6, Seksiyon 3).
- Pagtulak ng Panga: Gumamit ng L-shape Technique (Apendoiks 9J).
- Pagtulak ng Panga: Gumamit ng mahinang diin sa ilalim ng babà gamit ang 2-3 daliri habang kumakagat o umiinom ang bata.
- Tonic bite: Gamitin ang *Technique* sa Pag-Alis ng Kutsara/Baso ng may *Tonic Bite* (Apendiks 9J).

- Magpakain sa kalmadong lugar na may malamlam na ilaw, mas kaunting tunog at limitadong estimasyong biswal (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Makipag-ugnayan sa bata gamit ang hawak o haplos, titig, kilos at tunog nang mas mabagal ang antas ng kilos, mas mahina ang boses o tunog, at mas mahinahong kilos mula sa mga tagapangalaga (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Pataasin ang kakayahan ng batang tanggapin ang mga *input* sa pandama (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Baguhin ang uri ng bote, tsupon, baso at/o kutsara kung patuloy ang mga hamon.

Tandaan: Makatutulong sa pagbawas ng mataas na tone ng masel o pisikal na tugon, pati na ang lakas at dalas ng pagtulak ng panga, ang maayos na pagpoposisyon at ang tahimik at kalmadong paligid.



DILA: Kapag hindi gumagana nang maayos ang dila, nagiging mahirap ang oras ng pagkain para sa mga bata at sa mga tagapangalaga nila. Dahil sa mga problema sa dila, maaaring magkaroon ng problema sa pagdede sa bote, pag-inom gamit ang bote at pagkain gamit ang kutsara. Puwedeng maging mahirap para sa bote, baso o kutsara na magkasiya sa bibig ng bata. Maaaring maharangan ng dila ang daluyan ng hangin para sa pagkain at paghinga. Maaari ring makasagabal ang dila sa mga kailangang kilos para sa pagsupsop at paglunok, o maaaring maitulak nito ang pagkain at likido palabas ng bibig.

Maaari rin itong makagulo sa proseso ng paggalaw ng pagkain sa bibig para maihanda ito sa pagkain at paglunok⁹.

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA DILA:

PAGTULAK NG DILA AT PAG-ATRAS NG DILA

PAGTULAK NG DILA: Malakas na pagtulak paharap ng dila palabas ng bibig.

PAG-ATRAS NG DILA: Paghatak ng dila papunta sa pinakalikod ng bibig papunta sa lalamunan.





**MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:
(PAGTULAK NG DILA AT PAG-ATRAS NG DILA):**

- + Kahirapan sa pagpasok ng tsupon, baso, at/o kutsara sa bibig
- + Kahirapan sa paglunok at may posibleng pag-ubo, pagkabilaok, pagkahirin o paghagak
- + Kahirapan sa pagbabago ng pagkain papuntang mga solidong pagkain at/o pagkain ng mas komplikadong tekstura ng pagkain
- + Makalat na oras ng pagkain dahil sa mga pagkain o likidong madalas na naitutulak palabas ng bibig (*pagtulak ng dila*) o nahuhulog palabas ng bibig (*pag-atras ng dila*)
- + Mas sensitibo sa mga maaaring madamang bagay tulad ng kung ano ang lasa, amoy, pakiramdam, tunog, itsura, atbp.
- + Mahinang paglaki at/o mabagal na pagkakaroon ng timbang

PINAKAKARANIWANG MGA DAHILAN PARA SA PAGTULAK NG DILA AT PAG-ATRAS NG DILA

MGA ISYU	MGA DAHILAN
Pisikal	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mababa o mataas na <i>tone</i> ng masel ⇒ Labis na pag-unat ng ulo at leeg
Pandama	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Labis na sensitibilidad sa bibig ⇒ Nagdudulot ng pagtulak ang pagdami ng pagkain/likido/baso/kutsara ⇒ Nagdudulot ng pagtulak o pag-atras ng dila ang sensitibilidad o pag-iwas sa tekstura, lasa o temperatura ng pagkain o likido ⇒ Nagdudulot ng pagtulak o pag-atras ng dila ang paligid na labis na nakapag-eestimula
Interaksiyon	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Asal o kilos ng bata na ginagamit para makipag-ugnayan sa tagapangalaga ⇒ Paraan ng bata para maipahayag ang mga ayaw, kabusugan (na hindi siya gutom), ang inis, pakiramdam na hindi ligtas, pag-iwas sa pagkain, o kagustuhan ng mas marami pang pagkain
Kontrol ng Bibig	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kapag sinubok ng batang may nakaatras na dila na igo ang dila nila, naitutulak nila nang masyadong paharap ang dila nila kaya't nagdudulot ng pagtulak ng dila



Tandaan: Mababawasan ang pagtulak ng bibig sa tulong ng maayos na pagpoposisyon. Laging siguruhin na ang bata ay nasa posisyong maayos ang pagkakasuporta para sa pagpapakain at na medyo nakaabante at neutral na posisyon ang ulo niya.

PAANO SUSUPORTAHAN ANG PAGTULAK AT PAG-ATRAS NG DILA

Pagpapakain at Pagtiyempo



- Pag-atras: Magpakain gamit ang mabagal at may pagtitimping bilis.
- Pumili ng bilis ng pagpapakain na tumutugma sa kaya ng bata.
- Unti-untiin ang pagpapakain para magkaroon ng oras para sa pahinga (Apendiks 9J).
- Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas ng 30 minuto.

Kasangkapan



- Pagtulak: Ipuwesto ang mga baso at kutsara sa ibabang labi ng bata, sa ilalim ng dila.
- Gumamit ng upuan o silya na nakapagbibigay ng pinakamainam na pagpoposisyon at suporta (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G at 9I).
- Gumamit ng dagdag na suporta sa tindig para sa nakaupong bata tulad ng nakarolyong tuwalya o kumot, unan, kutson, *stuffed animal*, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G at 9I).
- Gumamit ng suporta sa paa para sa nakaupong bata tulad ng mga kahon, libro, maleta, bangko, bangkito, kahoy, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9I).
- Gumamit ng mga kutsara na tugma sa sukat ng bibig ng bata (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G at 9H).
- Maaaring maging pinakamainam ang mga kutsarang hindi bakal para sa mga batang may sensitibidad sa bakal o sa malalamig na materyal (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G at 9H).
- Gumamit ng mga “nosey” na baso na may *cut-out* (Kabanata 1, Seksiyon 7; Apendiks 9G).

Pagpoposisyon

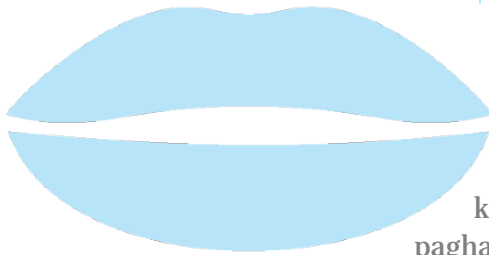


- Sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol at bata (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3; Apendiks 9L-4).
- Pakainin ang bata sa nakaderetsong posisyon at higit sa anggulong 45-degree.
- Umupo nang tapat sa mata ng bata habang nagpapakain.
- Huwag hayaan ang batang may pagtulak o pag-atras ng dila na iunat palikod ang ulo at leeg.
- Bawasan ang dami ng mataas na *tone* ng masel sa pamamagitan ng maayos na pagpoposisyon

Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Pagtulak ng Dila: Mahinang diinan ang ilalim ng babà gamit ang 1-2 daliri habang kumakagat o umiinom ang bata.
- Pagtulak ng Dila: Gamitin ang *Press Down Technique* para sa paggamit ng kutsara at sa pag-inom mula sa baso (Apendiks 9J).
- Pagtulak ng Dila: Subuking ibigay ang kutsara mula sa gilid nang may kasamang diin pababa.
- Magpakain sa payapang lugar na may malamlam na ilaw, kaunting tunog at limitadong biswal na estimulasyon (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Subuking tulungan ang batang kumalma bago ang pagkain.
- Makipag-ugnayan sa bata gamit ang hawak o haplos, titig, kilos at tunog nang mas mabagal ang antas ng kilos, mas mahina ang boses o tunog, at mas mahinahong kilos mula sa mga tagapangalaga (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Pataasin ang kakayahan ng batang tanggapin ang mga *input* sa pandama (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Baguhin ang uri ng bote, tsupon, baso at/o kutsara kung patuloy ang mga hamon.



LABI AT PISNGI: Kapag hindi gumagana nang maayos ang labi at pisngi, nagiging mahirap ang pagkain nang maayos para sa bata.

Maaaring magdulot ang mahinang kontrol ng labi at pisngi ng kahirapan sa pagkuha at pagpapanatili ng pagkain sa bibig, paghahanda ng mga pagkain sa bibig para sa paglunok, paglikha ng *pressure* sa bibig para makalunok, paglabas ng laway at pagkain at likido mula sa bibig, mas mataas na potensiyal na maipit ang pagkain sa pisngi, mas mataas na insidente ng pag-ubo at pagkabilaok at pagiging hindi mabisa sa pagnguya ng pagkain.⁹

KARANIWANG MGA PROBLEMA NG LABI AT PISNGI:

PAG-ATRAS NG LABI AT HINDI MAAYOS NA PAGSARA NG LABI

PAG-ATRAS NG LABI: Umaatras nang mariin ang mga labi, at nagiging mahirap para sa labi at pisngi na tumulong sa pagsupsop, pagtanggap ng pagkain mula sa mga kubyertos, pag-inom mula sa baso at/o pagpapanatili ng pagkain o likido sa loob ng bibig.



HINDI MAAYOS NA PAGSARA NG LABI: Ang kawalan ng kakayahan na isara ang labi kapag gusto. Ang mga batang hindi maisara ang labi nang maayos ay madalas na nakabuka ang bibig (habang pinapakain at labas sa oras ng pagkain). Kailangan ang pagsasara ng labi para sa pagkain dahil nakatutulong ito sa pagkuha at pag-alis ng pagkain o likido, sa pagnguya at sa paglunok.



**MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:
(PAG-ATRAS NG LABI AT HINDI MAAYOS NA PAGSARA NG LABI):**

- + Kahirapan sa pagsupsop
- + Kahirapan sa pagtanggap ng pagkain mula sa baso at/o kubyertos
- + Kahirapan sa pagnguya at paggalaw ng pagkain sa loob ng bibig
- + Kahirapan sa paglunok at posibleng may kasamang pag-ubo, pagkabilaok o pagkahirin
- + Kahirapan sa pagbabago papunta sa solidong pagkain at/o pangangasiwa ng mas mahirap na tekstura ng pagkain
- + Makalat na oras ng pagkain dahil sa mga pagkain o likidong madalas na lumalabas sa bibig
- + Mas sensitibo sa mga maaaring madamang bagay tulad ng kung ano ang lasa, amoy, pakiramdam, tunog, itsura, atbp. (*pag-atras*)
- + Mahinang paglaki at/o mabagal na pagkakaroon ng timbang

PINAKAKARANIWANG MGA DAHILAN SA PAG-ATRAS NG LABI AT HINDI MAAYOS NA PAGSASARA NG LABI

MGA ISYU	MGA DAHILAN
Pisikal	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mataas na <i>tone</i> ng masel ⇒ Hindi maayos na pagpoposisyon na sobra ang pagkakaunat ng balakang ⇒ <i>Pag-atras ng labi</i>: masyadong pagkakaunat ng leeg
Pandama	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nagdudulot ng pag-atras ng labi ang paligid na labis na nakapag-eestimula
Interaksiyon	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ang asal o gawi ng bata na ginagamit para makapagpahayag sa tagapangalaga ⇒ <i>Pag-atras ng labi</i>: paraan para maipahayag ang pagkasabik, tuwa, gutom o para mapatigil ang pagpapakain ⇒ <i>Hindi maayos na pagsasara ng labi</i>: paraan para maipahayag ang gutom, pagkabusog (hindi na gutom), pakiramdam ng pagiging hindi ligtas, pag-ayaw o tuwa



Pagpapakain at Pagtiyempo



PAANO SUSUPPORTAHAN ANG PAG-ATRAS AT PAGSASARA NG LABI

- Pumili ng bilis ng pagpapakain na tumutugma sa kaya ng bata.
- Unti-untiin ang pagpapakain para magkaroon ng oras para sa pahinga (Apendiks 9J).
- Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas ng 30 minuto.

Kasangkapan



- Gumamit ng upuan o silya na nakapagbibigay ng pinakamainam na pagpoposisyon at suporta (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G at 9I).
- Gumamit ng dagdag na suporta sa tindig para sa nakaupong bata tulad ng nakarolyong tuwalya o kumot, unan, kutson, *stuffed animal*, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G at 9I).
- Gumamit ng suporta sa paa para sa nakaupong bata tulad ng mga kahon, libro, maleta, bangko, bangkito, kahoy, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9I).
- Gumamit ng mga kutsara na tugma sa sukat ng bibig ng bata (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G at 9H).
- Gumamit ng mga “nosey” na baso na may *cut-out* (Kabanata 1, Seksiyon 7; Apendiks 9G).

Pagpoposisyon



- Sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol at bata (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3; Apendiks 9L-4).
- Pakainin ang bata sa nakaderetsong posisyon at higit sa anggulong 45-degree.
- Huwag hayaan ang batang may pag-atras ng labi o hindi maisara ang labi nang maayos na iunat palikod ang ulo at leeg.

Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Pag-atras ng labi: Magpakain sa payapang lugar na may malamlam na ilaw, kaunting tunog at limitadong biswal na estimulasyon (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Di maayos na pagsasara ng labi: Magpakain sa mas nakagigising na lugar na mas maliwanag at mas maraming tunog (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Pag-atras ng labi: Makipag-ugnayan sa bata gamit ang hawak o haplos, titig, kilos at tunog nang mas mabagal ang antas ng kilos, mas mahina ang boses o tunog, at mas mahinahong kilos mula sa mga tagapangalaga (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Di maayos na pagsasara ng labi: Makipag-ugnayan sa bata gamit ang hawak o haplos, titig, kilos at tunog nang mas mabilis ang antas ng kilos, mas malakas na boses o tunog at mas buhay na kilos mula sa mga tagapangalaga (Chapter 1, Section 3).
- Pag-atras ng labi: Pataasin ang kakayahan ng batang tanggapan ang mga *input* sa pandama (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Pag-atras ng labi: Gumamit ng mga gawaing makatutulong sa pagpapakalma ng bata bago ang pagpapakain (Apendiks 9K).
- Di maayos na pagsasara ng labi: Gumamit ng mga gawaing makatutulong na gisingin ang bata bago ang pagpapakain (Apendiks 9K).
- Di maayos na pagsasara ng labi: Gumamit ng *Lip Closure Technique* (Apendiks 9J).
- Di maayos na pagsasara ng labi: Gumamit ng *L-shape Technique* (Apendiks 9J).
- Di maayos na pagsasara ng labi: Gumamit ng *Pat-Pat Facial Massage Technique* (Apendiks 9J).

- Baguhin ang uri ng bote, tsupon, baso at/o kutsara kung patuloy ang mga hamon.

NGALANGALA: Kapag hindi nabuo nang maayos ang ngalangala, maaaring magkaroon ng mga hamon sa pagkain ang mga bata. Maaaring maging mahirap ang pagsupsop kapag may problematikong ngalangala, at maaaring magdulot ito ng pagkawala ng pagkain at/o mga likido papunta sa ilong o papunta sa baga. Maaaring maging lubhang sensitibo ang mga batang may *cleft palate* sa paghaplos o paghawak sa palibot ng pisngi at bibig dahil sa madalas na mga *medical procedure*. Sumangguni sa gabay sa pagpapakain ng mga sanggol na may *cleft lip* at/o *cleft palate* sa mas naunang bahagi ng kabanatang ito para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagsuporta.

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA NGALANGALA: CLEFT PALATE

CLEFT PALATE: Isa itong butas sa ngalangala na nakalilikha ng mga hamon sa paglunok, at maaaring magdulot ng pagpunta ng pagkain at likido sa ilong o baga.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN: (NGALANGALA):

- + Kahirapan sa paglunok at may posibleng pagkabilaok, pag-ubo at aspirasyon
- + Kahirapan sa pagbabago papunta sa sa solidong pagkain at/o pangangasiwa ng mas komplikadong mga tekstura ng pagkain
- + Pagsusuka at pagluwa
- + Makalat na pagpapakain nang may lumalabas na likido/pagkain mula sa bibig at/o sa ilong
- + Pag-ayaw sa pagkain o sa likido
- + Madalas na impeksiyon ng tainga, pagdaloy ng likido mula sa tainga at/o kahirapan sa pandinig
- + Mahinang paglaki at/o mabagal na pagkakaroon ng timbang

PAANO SUSUORTAHAN ANG CLEFT PALATE (MAS MAY EDAD NA BATA)

- Pakainin ang bata ng may bilis na hindi hinahayaang tumapon ang pagkain o likido palabas ng bibig o ilong.
- Gumamit ng antas ng pagpapakain na katugma ng antas na kaya ng bata at hindi magdudulot ng pagtapon o pagtulo ng pagkain o aspirasyon
- Hindi dapat tumulo ang likido at pagkain mula sa ilong ng bata
- Limitahan ang lahat ng pagkain sa hindi lalagpas ng 30 minuto.

Pagpapakain at Pagtiyempo



Kasangkapan



- Gumamit ng upuan o silya na nakapagbibigay ng pinakamainam na pagpoposisyon at suporta (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G at 9I).
- Gumamit ng dagdag na suporta sa tindig para sa nakaupong bata tulad ng nakarolyong tuwalya o kumot, unan, kutson, *stuffed animal*, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G at 9I).
- Gumamit ng suporta sa paa para sa nakaupong bata tulad ng mga kahon, libro, maleta, bangko, bangkito, kahoy, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9I).
- Gumamit ng mga kutsara na tugma sa sukat ng bibig ng bata (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G at 9H).
- Gumamit ng mga “nosey” na baso na may *cut-out* (Kabanata 1, Seksiyon 7; Apendiks 9G).

Pagpoposisyon



- Sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol at bata (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3; Apendiks 9L-4).
- Pakainin ang bata sa nakaderetsong posisyon at higit sa anggulong 45-degree.
- Panataliing nakaderetso ang bata nang 15-45 minuto pagkatapos ng pagpapakain para mapanatili ang pagkain o likido sa tiyan niya.

Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Pataasin ang kakayahan ng batang tanggapin ang mga *input* sa pandama (Kabanata 1, Seksiyon 3).
- Hikayatin ang pagpapakain ng sarili kapag posible para maging mas komportable siya. (Kabanata 1, Seksiyon 8; Kabanata 3 at 4, Seksiyon 2).
- Magbigay ng ibang lasa o tekstura ng pagkain o likido kapag handa na at kaya na ng bata (Apendiks 9F).
- Tingnan kung may mga tumutulo mula sa ilong at mga senyales ng aspirasyon tulad ng pag-ubo, pagkabilaok at basang boses o paghinta, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 2; Apendiks 9E).
- Baguhin ang uri ng bote, tsupon, baso at/o kutsara kung patuloy ang mga hamon.



Tandaan: Kapag nagkaroon ng mga hamon sa pagpapakain, palaging isaalang-alang ang pagpoposisyon, antas at dami. Paise-isang baguhin ang elemento at tingnan kung nalutas na ang problema o kailangan pa ng dagdag na suporta.



CHALLENGE NO. 12: THE CHILD WHO HAS A SENSITIVE SENSORY SYSTEM

PAANO MATUTUKOY:

May natatanging sistema ng pandama ang bawat bata. Maaaring magkaroon ang mga bata ng sistema ng pandama na *hyporeactive* (kulang sa estimulasyon) o *hyperreactive* (sobra sa estimulasyon). Nangyayari ang mga problema sa sistema ng pandama ng bata kapag hindi napoproseso at nakokontrol nang maayos ng katawan ang impormasyon na nadarama. Maaari nitong gawing mahirap para sa bataang maraming pang-araw-araw na gawain, lalo na ang oras ng pagkain. Maaaring kabilang dito ang mga batang may *cerebral palsy*, *Down syndrome*, *autism spectrum disorders*, *fetal alcohol spectrum disorders*, mga batang may kapansanan sa paningin o pandinig, mga batang sensitibo sa aspektong medikal, ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng droga o alak sa sinapupunan⁹.



PINAKAKARANIWANG MGA DAHILAN PARA SA HYPOREACTIVITY AT HYPERREACTIVITY

<i>Hyporeactivity</i> → <i>Kulang sa Estimulasyon</i>	<i>Hyperreactivity</i> → <i>Sobra sa Estimulasyon</i>
<i>Cerebral palsy (CP) – mababang tone</i>	<i>Cerebral palsy (CP) – mataas na tone</i>
<i>Down syndrome (Trisomy 21)</i>	<i>Fetal alcohol spectrum disorders (FASD)</i>
Mga batang sensitibo sa aspektong medikal/o ipinanganak nang maaga (prematuridad)	Naapektuhan ng droga o alkohol habang nasa sinapupunan
<i>Fetal alcohol spectrum disorders (FASD)</i>	Mga kapansanan sa paningin at pandinig



HYPOREACTIVITY: Ito ay kapag may mas mahinang tugon ang bata kaysa inaasahan sa ilang mga madarama. Sinasabing kulang sa estimulasyon o “hyposensitive” ang mga batang mas mababa ang sensitibilidad. Maaaring hindi sila kasinsensitibo sa mga amoy o lasa, o hawak at sakit kahit gaano pa katindi ang madarama. Madalas na mas mababa ang *tone* ng masel ng mga batang ito at mas mababang kamalayan ng pagkain at likido sa loob ng kanilang bibig. Madalas na nagdudulot ito ng kahirapan sa pagkain ng iba’t ibang tekstura ng pagkain, pag-iipon ng pagkain sa pisngi, pagmumuwalan ng pagkain sa bibig, pag-ubo at pagkabilaok at makalat na pagkain.

HYPERREACTIVITY: Ito ay kapag may mas malakas na tugon ang bata kaysa inaasahan sa ilang mga madarama. Sinasabing labis sa estimulasyon o “hypersensitive” ang mga batang mas mataas ang sensitibilidad. Maaaring maging mas sensitibo sila sa mga amoy o lasa, o sa hawak at sakit kahit gaano pa kahinahon o kahinay ang madarama. Madalas na mas mataas ang *tone* ng masel ng mga batang ito, at karanasan na nagdulot ng labis na sensitibong mga sistema (pagkaapekto ng droga o alak sa sinapupunan, prematuridad). Dahil dito, mas mataas ang kamalayan ng mga batang ito sa pagkain at likido sa mga bibig nila, na madalas na magdudulot ng hirap sa pagkain ng iba’t ibang tekstura ng pagkain, pagsubok ng mga bagong pagkain, pag-iwas o pagtutol sa ilang mga tekstura o kahirapan sa pagpapakain nang sapat sa bata kapag oras ng pagkain.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN: HYPOREACTIVITY AT HYPERREACTIVITY:

- + Mas mabilis mapagod → tumitigil agad sa pagkain → mas kaunti ang nakokonsumo at mas kaunti rin ang *calories* (*hyporeactivity*)
- + Mas hindi sensitibo sa mga *input* ng pandama tulad ng ano ang lasa, amoy, pakiramdam, tunog o itsura ng mga bagay (*hyporeactivity*)
- + Makalat na oras ng pagkain na madalas na pagtapon ng mga likido o pagkain mula sa bibig (*hyporeactivity*)
- + Labis na paglalaway at posturang nakabukas ang bibig (*hyporeactivity*)
- + Pagluwa ng pagkain o pag-iipon (“pagbubulsa”) ng pagkain sa bibig (*hyporeactivity*)
- + Maselan sa pagkain at bawas na pagiiba-iba ng dieta o tekstura ng pagkain (*hyperreactivity*)
- + Pag-iwas sa ilang mga lasa, tekstura, amoy, atbp. (*hyperreactivity*)

- + Madalas na pagkahirin o pagsusuka (*hyperreactivity*)
- + Madalas na *tonic bite reflex* (*hyperreactivity*)
- + Kawalan ng interes o pag-ayaw sa paghawak ng pagkain at pagpapakain sa sarili (*hyperreactivity*)
- + Mas sensitibo sa mga *input* ng pandama tulad ng ano ang lasa, amoy, pakiramdam, tunog o itsura ng mga bagay (*hyperreactivity*)
- + Pagluwa ng mga pagkain at likido (*hyperreactivity*)
- + Kahirapan sa pagpapanatili ng pirming posisyon para sa pagpapakain
- + Kahirapan sa pagsupsop
- + Kahirapan sa paglunok nang may posibleng pag-ubo o pagkabilaok
- + Kahirapan sa pagbabago papuntang solidong pagkain at/o pangangasiwa ng mas komplikadong mga tekstura ng pagkain
- + Mahinang paglaki at/o mabagal na pagkakaroon ng timbang



Pagpapakain at Pagtiyempo



PAANO SUSUPORTAHAN ANG MGA SENSITIBONG SISTEMA NG PANDAMA (HYPOREACTIVE AT HYPERREACTIVE)

- o Pumili ng bilis ng pagpapakain na tumutugma sa kaya ng bata.
- o Unti-untiin ang pagpapakain para magkaroon ng oras para sa pahinga.
- o Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas ng 30 minuto.

Kasangkapan



- o Hypo: Magbigay ng mga bagay para isubo o kagatin at para “magising” ang bibig at mukha ng bata bago kumain tulad ng *teether*, sepilyo, atbp. (Apendiks 9K).
- o Hyper: Magbigay ng mga bagay para isubo o kagatin at para mabawasan ng pakiramdam ang bibig at mukha ng bata bago kumain tulad ng *teether*, sepilyo, bimpo, atbp. (Apendiks 9K).
- o Hyper: Gumamit ng mga kutsarang hindi bakal tulad ng plastik, kahoy, atbp. para maiwasan ang mga sensitibilidad ng mukha at bibig (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G, 9H).
- o Hyper: Gumamit ng mga baso na hindi babasagin o bakal para maiwasan ang pagkakaroon ng mga sensitibilidad ng bibig at mukha.
- o Gumamit ng upuan o silya na nakapagbibigay ng pinakamainam na pagpoposisyon at suporta (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G, 9H).
- o Gumamit ng dagdag na suporta sa tindig para sa nakaupong bata tulad ng nakarolyong tuwalya/kumot, mga unan, kutson, *stuffed animal*, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G, 9I).

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gumamit ng suporta sa paa para sa nakaupong bata tulad ng mga kahon, libro, maleta, bangko, bangkito, kahoy, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9I). ○ Gumamit ng mga kutsara na tugma sa sukat ng bibig ng bata (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G at 9H).
<p>Pagpoposisyon</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol at bata (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3; Apendiks 9L-4). ○ Pakainin ang bata sa nakaderetsong posisyon at higit sa anggulong 45-degree.
<p>Iba Pang Paraan ng Pagtulong</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Hypo</u>: Gumamit ng mga gawaing nagpapagising at nagpapaalerto sa katawan ng bata bago ang pagpapakain (Apendiks 9K). ○ <u>Hyper</u>: Gumamit ng mga gawain na nagpapakalma sa katawan ng bata bago ang pagpapakain o nagpapakalma sa kaniya kapag nasabik o sumobra ang estimulasyon niya (Apendiks 9K). ○ <u>Hypo</u>: Magpakain sa mas maliwanag na lugar na at/o mas may mga tunog (Kabanata 1, Seksiyon 3; Apendiks 9K). ○ <u>Hyper</u>: Magpakain sa kalmadong lugar na may malamlam na ilaw, mas kaunting tunog at limitadong estimulasyong biswal (Kabanata 1, Seksiyon 3; Apendiks 9K). ○ <u>Hypo</u>: Makipag-ugnayan sa bata sa pamamagitan ng paghawak, pagtitig sa mata, pagkilos at paggawa ng tunog na gumagamit ng mas mabilis na antas ng pagkilos, mas malakas na mga boses at mas buhay na kilos mula sa mga tagapangalaga (Kabanata 1, Seksiyon 3; Apendiks 9K). ○ <u>Hyper</u>: Makipag-ugnayan sa bata gamit ang hawak o haplos, titig, kilos at tunog nang mas mabagal ang antas ng kilos, mas mahina ang boses o tunog, at mas mahinahong kilos mula sa mga tagapangalaga (Kabanata 1, Seksiyon 3). ○ <u>Hypo</u>: Pataasin ang kamalayan ng bata sa <i>input</i> sa pandama (Kabanata 1, Seksiyon 3). ○ <u>Hyper</u>: Pataasin ang kakayahan ng batang tanggapin ang mga <i>input</i> sa pandama (Kabanata 1, Seksiyon 3).



HAMON BLG. 13: ANG BATANG MAY PROBLEMA SA PAGKAGAT AT/O PAGNGUYA

PAANO MATUTUKOY:





May problema ang mga batang ito sa pagkagat ng mga solidong pagkain at pagkakabuo ng mabisang pagnguya para makain ang lahat ng uri ng pagkain. Para sa ilang mga batang may pangangailangang medikal, maaaring nakakapagod ang pagkagat at pagnguya, na ang ibig sabihin ay mas kaunti ang makakain nila sa oras ng pagkain. Nangangailangan rin ang pagkagat at pagnguya ng malusog na ngipin at gilagid. Para sa mga batang may mga *cavity* at iba pang problema sa ngipin at gilagid, posibleng maging masakit ang pagkain ng mga mas mahihirap na tekstura ng pagkain, na nagdudulot ng pag-iwas sa mga pagkaing ito. Ang iba pang dahilan para sa mga hamon sa pagkagat at pagnguya ay maiuugnay sa mababa o mataas na *tone* ng masel, mga isyu sa pandama at/o mga diperensiyang estruktural. Maaaring kasama ang mga batang may *Down syndrome*, *cerebral palsy*, mga kondisyon sa puso, problemang dental, mga batang may kapansanang biswal o mga sensitibidad na medikal, mga ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng alak o droga habang nasa sinapupunan.



MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN: PAGKAGAT AT PAGNGUYA:

- + Kahitapan sa pagbabago papuntang solidong pagkain at/o pagkain ng mas komplikadong mga tekstura ng pagkain
- + Maselan sa pagkain at bawas na pagiiba-iba ng dieta o tekstura ng pagkain
- + Pagkahirin at/o pagsusuka
- + Pagluwa ng pagkain
- + Paglunok ng mga pagkain nang buo o hindi nanguya nang maayos
- + Mahinang paglaki at/o mabagal na pagkakaroon ng timbang

PAANO SUSUPPORTAHAN ANG PAGKAGAT AT PAGNGUYA

<p>Pagpapakain at Pagtiyempo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pumili ng bilis ng pagpapakain na tumutugma sa kaya ng bata. ○ Unti-untiin ang pagpapakain para magkaroon ng oras para sa pahinga (Apendiks 9J). ○ Kung pinapakain ng bata ang sarili niya, hikayating maging mas mabagal ang bilis ng pagkain. ○ Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas ng 30 minuto.
<p>Kasangkapan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gumamit ng upuan o silya na nakapagbibigay ng pinakamainam na pagpoposisyon at suporta (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G, 9H). ○ Gumamit ng dagdag na suporta sa tindig para sa nakaupong bata tulad ng nakarolyong tuwalya/kumot, mga unan, kutson, <i>stuffed animal</i>, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G, 9I). ○ Gumamit ng suporta sa paa para sa nakaupong bata tulad ng mga kahon, libro, maleta, bangko, bangkito, kahoy, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9I). ○ Gumamit ng mga kutsara na tugma sa sukat ng bibig ng bata (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G at 9H). ○ Gumamit ng mga pagkain na nakapagsasanay sa pagkagat at pagnguya—nang may maingat na pagbabantay ng tagapangalaga. ○ Gumamit ng mga pagkaing angkop ang laki para sa pagsasanay pagkagat at pagnguya.
<p>Pagpoposisyon</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol at bata (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3; Apendiks 9L-4). ○ Pakainin ang bata sa nakaderetsong posisyon at higit sa anggulong 45-degree.
<p>Iba Pang Paraan ng Pagtulong</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Magbigay ng ibang mga lasa at tekstura ng pagkain o likido kapag handa at kaya na ng bata. ○ Nagdudulot ng mas maliit na pagsubo/pagkagat ang mas maliliit na mga kutsara. ○ Gumamit ng mga gawaing tumutulong sa paggising at pagpapaalerto sa katawan ng bata bago ang pagkain tulad ng pagsesepilyo o pagnguya sa <i>ChewyTube</i> (Apendiks 9K). ○ Gumamit ng mga <i>facial molding technique</i> para magising ang mukha ng bata para sa pagkain (Apendiks 9J). ○ Madalas na magbigay ng mga pagkakataon para makatuklas ng ibang mga tekstura ng pagkain (sa paningin, pang-amoy, at pandama) nang walang pamimilit sa bata na kainin ang mga ito sa tuwing oras ng pagkain. ○ Magbigay ng madali at pamilyar na mga tekstura kasabay ng mga bago at mas mahirap na mga tekstura ng pagkain para maging mas komportable at matagumpay ang bata (Apendiks 9E, 9F). ○ Paunti-unting magbigay ng mga bagong tekstura.

- Magbigay ng mga bagong tekstura sa maraming oras ng pagkain araw-araw para maging mas komportable ang bata at mas makapagsanay at mahasa ang kakayahan niya.
- Sabayan sa pagkain ang bata para makita niya kung paano ngumunguya ng pagkain ang iba.
- Hikayatin ang maliliit na subo/kagat, na mas madaling ngayain (Apendiks 9E)
- Magbigay ng mahahaba, maninipis, malulutong, at madaling matunaw na pagkaing nakakamay para masanay sa pagnguya sa ngipin.
- Magbigay ng pagkain na ligtas na makakagat ng bata para mapalakas ang panga at mapataas ang kakayahan sa pagnguya.
- Mahinahong magpaalala at purihin ang pagnguya ng bata habang kumakain (“O, nguya, nguya, nguya.” “Ang galing mo naman sa pagnguya.”).



HAMON BLG. 14: ANG BATANG MAY PROBLEMA SA PAGLUNOK (MAS MAY EDAD NA BATA)

PAANO MATUTUKOY:

Ang mga batang ito ay nauubo kapag uminom ng likido mula sa mga baso o *straw* habang kumakain, pagkatapos na pagkatapos ng pagkain o sa parehong pagkakataon. Maaaring mukha silang nahihirapang kumain at huminga o humahagak habang kumakain. Ngunit minsan, hindi natin nakikitang may problema sila. Maaaring kasama ang mga batang may kondisyon sa puso, *Down syndrome*, mga isyu sa *tone* ng masel tulad ng *cerebral palsy*, *cleft lip* at/o *palate*, mga batang naapektuhan ng alak o droga sa sinapupunan, ipinanganak nang maaga o may pagkaantalang *neurodevelopmental*.





MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN:

- + Kahirapan sa pangangasiwa ng sariling laway, labis na paglalaway
- + Labis na pagtulo ng likido habang kumakain
- + Madaling mapagod
- + Madalas na pag-ubo, pagkabilaok, paghagak at/o pagkahirin
- + Basang boses at paghinga
- + Tunog na barado sa paghinga o kapag gumagawa ng tunog
- + Pagkairita o pag-aalburoto bago at pagkatapos ng pagkain
- + Madalas na pagkakasakit
- + Mahinang paglaki at mabagal na pagkakaroon ng timbang



Pagpapakain at Pagtiyempo

Kasangapan



PAANO SUSUPPORTAHAN ANG PAGLUNOK

- o Pumili ng bilis ng pagpapakain na tumutugma sa kaya ng bata.
- o Unti-untiin ang pagpapakain para magkaroon ng oras para sa pahinga (Apendiks 9J).
- o Kung pinapakain ng bata ang sarili niya, hikayating maging mas mabagal ang bilis ng pagkain.
- o Limitahan ang lahat ng pagpapakain sa hindi lalagpas ng 30 minuto.
- o Itigil ang pagkain kung palaging nangyayari ang pag-ubo, pagkabilaok o paghalak.
- o Gumamit ng upuan o silya na nakapagbibigay ng pinakamainam na pagpoposisyon at suporta (Kabanata 1, Seksiyon 6; Apendiks 9G, 9H).
- o Gumamit ng dagdag na suporta sa tindig para sa nakaupong bata tulad ng nakarolyong tuwalya/kumot, mga unan, kutson, *stuffed animal*, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9G, 9I).
- o Gumamit ng suporta sa paa para sa nakaupong bata tulad ng mga kahon, libro, maleta, bangko, bangkito, kahoy, atbp. (Kabanata 1, Seksiyon 1; Apendiks 9I).
- o Magpakain nang mas kaunti at mas kontroladong dami gamit ang kutsara, baso, *dropper*, heringgilya o *pipette* (pinutol na *straw*) kapag madalas na nauubo o nabibilaukan ang bata.
- o Gumamit ng ibang kutsara o baso para mabawasan ang insidente ng pag-ubo, pagkabilaok, atbp.
- o Magbigay ng pinalapot na mga likido at/o baguhin ang mga tekstura ng pagkain na tugma sa kakayahan ng bata at nahahayaan siyang kumain nang ligtas at madali (Kabanata 1, Seksiyon 9; Apendiks 9C, 9D, 9E, 9F).

Pagpoposisyon



- Sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon para sa mga sanggol at bata (Kabanata 1, Seksiyon 1; Kabanata 2, Seksiyon 3; Apendiks 9L-4).
- Sumubok ng ibang posisyon na makababawas sa insidente ng pag-ubo, pagkabilaok, atbp. tulad ng mas deretsong tindig.
- Pakainin ang bata sa nakaderetsong posisyon at higit sa anggulong 45-degree.
- Feed child in upright position at a greater than 45-degree angle.

Iba Pang Paraan ng Pagtulong



- Siguruhing nasa angkop na edad ang bata at/o nakapagpapakita siya ng kailangang kakayahang *developmental* para sa mga ibinibigay na tekstura at lapot.
- Gumamit ng mga estratehiya sa pagpapaalerto tulad ng pagsesepilyo bago ang pagkain o kapag mukhang hindi gaanong estimulado ang bata (Apendiks 9K).
- Gumamit ng mga estratehiya sa pagpapakalma tulad ng pagbabawas ng mga tunog at mga biswal na bagay bago at habang kumakain kung mukhang labis ang estimulasyon ng bata (Apendiks 9K).
- Hikayatin ang mas kaunti, paisa-isang subo at pag-inom, at mas mabagal na pagkain at pag-inom kapag pinapakain na ng bata ang sarili niya (Apendiks 9L-3).
- Kapag pinapakain ang bata, magbigay ng kaunting mga pagkain at inumin nang sapat ang bagal para makaya ng bata.
- Hiwain ang mga pagkain sa ligtas at angkop na laki para sa bata at magbigay lang ng paunti-unting dami ng pagkain at likido.
- Madalas na pagpahingahin ang bata.
- Bantayan ang mga senyales ng aspirasyon tulad ng pag-ubo, pagkabilaok, basang boses at paghinga, atbp., at itigil ang pagpapakain kung patuloy itong nangyayari sa kabila ng mga modipikasyon.
- Baguhin ang mga tekstura ng pagkain o lapot ng likido para mabawasan ang panganib ng aspirasyon (Kabanata 1, Seksiyon 9I Apendiks 9C, 9D, 9E, 9F).



Tandaan: Maaaring nag-aaspira ang mga batang umuubo, nabibilaukan at/o nahihirinan kapag kumakain—napupunta ang likido sa baga nila sa halip na sa tiyan. Maaaring magdulot ito ng labis na pagkakasakit tulad ng upper respiratory infection at/o pulmonya, na maaaring magdulot ng mahinang pagkakaroon ng timbang at pati na kamatayan.



SEKSIYON 7.2: MGA PANGHULING KAISIPAN PARA SA PAGSUPORTA SA MGA HAMON SA PAGPAPAKAIN

Katulad ng kung paanong natatangi ang bawat bata, ganoon din ang mga hamon niya sa pagkain at mga pangangailangan niya sa oras ng pagkain. Mahalagang maunawaan ng lahat ng tagapangalaga ang kalakasan at hamon ng bawat bata, at magkaroon sila ng kaalaman at kakayahan para makapagbigay ng pinakamainam na suportang posible. Mahalagang karanasan ang oras ng pagkain na nangyayari araw-araw, maraming beses kada araw. Samakatwid, mahalagang pagsikapan ang paniniguro na may pagkakataon sa positibo at ligtas na karanasan sa pagkain ang bawat bata.





BAHAGI 3 | KABANATA 8

GAWING MAHALAGA ANG ORAS NG PAGKAIN:
PAGPAPALAGO SA MGA BATA SA TULONG NG
MGA UGNAYAN

“Ang hindi natatanggap ng bata, madalang niyang maibibigay kapagdaka.”

P.D. James

*Seksiyon 8.1: Pagpapalago ng Malusog na Utak at
Katawan*

*Seksiyon 8.2: Pagsuporta sa mga Ugnayan sa Lahat
ng Edad*



SEKSIYON 8.1: PAGPAPALAGO NG MALUSOG NA UTAK AT KATAWAN

MAHALAGA ANG MGA POSITIBONG UGNAYAN³

Kapag nakararanas ang mga bata ng mga positibong ugnayan sa iba mula sa simula ng buhay nila, makikinabang sila nang malaki sa buong buhay nila.

ANG MGA POSITIBONG RELASYON AY...

- Nakapagtuturo sa mga bata tungkol sa mundo at sa kanilang sarili.
- Nakapagpapakita sa mga bata na minamahal sila at sino ang nagmamahal sa kanila.
- Nakatutulong sa kanilang matuto kung ligtas o nakatatakot ang mundo.
- Napauunawa sa kanila kung ano ang nangyayari kapag naiinis o natutuwa sila.
- Nabibigyan sila ng pagkakataong obserbahan at matutuhan kung paano tratuhin ang ibang tao at makipag-usap.
- Hinuhubog at tinutulungang lumago ang utak ng bata.
- Nakalilikha ng mas malusog at mas masayang mga bata at matatanda.



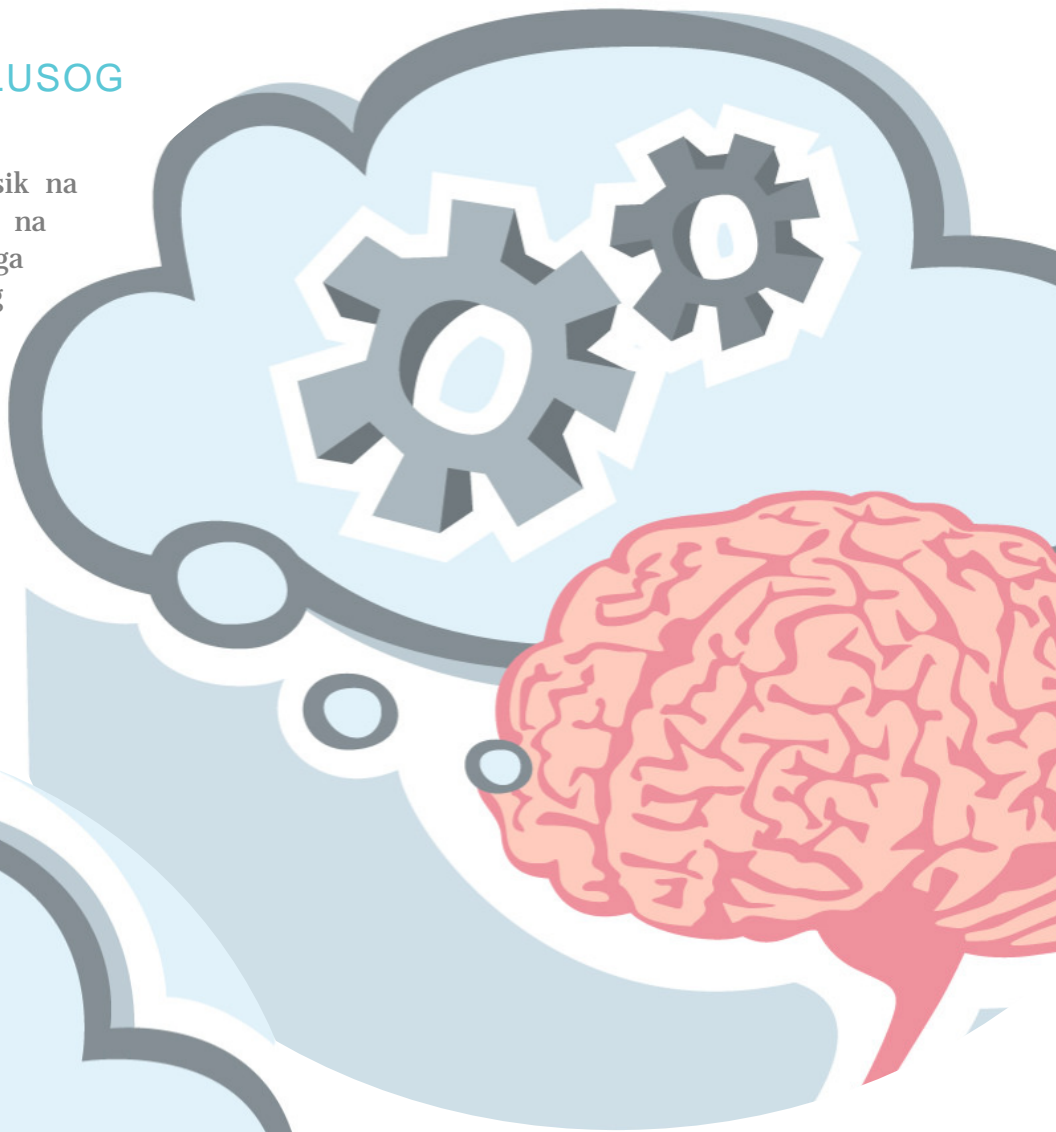
Ang mga positibong relasyon ang esensyal na pundasyon sa pagpapalaki ng malulusog na bata.

Kailangan ng lahat ng bata ang limang importanteng elemento para sa matibay na pag-develop sa buhay:

- ① Malusog, ligtas at di gaanong mahirap na karanasan sa sinapupunan bago ipanganak
- ② Ang pagkakataong maranasan ang pagmamahal kasama ang mapagkalinga at ligtas na tagapangalaga
- ③ Suporta para sa pagkatuto kung paano pakalmahin ang sarili kapag naiinis (pansariling pangangasiwa)
- ④ Suporta para sa pagtuklas kung paano kumalma sa tulong ng iba (pangangasiwa kasama ang iba)
- ⑤ Maaasahan, maalalahanin at tugma sa antas ng *development* na kalinga mula sa mga pangunahing tagapangalaga

PAGLIKHA NG MALULUSOG NA UTAK

Ipinapakita ng mga pananaliksik na kapag may nakahihikayat na palitang interaksyon ang mga bata sa mga mapagkalingang matatanda, nagbabago ang pagkakabuhol ng utak nila— at sa ikabubuti nila. Ibig sabihin ay makapangyarihan ang mga positibong relasyon. Mas mapagkalinga ang mga ugnayang *social* ng mga bata, mas madalas silang may positibong interaksyon sa iba, magiging mas malakas at mas malaki ang utak nila.



PAGLIKHA NG MALULUSOG NA KATAWAN

Madalas na hindi napapansin ang positibong mga relasyon kapag tinatalakay ang kung paano pinakamainam na masusuportahan ang paglaki ng bata, nutrisyon, at kapakanan niya. Pero malinaw na naipakikita ng mga saliksik na kapag may mga ugnayan siyang sumusuporta at palaging nandiyan, mas mainam rin ang paglaki nila. Lumalaki, lumalakas at nagiging mas malusog din ang katawan ng mga bata dahil nakatatanggap sila ng mabuting nutrisyon, ngunit (at kasinghalaga) nakatatanggap rin sila ng mapagkalingang mga relasyon. Katumbas ng matibay na mga relasyon ang matibay ring mga katawan.

Kapag *walang* maaasahan ang mga bata at kapag *hindi* nila nararanasan ang mapagkalingang mga relasyon, maaaring maantala nang sobra ang paglaki at pag-*develop* nila. Ibig sabihin rin nito ay maaapektuhan nang negatibo ang paglago ng utak ng bata.

ANG MGA BATANG LIMITADO O WALANG DANAS SA POSITIBONG RELASYON AY:

- ① May mas mataas na insidente ng palagiang pagkakasakit at kamatayan.
- ② May mas mataas na panganib ng malnutrisyon at dehidrasyon.
- ③ May mas mataas na panganib ng mga isyu ng kalusugan ng isip tulad ng *depression*, *anxiety*, mga kahirapan sa *behavior*, atbp.
- ④ Posibleng mas hindi makabangon mula sa mahihirap at traumatikong mga karanasan sa buhay tulad ng pagkawala ng tagapangalaga, kapatid o kaibigan.
- ⑤ Posibleng mas hindi makabuo ng mga kailangang kakayahang *developmental* para maging mabunga at kapaki-pakinabang na mga tao tulad ng pagkatutong maghugas, magbihis, at magpakain sa sarili, pangasiwaan ang mga pang-araw-araw na gawain at makipag-ugnayan nang positibo sa iba.



Mahalaga ang uri ng kalinga na ibinibigay natin sa bata. May importanteng pagkakaiba sa pagitan ng pag-aalagang kustodyal lamang at ang pinakamainam na pagkalinga ng mga bata. Ang pagtugon sa mga batayang pangangailangan ng bata tulad ng pagpapakain, pagpapaligo at pagbibihis (na tinatawag ring “pangangalagang kustodyal”) ay mahirap na trabaho at lubhang mahalaga. Gayunpaman, kapag nagbibigay ng pinakamainam na kalinga ang mga tagapangalaga, higit pa dito ang nabibigay nila sa pamamagitan ng pagbibigay ng positibo, sumusuporta at mapagmahal na mga interaksyon sa mga bata.



Nakatutulong sa malusog na paglago ng utak at katawan ang mapag-alala at mapagkalingang mga interaksyon. Ito ang esensiya ng pinakamainam na pagkalinga.

MGA PAGKAKAIBA SA PAGITAN NG PAG-AALAGANG KUSTODYAL AT PINAKAMAINAM NA PAGKALINGA

PAG-AALAGANG KUSTODYAL	★ PINAKAMAINAM NA PAGKALINGA
Pagpapanatiling buhay ng bata	Pagpapanatiling buhay, masaya at masagana
Pagpapakain sa bata	Pagpapakain sa bata nang ligtas, may konsiderasyon, at nang nagbibigay ng angkop na suporta at positibong interaksyon
Pagtugon sa pangangailangan ng bata sa lampin at pagbabanyo	Pagtugon sa pangangailangan ng bata sa lampin at pagbabanyo nang napapanahon at may konsiderasyon habang nagbibigay ng mga positibong interaksyon
Pagpapaligo sa bata	Ligtas at may konsiderasyon na pagpapaligo sa bata habang nagbibigay ng mga pagkakataon sa bata na makilahok at may mga positibong interaksyon
Pagbibihis sa bata	Pagbibihis sa bata nang ligtas at may konsiderasyon habang nagbibigay ng mga pagkakataon sa bata na makilahok at may mga positibong interaksyon
Paggising at pagtulog ng bata	Pagtugon sa mga pangangailangan ng bata para sa pagtulog o sa aktibidad nang may iskedyul at mga regular na gawaing na may konsiderasyon nang may mga positibong interaksyon
Limitado o walang oras ng larong ibinibigay sa bata	Paghikayat sa araw-araw na paglalaro kasama ang ibang mga bata, matatanda, at mga kaibigan at pagbibigay ng mga oportunidad para sa mga positibong interaksyon
Limitado o walang paghawak, haplos o pagpapaghawak ng bata	Pagtugon sa pangangailangan ng bata para sa ginhawa at haplos o hawal nang may konsiderasyon at sa paraang may pagkilala sa indibidwalidad, habang may positibong interaksyon

KAPAG NAGBIBIGAY NG PINAKAMAINAM NA PAGKALINGA ANG MGA TAGAPANGALAGA:

- ① Bumubuti nang lubos ang kalidad ng buhay ng bata.
- ② Lubos na bumubuti ang kalusugan at kapakanan ng bata, kabilang na ang pag-develop na pisikal at ng utak → mas may posibilidad na maabot nila ang kanilang buong potensiyal.
- ③ Bumubuti ang nutrisyon ng bata → mas magagamit nila ang nutrisyon na natatanggap nila, at nasa mas mababa silang panganib ng malnutrisyon, pagkabansot, pangangayayat, atbp.
- ④ Mas nagiging mababa ang panganib sa bata na kaugnay ng mahihirap na pangyayari sa buhay dahil napapahina ng mga positibong relasyon ang epekto ng mga maagang hamong ito.
- ⑤ Mararanasan nang lubos ng bata ang buhay at magiging maunlad siya, dahil mas kaunting oras at enerhiya ang gagamitin niya sa pagtuon ng pansin sa pananatiling buhay at ligtas.



“Karapat-dapat sa bawat bata ang magkaroon ng tagapagtaguyod.

Isang taong hindi susuko sa kanila, na naiintindihan ang kapangyarihan ng ugnayan at iginigiit na maabot ng bata ang pinakamabuting posibilidad niya.”

— Rita Pierson



SEKSIYON 8.2: PAGSUPORTA SA MGA UGNAYAN SA LAHAT NG EDAD

Marapat sa bawat bata ang pagkakataong lumaki at lumago patungo sa pag-abot sa buong potensiyal niya. Ang mga regular at madalas na positibong interaksyon sa mga bata ang pangunahing paraan para masuportahan ang buong pag-develop ng bata. Sa pamamagitan ng maingat at madalas na pagbibigay ng mga panahon ng ugnayan sa itinatakbo ng araw ng bata, nakapagpapalaki ang mga tagapangalaga ng mga mas kalmado, mas malakas, mas malusog na mga bata; at kalaunan, ng kapaki-pakinabang at mahusay na mga tao.



Makapangyarihan ang anumang positibong interaksyon sa bata, gaano man kaigsi..

Nakalista dito ang ilang mga halimbawa ng paraan kung paanong masusuportahan ng mga tagapangalaga ang mga positibong interaksyon sa lahat ng bata sa araw-araw na mga gawain. Mahalaga ang pagbibigay sa bawat bata ng pinag-isipang intensiyon at pagiging konsistent para makapagpalaki ng mga batang malusog at malakas ang ugnayan sa iba.




May ilang mga estratehiya na mahusay para sa lahat ng bata sa lahat ng edad. May ilang estratehiya na mas mainam para sa mas mura o mas may edad ba bata. Isaalang-alang ang antas ng development ng bata kapag pinipili kung anong mga estratehiya ang gagamitin.



MGA PAGKAKATAON PARA MASUPPORTAHAN ANG MGA POSITIBONG INTERAKSIYON SA MGA PANG-ARAW-ARAW NA GAWAIN

PARA SA BATANG 0-36 BUWAN AT MAS MATANDA

KAILAN ISASAMA ANG INTERAKSIYON:	PAANO ISASAMA ANG INTERAKSIYON:	
<p>Oras ng Pagkain</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Paghawak sa kamay habang nagpapadede sa bote ⇒ Pagtitig sa bata habang pinapakain ⇒ Paghaplos (maaaring kasama dito ang pagbalot ng mga sanggol sa tela, kumot, o lampin) ⇒ Pagbibigay ng tahimik na lugar para sa pagpapakalma bago, habang o pagkatapos ng pagkain (malamlam na ilaw, bawas na mga ingay) ⇒ Palagiang pagtugon sa mga senyales ng gutom ⇒ Pagbibigay ng pagkain bago siya maging masyadong gutom o aburido ⇒ Pagpapakain sa bata sa parehong oras bawat araw at gabi ⇒ Pagpapakain sa bata ng parehong tagapangalaga 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Paggaya at pag-uulit ng mukha, tunog o sinasabi ng bata ⇒ Pagkain kasama ng mas may edad na bata ⇒ Pagbibigay ng positibong suporta at pagpuri sa pagpapakain sa sarili ⇒ Pagbibigay ng suporta at pagpuro sa pagsubok ng mga bagong pagkain ⇒ Pagbibigay ng mga pagkakataon sa bata na tumulong sa paghuhugas bago kumain at sa pagliligpit pagkatapos ⇒ Pagbibigay ng pagkakataon sa bata na hainan ang sarili at ang iba ng pagkain at/o inumin ⇒ Pakikipagkuwentuhan, pagkanta at pagngiti sa bata
<p>Pagpapalit ng Lampin</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pakikipagkuwentuhan, pagkanta at pagngiti sa bata ⇒ Pagtitig sa bata ⇒ Paghaplos ⇒ Paggawa ng nakakatuwang mga mukha at tunog kasama ang bata ⇒ Paggaya at pag-uulit ng mukha, tunog o sinasabi ng bata ⇒ Palagiang pagtugon sa mga senyales o iyak para palitan ang lampin 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Parehong tagapangalaga ang nagpapalit ng lampin palagi ⇒ Pagkakaroon ng konsistent na iskedyul ng pagpapalit ng lampin o pagpunta sa banyo para sa mga bata ⇒ Pagbibigay ng positibong suporta at pagpuri para sa mga pagtatangka ng bata na tumulong sa pagpapalit ng lampin at pagbabanyo

	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pagpapalit ng lampin kapag kailangan sa araw at gabi 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pagbibigay ng positibong suporta at pagpuri sa pagtatangka ng bata na sabihan ang mga tagapangalaga ng mga pangangailangan niya sa pagpapalit ng lampin at pagbabanyo
<p style="text-align: center;">Pagbibihis</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pakikipagkuwentuhan, pagkanta at pagngiti sa bata ⇒ Pagtitig sa bata ⇒ Paggaya at pag-uulit ng mukha, tunog o sinasabi ng bata ⇒ Pagkakaroon ng maaasahang serye ng mga gawain sa pagbibihis ⇒ Parehong tagapangalaga ang nagbibihis sa bata 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pagbibigay ng positibong suporta at pagpuri sa pagtatangka ng bata na tumulong sa pagbibihis ⇒ Pagbibigay sa bata ng mga pagkakataon para masanay na bihisan ang sarili
<p style="text-align: center;">Paliligo, Paghuhugas at Paghihilamos, at iba pang Gawain sa Paglilinis</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pakikipagkuwentuhan, pagkanta at pagngiti sa bata ⇒ Pagtitig sa bata ⇒ Paghaplos ⇒ Paggaya at pag-uulit ng mukha, tunog o sinasabi ng bata ⇒ Parehong tagapangalaga ang nagpapaligo sa bata ⇒ Pagkakaroon ng maaasahang serye ng mga gawain sa paliligo at paghuhugas 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pagpapaligo sa bata tuwing kailangan niya ⇒ Pagbibigay sa bata ng mga pagkakataon para masanay na maghugas ng kamay, maghihilaros at magespilyo ⇒ Pagbibigay ng positibong suporta at pagpuri sa pagtatangka ng bata na tumulong sa paliligo at paghuhugas
<p style="text-align: center;">Paggising, Pagpapatulog at Pagpapahinga</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pakikipagkuwentuhan, pagkanta at pagngiti sa bata ⇒ Pagbalot sa mga sanggol kapag angkop ⇒ Pagbibigay ng kalmado at paulit-ulit na mga galaw para mapakalma ang bata tulad ng pag-ugoy, pagduyan, pagtapik, pagsayaw-sayaw, atbp. ⇒ Pagkanta o pagpapatugtog ng musika na may nakagiginhawa at pirmingham ritmo, at nagbibigay ng senyales na oras na para magpahinga 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Parehong tagapangalaga ang gumigising at nagpapatulog sa bata ⇒ Paggaya at pag-uulit ng mukha, tunog o sinasabi ng bata habang naghahandang magpahinga o pagkagising ⇒ Pagkakaroon ng maaasahang serye ng mga gawain sa paggising at pagpapahinga ⇒ Napapanahong pagtugon sa bata pagkagising ⇒ Pagbibigay sa bata ng mga nakagiginhawang bagay tulad ng <i>pacifier</i>, kumot, tela o iba

	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pag-angkop ng temperatura ng kuwarto batay sa pangangailangan ng bata 	<p>pang mga bagay na angkop sa edad</p>
<p style="text-align: center;">Paglalaro</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pakikipagkuwentuhan, pagkanta at pagngiti sa bata ⇒ Pakikipaglaro sa lupa, sa sahig o sa kama kasama ang bata at nasa level ng mata niya ⇒ Paggawa ng nakakatuwang mga mukha at tunog kasama ang bata ⇒ Paggaya at pag-uulit ng mukha, tunog o sinasabi ng bata ⇒ Paghikayat ng pagtuklas ng bata ng mga laruan, bagay at paligid 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Madalas na pagtitig sa bata habang naglalaro ⇒ Parehong tagapangalaga ang nakikipaglaro sa bata ⇒ Paglalaro sa iba't ibang lugar tulad ng kuwarto para sa paglalaro, sa labas, sa ibang kuwarto, sa parke, atbp. ⇒ Madalas na paglalaro sa itinatakbo ng araw
<p style="text-align: center;">Paghawak, Pagkarga, Paghaplos, Pagpapaghawa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pagbalot sa bata sa tela, <i>pack</i>, kumot, atbp., para kumalma siya at mapanatiling malapit ⇒ Pagbalot sa mga sanggol kapag angkop ⇒ Pagyakap sa bata araw-araw at madalas ⇒ Pagbibigay ng palagiang pagpapakalma at pagpapaghawa kapag naiinis o naaiburido ang bata ⇒ Paggaya at pag-uulit ng mukha, tunog o sinasabi ng bata 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mabilis na pagtugon sa mga pagkakataon ng pagkaburido o pagkabalisa ⇒ Parehong tagapangalaga ang nagpapakalma sa bata ⇒ Pakikipagkuwentuhan, pagkanta at pagngiti sa bata sa mga panahong kalmado at sa mga panahong hindi ⇒ Pagbibigay sa mas may edad na bata ng mga “payapang sulok” o “tahimik na espasyo” para magamit niya sa pagkalma kapag naaiburido siya o labis ang estimulasyon



MGA SUSING PUNTO PARA SA PAGSUPPORTA SA MGA INTERAKSIYON

Nakatutulong sa paglago ng mga bata ang mabubuting relasyon. Mas malusog (parehong katawan at isip) ang mga batang inaalagaan ng iba nang mas may kalinga, sa pamamagitan ng araw-araw na positibong interaksyon. Hindi nangangailangan ng dagdag na oras o pagkabihasa ang pagbibigay ng mainam na pangangalaga. Nangangailangan lang ito ng kagustuhan mula sa mga tagapangalaga na bumuo ng matitibay na ugnayan sa mga batang sinusupportahan nila. Maaaring magbigay ng mga positibong ugnayan ang mga tagapangalaga sa araw-araw na gawain sa pagsama sa mga simple ngunit makapangyarihang mga estratehiya.

MAHAHALAGANG PUNTONG TATANDAAN:

- ① Ang mga positibong relasyon ay mahahalagang karanasan na kailangan ng bata para makabuo ng matibay ng pundasyon para sa malusog at masayang buhay.
- ② Pangunahing paraan ng mga tagapangalaga sa pagbawas ng mga epekto ng negatibong karanasan ng mga bata ang pagkakaroon ng mabuting ugnayan sa iba.
- ③ Kailangan ang positibong mga relasyon para magkaroon ng malusog na katawan at isip ang bata.



Para sa karagdagang impormasyon sa mga batayan ng interaksyon, sumangguni sa Kabanata 1, Seksiyon 10.

BAHAGI 4:

APENDIKS NG MGA ESTRATEHIYA, HANDOUT, AT MGA IMPORMASYON PARA SA MGA TAGAPANGALAGA AT MGA KOMUNIDAD

Kabanata 9: Apendiks

- ⇒ 9A: Pag-develop ng Pagkain sa Bawat Edad: Mga Timeline Chart ng Pag-develop ng Pagkain
- ⇒ 9B: Mga Chart ng Pag-develop ng Bata
- ⇒ 9C: Biswal na Chart ng Tekstura ng Pagkain at Lapot ng Likido
- ⇒ 9D: Mga Halimbawang Listahan ng Espesyalisadong Pagkain at Likido
- ⇒ 9E: Pagpapalapot ng mga Pagkain at Likido
- ⇒ 9F: Mga Estratehiya sa Pag-usad ng Diyeta
- ⇒ 9G: Mga Listahan ng Mga Suplay sa Pagkain
- ⇒ 9H: Tsart ng Kutsara
- ⇒ 9I: Pagiging Malikhain sa mga Upuan at mga Suplay
- ⇒ 9J: Mga Technique sa Pagpapakain
- ⇒ 9K: Mga Gawain sa Pagpapakalma ng Bata
- ⇒ 9L: Mga Handout para sa mga Tagapangalaga at mga Komunidad
- ⇒ 9M: Mabilisang Tsart para sa mga Karaniwang Problema at mga Solusyon
- ⇒ 9N: Gaano Karami Dapat ang Kainin ng Sanggol?

Kabanata 10: Mga Depinisyon (Listahan ng mga Espesyal na Salitang Ginamit sa Manwal)

Kabanata 11: Mga Sanggunian (Saan Makakukuha ng Mas Maraming Impormasyon)

9A: TIMELINE NG MGA KAKAYAHAN SA PAGKAIN: PAGKAIN AT PAG-INOM MULA KAPANGANAKAN HANGGANG 36 BUWANG GULANG



Diyeta	⇒ Gatas lang mula sa ina o <i>formula</i>
Tekstura at Lapot	⇒ Lapot ng gatas ng ina o <i>formula</i>
Kakayahan	⇒ Pagsupsop at paglunok mula pagkapanganak ⇒ <i>Rooting reflex</i> sa paghahanap ng mga likido



Diyeta	⇒ Unti-unting pagpapakilala sa mga solidong pagkaing angkop sa edad ⇒ Pangunahing pagsalalay sa gatas ng ina o sa <i>formula</i>
Tekstura at Lapot	⇒ Malabnaw na mga likido maliban kapag iba ang kailangan ⇒ Mga solidong pagkain na na- <i>puree</i>
Kakayahan	⇒ Mas malakas na ulo at leeg para sa pag-upo at pagkain



Diyeta	⇒ Mas nakakakain ng solidong pagkain ⇒ Pangunahing pagsalalay sa gatas ng ina o sa <i>formula</i>
Tekstura at Lapot	⇒ Malabnaw na mga likido maliban kapag iba ang kailangan ⇒ Mga solidong pagkain na na- <i>puree</i> ⇒ Tinadtad at mamasa-masang mga solidong pagkain
Kakayahan	⇒ Pagkatutong kumain at uminom mula sa mga kutsara at mga baso ⇒ Pag-upo nang deretso nang may kaunti o walang suporta



Diyeta

- ⇒ Pagkain ng mas maraming uri ng pagkain
- ⇒ Pagkonsumo ng mas maraming pagkain at likido, at mas kaunting beses sa loob ng isang araw

Tekstura at Lapot

- ⇒ Malabnaw na mga likido maliban kapag iba ang kailangan
- ⇒ Mga solidong pagkain na *na-puree*
- ⇒ Tinadtad at mamasa-masang mga solidong pagkain
- ⇒ Malambot na pagkaing pang-isang subuan lamang

Kakayahan

- ⇒ Pagbuo ng maagang mga padron sa pagnguya
- ⇒ Paghawak sa bote o baso habang kumakain at pinapakain ang sarili



Diyeta

- ⇒ Pagkain ng mas maraming uri ng pagkaing may tekstura
- ⇒ Pagkonsumo ng mas maraming pagkain at likido, at mas kaunting beses sa loob ng isang araw

Tekstura at Lapot

- ⇒ Malabnaw na mga likido maliban kapag iba ang kailangan
- ⇒ Mga solidong pagkain na *na-puree*
- ⇒ Tinadtad at mamasa-masang mga solidong pagkain
- ⇒ Malambot na solidong pagkaing pang-isang subuan lamang

Kakayahan

- ⇒ Pagkabuo ng mas mataas na antas ng mga padron sa pagnguya
- ⇒ Pagkagat sa ilang mga pagkain gamit ang giligid at ngipin



Diyeta

- ⇒ Pagkain ng maraming uri ng tekstura ng pagkain nang mas may tagumpay

Tekstura at Lapot

- ⇒ Malabnaw na mga likido maliban kapag iba ang kailangan
- ⇒ Mga solidong pagkain na *na-puree*
- ⇒ Tinadtad at mamasa-masang mga solidong pagkain
- ⇒ Malambot na solidong pagkaing pang-isang subuan lamang

Kakayahan

- ⇒ Pag-inom mula sa *straw*
- ⇒ Paggamit ng daliri at kamay para pakainin ang sarili at pagsubok na gumamit ng mga kubyertos
- ⇒ Pag-inom mula sa baso nang may kaunting tapon ng likido



Diyeta	⇒ Pagkain ng halos lahat ng tekstura ng pagkain nang mas may tagumpay
Tekstura at Lapot	⇒ Malabnaw na mga likido maliban kapag iba ang kailangan ⇒ Mga solidong pagkain na <i>na-puree</i> ⇒ Tinadtad at mamasa-masang mga solidong pagkain ⇒ Malambot na solidong pagkaing pang-isang subuan lamang ⇒ Mga regular na solidong pagkain
Kakayahan	⇒ Pagkakamay at paggamit ng kubyertos nang mas matagumpay ⇒ Pag-inom mula sa baso nang may kaunting tapon lamang



Diyeta	⇒ Pagkain ng halos lahat ng tekstura ng pagkain nang walang suporta
Tekstura at Lapot	⇒ Malabnaw na mga likido maliban kapag iba ang kailangan ⇒ Mga solidong pagkain na <i>na-puree</i> ⇒ Tinadtad at mamasa-masang mga solidong pagkain ⇒ Malambot na solidong pagkaing pang-isang subuan lamang ⇒ Mga regular na solidong pagkain
Kakayahan	⇒ Pagpapakain ng sarili gamit ang kamay at mga kubyertos nang walang suporta ⇒ Pagpapakita ng pagiging bihasa sa lahat ng kakayang <i>motor</i> ng bibig para sa pagkain at pag-inom

9B: TIPIKAL NA MGA MILESTONE AT RED FLAG NG PAG-DEVELOP NG MOTOR NA KAKAYAHAN NG BATA ²⁴

Mahalagang bahagi ng kakayahan ng bata na kumain ang pag-develop ng pisikal na motor na kakayahan (kung paanong gumagalaw at napananatili ang katawan niya sa iba't ibang posisyon). Nagdudulot ng mas madali at mas mabisang pagpapakain ang malakas na nagde-develop na katawan. Mahalaga ang pagbantay sa mga tanda na may kakapusan sa pag-develop ng pisikal na motor na kakayahan dahil ang maagap na pagtukoy sa mga problema ay di lamang mapahuhusay ang kakayahan ng bata na kumain, kundi ang buong paglaki nila. Narito ang mga karaniwang milestone sa pag-develop ng motor na kakayahan at ang mga tanda o "red flag" na kailangang bantayan na posibleng magsabing mayroong problema. *Isang proseso ang pag-develop at mayroong malawak na antas ng "tipikal" na panahon kung kailan nabubuo ang kakayahan ng bata. Mabubuo ng mga bata ang karamihan sa mga kakayahang ito sa loob ng mga edad na nabanggit, pero may ilang mga bata na maaaring mahuli nang kaunti.*

SA 3 BUWAN



Pag-angat ng ulo habang nakadapa..
Pagtulak pataas gamit ang braso.



Matigas na mga binti.
Madalas nakakuyom na mga kamao.
Hindi maiangat ang ulo.



Nakaarkong ulo at katawan.
Isang panig lang ng katawan ang ginagamit.



SA 6 BUWAN



Pagderetso ang ulo.
Pag-upo nang deretso nang may suporta.
Kampante ngunit pirming tindig ng katawan.



Nakahukot.
Nahihirapang ideretso ang katawan at/o ulo.



Matigas na katawan at/o binti.
Magkakrus na binti.
Mga brasong nakapalayo mula sa dibdib.

SA 9 BUWAN



Pag-upo nang deretso nang mag-isa.
Pag-abot gamit ang parehong braso.



Hindi makaupo nang deretso.
Nakahukot o nakaarkong katawan/likod.
Nahihirapan na ideretso ang ulo.
Matigas na binti at/o braso, nakaturong mga daliri sa paa.
Kahirapan sa paggamit ng kamay at braso.

SA 12 BUWAN



Paghatak sa sarili paderetso para tumayo
Paggapang.

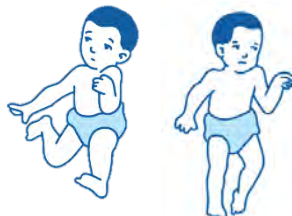


Kahirapan sa pagtayo ng deretso.
Matigas na binti at/o braso, nakaturong mga daliri sa paa.
Hindi makagapang.
Ginagamit lang ang isang bahagi ng katawan para sa paggapang.

SA 15 BUWAN



Standing.
Walking.



Matigas na mga braso at binti.
Madalas na naglalakad nang nakatingkayad.
Nakahilig sa isang bahagi habang nakaupo nang deretso.
Ginagamit lang ang isang kamay para sa pag-abot at paghawak.

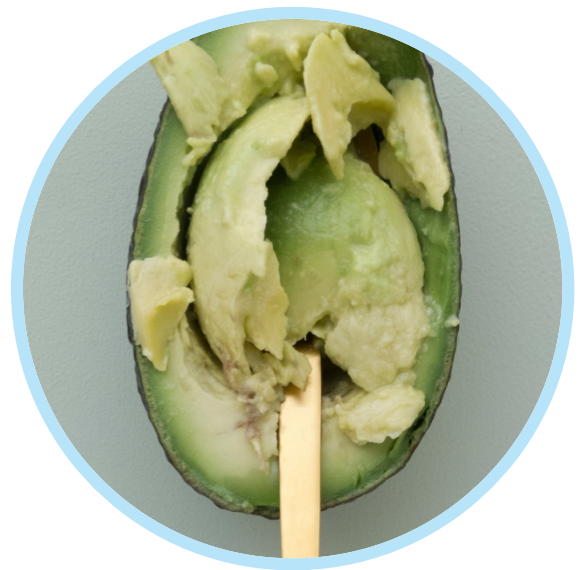
9C: BISWAL NA TSART NG TEKSTURA NG PAGKAIN AT LAPOT NG LIKIDO

May iba't ibang mga tekstura at lapot ang mga pagkain at likido. Para sa mga batang nakararanas ng mga hamon sa pagkain at pag-inom, mahalaga ang paghahanap ng tamang tekstura at lapot ng pagkain at likido na pinakamadali at pinakaligtas.

MGA TEKSTURA NG PAGKAIN



1. NA-PUREE



2. TINADTAD AT MAMASA-MASA



3. MALAMBOT AT PANG-ISANG SUBUAN



4. REGULAR

MGA LAPOT NG LIKIDO



1. MALABNAW NA MGA LIKIDO



2. MEDYO MALAPOT NA MGA LIKIDO



3. MAY KALAPUTAN NA MGA LIKIDO

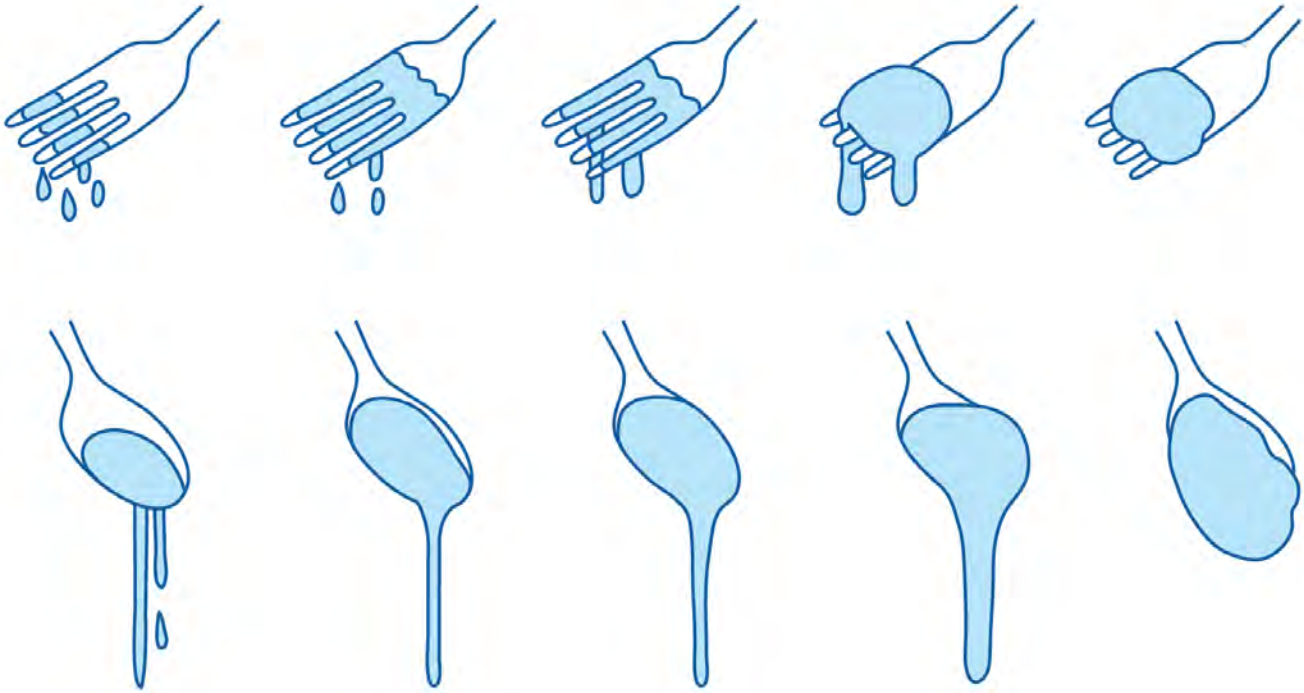


4. MGA LIKIDONG KATAMTAMAN ANG LAPOT



5. MGA LIKIDONG SOBRANG MALAPOT

MGA LAPOT NG LIKIDO – PAGSUBOK SA KUTSARA AT TINIDOR



1. MALABNAW NA MGA LIKIDO

2. MEDYO MALAPOT NA MGA LIKIDO

3. MAY KALAPUTAN NA MGA LIKIDO

4. MGA LIKIDONG KATAMTAMAN ANG LAPOT

5. MGA LIKIDONG SOBRANG MALAPOT

9D: HALIMBAWANG LISTAHAN NG MGA ESPESYAL NA PAGKAIN AT LIKIDO

May iba't ibang tekstura at lapot ang mga pagkain at likido. Nakatutulong ang pagpili ng angkop na tekstura ng pagkain at lapot ng likido para sa bata sa pagiging ligtas at komportable ng oras ng pagkain. Mahalaga sa pagsuporta ng matagumpay na pagpapakain ang pagbibigay ng tekstura at lapot na angkop sa antas ng kakayahan ng bata. Narito ang listahan ng mga halimbawang pagkain at likido na tumutugma sa bawat tekstura at lapot. Maaaring mahanap ang mga pagkaing ito sa komunidad ninyo. Gamitin ang listahang ito bilang gabay sa pagpili ng mga angkop na tekstura ng pagkain at lapot ng likido para sa mga batang nasa pangangalaga ninyo.

TEKSTURA NG SOLIDONG PAGKAIN	HALIMBAWANG PAGKAIN	HALIMBAWANG PAGKAIN (KARUGTONG)
Na-Puree o Sobrang Malapot	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga gulay na idinaan sa <i>blender</i> (kalabasa, <i>carrot</i>, kamote, sitaw, kangkong, garbanzos, pipino, atbp.) ○ Mga prutas na idinaan sa <i>blender</i> (mangga, saging, <i>avocado</i>, kamatis, peras, dalandan, orange, chico, papaya, melon, atbp.) ○ Mga karneng idinaan sa <i>blender</i> (manok, baka, baboy) ○ De-latang karne na <i>na-puree</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lugaw na durog ang mga butil ○ Mga sabaw o sopas na malapot ○ Kamote o patatas na dinurog nang pino ○ Mga <i>baby food</i> na nabibili nang <i>na-puree</i>
Tinadtad at Mamasa-masa	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga karneng tinadtad nang pino (giniling na baka, manok, baboy) ○ De-latang karne (dinurog, mamasa-masa) ○ De-latang tuna o isda (dinurog, mamasa-masa at walang tinik) ○ Malapot na lugaw na may kaunting butil 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga gulay na tinadtad nang pino o dinurog (patatas, kalabasa, <i>carrot</i>, sitaw, garbanzos, kangkong, atbp.) ○ Mga prutas na tinadtad nang pino o dinurog (saging, mangga, <i>avocado</i>, atbp.) ○ Itlog na <i>scrambled</i>
Malambot at Pang-isang subuan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga karneng niluto hanggang lumambot (manok, baka, baboy) ○ Isdang madaling maghiwa-hiwalay (tuna, tilapia, bangus, atbp.) ○ Dinurog na mga prutas (banana, <i>avocado</i>, mangga, papaya, atbp.) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pinasingawan o pinakulong mga gulay (kalabasa, kamote, <i>carrot</i>, sitaw, <i>broccoli</i>, petsay, repolyo, atbp.) ○ Malalambot na keso ○ Itlog (nilaga, <i>scrambled</i>, prito) ○ Tinapay na binabad at “mamasa-masa” kapag hinawakan ○ Noodles at kanin
Regular	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lahat ng karne, isda, gulay, prutas, keso, itlog, tinapay, atbp. 	

LIQUID CONSISTENCIES	EXAMPLE LIQUIDS
Malabnaw	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tubig ○ Tsaa at kape (walang dagdag) ○ Sabaw
Medyo Malapot	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gatas ng ina ○ Gatas na <i>formula</i>
May Kalaputan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Katas ng prutas (mangga, dalandan, pinya, atbp.) ○ <i>Juice</i> ng kamatis ○ Gatas (ng baka, <i>soy</i>, mula sa bigas, mula sa niyog)
Katamtaman ang Lapot	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mas malabnaw na mga na-<i>puree</i> na prutas ○ Lugaw at katulad ○ Sabaw o sopas na katamtaman ang lapot (sabaw ng patatas, kamatis, mais, atbp.) ○ Mga sawsawan na hindi malabnaw ○ Pulot
Sobrang Malapot o Na- <i>Puree</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mga gulay na idinaan sa <i>blender</i> (kalabasa, <i>carrot</i>, kamote, sitaw, kangkong, garbanzos, pipino, atbp.) ○ Mga prutas na idinaan sa <i>blender</i> (mangga, saging, avocado, kamatis, peras, dalandan, orange, chico, papaya, melon, atbp.) ○ Mga karneng idinaan sa <i>blender</i> (manok, baka, baboy) ○ De-latang karne na na-<i>puree</i>

9E: PAGBABAGO SA MGA PAGKAIN AT LIKIDO ³⁴

May ilang mga batang nahihirapang makaya ang ilang mga tekstura ng pagkain sa bibig nila o ligtas na malunok ang ilang mga likido. Kapag may problema ang bata sa pagkain at pag-inom, isang paraan ang pagbabago sa tekstura ng pagkain o lapot ng likido na ibinibigay para maging mas ligtas at mas madali ang oras ng pagkain.

Ang mga pagkain at likido ay maaaring natural na may espisipikong tekstura at lapot, o maaari itong baguhin ng mga tagapangalaga para maging mas angkop na tekstura at lapot na tugma sa pangangailangan ng bata. Puwedeng mabago ang mga pagkain at likido sa paggamit ng mga kasangkapan tulad ng mga kubyertos, *blender*, at iba pang mga pampalapot na pagkain at likido o mga artipisyal na pampalapot.

PAANO PALAPUTIN ANG PAGKAIN AT LIKIDO

- ① Pagpapalapot ng mga pagkain at likido nang natural gamit ang mga karaniwang pampalapot na pagkain o likido
- ② Pagpapalapot ng mga pagkain at likido gamit ang mga artipisyal na pampalapot

MGA NATURAL NA PAMPALAPOT

Mga pagkain at likido na natural na nakapagpapalapot kapag hinalo sa iba pang pagkain at likido.

MGA NATURAL NA PAMPALAPOT	MAHAHALAGANG PAG-IINGAT
<i>Dry infant cereal</i> (bigas, <i>oatmeal</i>) – durog o pinulbos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hindi pira-piraso o butil-butil ○ Hindi dapat gamitin kasama ng gatas ng ina ○ Para sa mga mas bata sa 12 buwang gulang
Gelatin, guar gum, galapong, harina, gawgaw tulad ng galing sa kamoteng kahoy o patatas, <i>cornstarch</i> , <i>psyllium husk</i> , <i>carrageenan</i> (<i>Irish moss</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Para sa mga batang lagpas 12 buwang gulang at walang panganib ng <i>allergy</i>
Ihalo ang mga likido (gatas, tubig, <i>juice</i>) sa mga pagkaing na- <i>puree</i> para makalikha ng mga napalapot na likido	<ul style="list-style-type: none"> ○ Para sa mga batang lagpas 12 buwang gulang at walang panganib ng <i>allergy</i>

MGA ARTIPISYAL NA PAMPALAPOT

Maaaring ihalo ang mga artipisyal na sangkap sa mga pagkain at likido para mapalapot ang mga ito. Mabibili ang mga pampalapot na ito sa ilang mga tindahan, sa mga botika at online. May ibinibigay na espisipikong panuto ang bawat *manufacturer* ng mga pampalapot kung paano mapalapot ang mga pagkain at likido gamit ang mga produkto nila.



Huwag gumamit ng mga artipisyal na pampalapot maliban kung mas matanda sa 12 buwang gulang ang bata.

MGA ARTIPISYAL NA PAMPALAPOT

SimplyThick, Thick It, Thicken Up, Thick and Easy, Gelmix Thickener

MAHAHALAGANG PAG-IINGAT

- Para sa mga batang lagpas 12 buwang gulang

MGA PANUTO SA PAGPAPALAPOT NG LIKIDO PAPUNTANG MAY KALAPUTAN (SINLAPOT NG KATAS NG PRUTAS) – GAMIT ANG NATURAL NA PAMPALAPOT

- Maghalo ng 6.3 gramo (1.5 kutsarita) ng *dry infant cereal* kada 30 ml (1 fl. oz.) ng *formula* na gatas o likido.

MGA HALIMBAWA:

- Para sa 90 ml (3 fl. oz.) na bote ng *formula*: magdagdag ng 19 gramo (4.5 kutsarita/1.5 kutsara) ng *dry infant cereal*
- Para sa 120 ml (4 fl. oz.) bote ng *formula*: magdagdag ng 25.2 gramo (6 kutsarita/2 kutsara) ng *dry infant cereal*
- Para sa 180 ml (6 fl. oz.) bote ng *formula*: magdagdag ng 37.8 gramo (9 kutsarita/3 kutsara) ng *dry infant cereal*
- Mas malapot na dapat ang mga likido (tulad ng katas ng prutas) at dadaloy dapat ito mula sa kutsara na mas mabagal kaysa tubig.



MGA PANUTO SA PAGPAPALAPOT NG LIKIDO PAPUNTANG KATAMTAMAN ANG LAPOT (SINLAPOT NG PULOT) – GAMIT ANG NATURAL NA PAMPALAPOT

- Maghalo ng 10.5 gramo (2.5 kutsarita) ng *dry infant cereal* kada 30 ml (1 fl. oz.) ng *formula* o likido.

MGA HALIMBAWA:

- Para sa 90 ml (3 fl. oz.) bote ng *formula*: magdagdag ng 31.5 gramo (7.5 kutsarita/2.5 kutsara) ng *dry infant cereal*
- Para sa 120 ml (4 fl. oz.) bote ng *formula*: magdagdag ng 42 gramo (10 kutsarita /3 kutsara + 1 kutsarita) ng *dry infant cereal*
- Para sa 180 ml (6 fl. oz.) bote ng *formula*: magdagdag na 63 gramo (15 kutsarita /5 kutsara) ng *dry infant cereal*
- Mas malapot na dapat ang mga likido (tulad ng pulot) at dadaloy dapat ito mula sa kutsara na mas mabagal kaysa mga likidong may kalaputan.





Huwag magbigay ng totoong pulot sa mga mas bata sa 12 buwang gulang.

DAGDAG NA MGA PANUTO SA PAGPAPALAPOT NG MGA LIKIDO PARA SA MGA BATANG MAS MATANDA SA 12 BUWAN

- Paghaluin ang kaunting tubig, sabaw o *juice* at ang pagkain ng sanggol na idinaan sa *blender* para makagawa ng likidong pinalapot nang natural. Haluing mabuti hanggang sa maging pino at walang mga buo-buo. *Mas maraming likido ang idinadagdag, magiging mas malabnaw ang likido.
- Paghaluin ang kaunting tubig o gatas sa *pudding* o *yogurt* para makagawa ng likidong pinalapot nang natural. Haluing mabuti hanggang sa maging pino at walang mga buo-buo. *Mas maraming likido ang idinadagdag, magiging mas malabnaw ang likido.
- Ihalo ang mga durog na patatas, *bread crumbs*, harina o dinurog na mga *cracker* sa mga na-puree na nilaga, sopas at karne para sa dagdag na lapot. Haluing mabuti hanggang sa maging pino at walang mga buo-buo. *Mas maraming idadagdag na mga sangkap, magiging mas malapot ang tekstura ng pagkain.



MGA TIP SA PAGPAPALAPOT

- ① Alugin nang maigi ang mga likido sa baso o bote para mapalapot ang mga ito.
- ② Haluin ang mga likido sa baso o mangkok nang masigla gamit ang tinidor o *whisk*.
- ③ Bigyan ng ilang minuto ang lahat ng likido para manatili sa tamang lapot.
- ④ Maaaring mabago ng temperatura ang kung gaano kadalang lumapot ang likido. Tingnan nang mabuti at baguhin kung kailangan.
- ⑤ Unti-unting magdagdag ng mga pampalapot sa mga likido para maiwasan ang sobrang pamumuo.
- ⑥ Maaaring kailanganin ng mga likido na alugin o haluin uli kapag tumagal. Palaging tingnan ang lapot ng likido bago ito ibigay sa bata.
- ⑦ Kapag masyadong malabnaw ang likido, magdagdag ng kaunting pampalapot hanggang sa maging tama na ang lapot nito.
- ⑧ Kapag naging masyadong malapot ang likido, magdagdag ng kaunting malabnaw na likido (tubig, sabaw, *formula*, gatas, *juice*) hanggang maging tama na ang lapot nito.
- ⑨ Huwag ihalo ang *dry infant cereal* sa gatas ng ina. Nadudurog sa gatas ng ina ang *cereal* kaya nagiging malabnaw ito.
- ⑩ Palaputin ang mga likido nang direkta bago ito ibigay sa bata.

- ⑪ Kapag pinapalapot ang likido gamit ang bote, laging tingnan ang tsupon habang nagpapakain para masigurong hindi ito barado. Maaaring ang ibig sabihin ng tsupon na palaging barado ay kailangan ng tsupon na mas mabilis ang daloy (mas mataas ang level/mas malaki ang butas).
- ⑫ Huwag butasin ang tsupon para pakainin ang bata ng mas malapot na mga likido. Palitan ang tsupon ng mas angkop na sukat.
- ⑬ May mga pagkaing natutunaw at nagiging malabnaw na likido tulad ng *ice cream*, *popsicle*, yelo at *Jell-O*. Huwag ibigay ang mga pagkaing ito sa mga batang nahahirapang lumunok ng malalabnaw na likido.

PAANO GAGAWA NG PAGKAING NA-PUREE³⁵

MGA KATANGIAN NG PAGKAING NA-PUREE

- Madalas na kinakain nang may kubyertos
- Hindi maiinom mula sa baso o *straw*
- Hindi kailangang nguyain
- Pino, walang buo-buo
- Hindi maibubuhos
- Nahuhulog mula sa kutsara nang isahan at napapanatili ang hugis sa plato/tray/mesa

MGA PANUTO PARA MAKAGAWA NG PAGKAING NA-PUREE

- ① Lutuin ang mga gulay at karne hanggang sa maluto nang husto, pero iwasan ang masobrahan ang pagkagaluto. (Gulay na sobra ang pagkagaluto = malabsa; Karne na sobra ang pagkagaluto = maganit at matigas).
- ② Ilagay ang pagkain sa *blender* o sa *food processor*.
- ③ Unti-unti lang ang pagdagdag ng likido.
- ④ Takpan at i-*blend* hanggang maging pino ang pagkain.
- ⑤ Magdagdag ng mas maraming likido kapag kailangan, lalo na kapag masyadong malapot ang *puree*.

MGA TIP SA PAGKAING PUREED

- ① Para sa mga karne at ulam:
 - (a) Gumamit ng iba't ibang sarsa at likido para makagawa ng mga bago at nakagaganang lasa.
 - (b) Madalas na madaling ma-*puree* ang mga ulam na may sabaw.
 - (c) Iwasan ang paggamit ng matigas, tuyo, at maganit na mga karne.
 - (d) Iwasan ang paggamit ng balat ng manok o pato.
- ② Para sa mga gulay:
 - (a) Pasingawan o pakuluan ang mga gulay hanggang sa lumambot. Salain at ipunin ang tubig para magamit sa pag-*puree*.
 - (b) Gumamit ng mantekilya, krema, mainit na gatas, sabaw, pinaglutang tubig o sarsa para sa pag-*puree* ng patatas.
 - (c) Pagsamahin ang ilang mga gulay para makagawa ng masasarap na kombinasyon tulad ng *broccoli* at *cauliflower*; *carrot* at pipino.
 - (d) Maging maingat kapag nagpu-*puree* ng mga gulay na may balat, dahil hindi napu-*puree* nang maayos ang ilan.
 - (e) Iwasan ang paggamit ng hilaw na gulay o gulay na matigas ang balat o buto.
- ③ Para sa mga prutas:
 - (a) Kung gagamit ng de-latang prutas, salain at ipunin ang likido para sa pag-*puree*.
 - (b) Ihalo ang piling mga prutas sa *pudding*, *yogurt*, o malambot na keso para makagawa ng masarap na pagkain.



- (c) Iwasan ang hilaw na prutas o prutas na may matigas na balat o buto.
- ④ Para sa mga butil:
- Lutuin ang kanin at *noodles* hanggang maging sobrang malambot bago *i-puree*.
 - I-puree* ang lutong *noodles*/kanin kasama ang karne at/o gulay para makagawa ng masarap na pagkain.
 - I-puree* ang lutong *noodles*/kanin kasama ang mga *sauce* (hal., *cream*, kamatis), sarsa, keso o mga sabaw para makagawa ng masarap na pagkain.
 - Iwasan ang lahat ng tinapay.
- ⑤ Para sa mga pagkaing may sabaw:
- Salain ang lahat ng karne, *noodles*/kanin at mga gulay para sa pag-*puree*.
 - Dahan-dahan at unti-unting idagdag ang inipon na sabaw sa mga pagkaing na-*puree*.

Para mas maging malasa: subuking idagdag ang iba't ibang sarsa, mga pampalasa at rekado sa puree.



Para maging mas marami ang calories: subuking magdagdag ng mantekilya, mantika, mga dairy product na mataas ang fat, at mga dressing at cream sa puree.

PAANO GUMAWA NG TINADTAD AT MAMASA-MASANG PAGKAIN

MGA KATANGIAN NG TINADTAD AT MAMASA-MASANG PAGKAIN

- Kayang kainin gamit ang kubyertos, *chopsticks* o minsan kamay
- Kayang ihugis at kutsarahin mula sa plato/*tray*/mesa
- Nakikita ang maliliit na buo-buo
- Madaling madurog ng dila ang mga buo-buo
- Mamasa-masa at malambot
- Kaunting pagnguya lang ang kailangan
- Hindi kailangang kagatin

MGA PANUTO PARA MAKAGAWA NG TINADTAD AT MAMASA-MASANG PAGKAIN

- ① Lutuin ang mga gulay at karne hanggang sa maluto nang husto, pero iwasan ang masobrahan ang pagkagaluto. (Gulay na sobra ang pagkagaluto = malabsa; Karne na sobra ang pagkagaluto = maganit at matigas).
- ② Ilagay ang pagkain sa *food processor*, gilingan ng karne o tadtarin nang pino at nang may pare-parehong sukat gamit ang matalas na kutsilyo.
- ③ Hindi dapat lalagpas sa 2 ml ang laki ng mga piraso ng pagkain.
- ④ Dagdagan ng sarsa at sabaw ang mga pagkain para maging mas basa at mas madaling kainin.



PAANO GUMAWA NG MALAMBOT AT PANG-ISANG SUBUANG PAGKAIN

MGA KATANGIAN NG MALAMBOT AT PANG-ISANG SUBUANG PAGKAIN

- Kayang kainin gamit ang kubyertos, *chopsticks* o kamay
- Malambot at mamasa-masang piraso na pang-isang subuan
- Kayang hiwain kahit walang kutsilyo
- Kayang durugin o pira-pirasuhin gamit ang kubyertos
- Kailangang nguyain
- Hindi kailangang kagatin

MGA PANUTO PARA MAKAGAWA NG MALAMBOT AT PANG-ISANG SUBUANG PAGKAIN

- ① Lutuin ang mga gulay at karne hanggang lumambot.
- ② Hiwain ang lahat ng pagkain nang pareparehong laki gamit ang matalas na kutsilyo.
- ③ Hindi dapat lalagpas ng 8 ml ang laki ng mga piraso ng pagkain.
- ④ Kapag pinisa ang mga piraso ng pagkain gamit ang tinidor, puputi dapat ang dapat ang kuko at mapipisa dapat ang pagkain at hindi babalik sa nauna nitong hugis.
- ⑤ Dagdagan ng sarsa at sabaw ang pagkain para maging mas basa at mas madaling kainin.



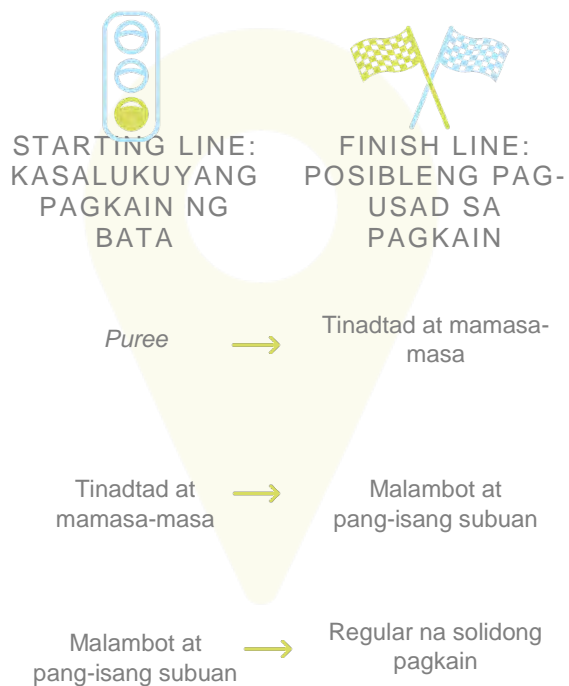
9F: GABAY SA PAG-USAD NG DIYETA

Nararapat sa bawat bata na magkaroon ng pagkakataong masubok ang iba't ibang tekstura ng pagkain at mga lapot ng likido sa ligtas na paraang isinasaalang-alang sila. Kung hindi pa nagkakaroon ng pagkakataon ang bata na masubok ang pagkain o likido, hindi natin malalaman kung ano ang totoong antas ng kakayahan nila.

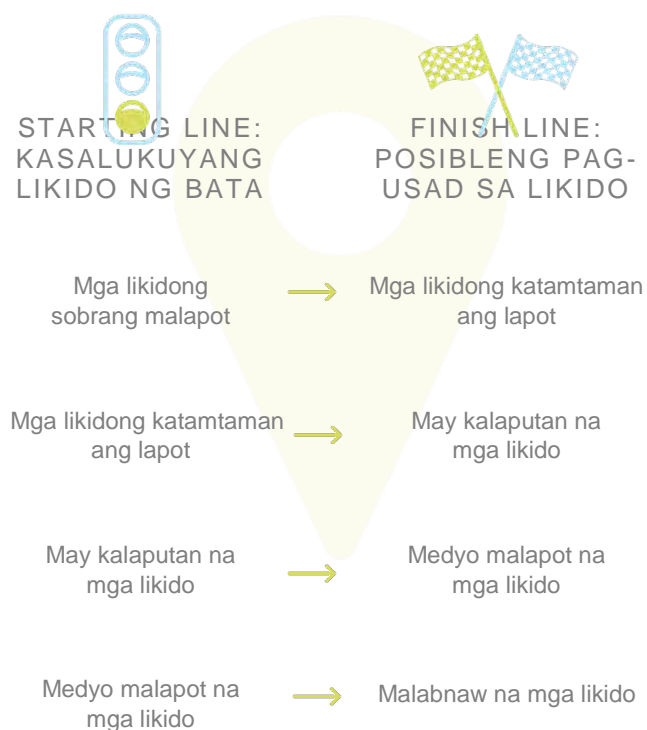
ANG PAG-USAD NG DIYETA ay kapag sinusuportahan ng mga tagapangalaga ang pagkilos (o pag-usad) patungo sa pagkain ng mga bagong tekstura o sa pag-inom ng mga bagong lapot ng likido. Madalas na kailangan ng mga batang may kapansanan ang mga espesyal na tekstura at lapot. Nagiging mas ligtas at komportable ang oras ng pagkain kapag pumili ng angkop na tekstura ng pagkain at lapot ng likido para sa sinumang bata. May ilang mga batang kakayanin kalaunan na makakain (o umusad) patungo sa mas mahirap na mga tekstura at lapot. Gayunpaman, pinakaligtas at pinakamatagumpay ang ilang mga bata sa mga diyeta na binubuo ng mas madaling mga tekstura at lapot.

Ang madalas-dalas na pagbibigay sa bata ng ibang tekstura ng pagkain o lapot ng likido nang may maingat na pagbabantay ang pinakamainam na paraan para matukoy kung handa na ang bata na umusad sa diyeta niya. Narito ang ilang mga simpleng mungkahi para mapausad ang diyeta sa pagkain at/o likido ng bata.

MAPA NG PAG-USAD NG TEKSTURA NG PAGKAIN



MAPA NG PAG-USAD NG LAPOT NG LIKIDO



MGA PAMANTAYAN SA PAG-USAD NG DIYETA

- ① Magsimula sa “starting line” ng kasalukuyang kinakain at iniinom ng bata.
- ② Sumubok ng kaunting pagkain o likido mula sa “finish line” (bagong pagkain o likido). *Magdahan-dahan.*
- ③ Tingnan kung paano nakakaya ng bata ang pagkain o likido mula sa “finish line.”
- ④ **May Problema?** → Bumalik sa pagbibigay ng pagkain o likido mula sa “starting line.” Baka hindi pa sila handa para dito.
- ⑤ **Walang problema?** → Patuloy na sumubok ng kaunting pagkain o likido mula sa “finish line” nang may masigasig na pagbabantay sa loob ng ilang kainan. Iusad ang diyeta kapag nagpapakita na ang bata ng angkop na kakayahan at pagiging ligtas.



Advancing a child’s diet can sometimes take lots of time. Some children will advance to eating or drinking a new food or liquid over just a few meals. Others may take several months of longer. Be patient and never rush a child to advance their diet when they are not ready.



Kapag sumusubok ng mga bagong pagkain at likido kasama ng bata, laging magbigay ng 100 porsiyentong pagbabantay mula sa maalam na tagapangalaga. Maaaring maubo o baka nga mabilaukan kapag sumusubok ng mga bagong pagkain at likido, at kritikal na malapit ang mga tagapangalaga para sa dagdag na suporta at kaligtasan.

MGA POSIBLENG HALIMBAWA NG PROBLEMA:

- ∅ Pag-ubo
- ∅ Pagkabilaok
- ∅ Pagdahak
- ∅ Pagbabago ng kulay
- ∅ Pagtigil sa paghinga o hindi paghinga
- ∅ Basang kalidad ng boses
- ∅ Pagluluha
- ∅ Pagngiwi
- ∅ Pagkakasakit pagkatapos ibigay ang bagong pagkain o likido mula sa “finish line”

MAKATUTULONG NA MGA TIP

- ✓ Hayaang mahawakan, makita at mahawakan ng bata ang pagkain o likido mula sa “finish line” bago siya patikimin o painumin.
- ✓ Magbigay ng pagkain o likido mula sa “finish line” kasama ng mga pamilyar na pagkain o likido mula sa “starting line.”
- ✓ Magbigay ng kaunting pagkain o likido mula sa “finish line” kapag nagsisimula pa lang ang bata.
- ✓ Kapag pinapakain ang bata, dahan-dahang ibigay ang pagkain o likido mula sa “finish line” at magbigay nang pakonti-konti lamang.
- ✓ Magbigay lang ng pagkain o likido mula sa “finish line” kapag alerto at mabuti ang pakiramdam ng bata.
- ✓ Huwag sumuko. Hindi porke’t hindi pa handa ang bata para sa pagkain o likido ngayon, hindi na ibig sabihin na hindi sila magiging handa katagalan. Sumubok nang sumubok.

9G: MGA KARANIWANG KASANGKAPAN SA PAGSUORTA NG PAGPAPAKAIN

Narito ang mga halimbawa ng mga karaniwang kasangkapan na mahahanap sa lugar at komunidad ninyo na maaaring makatulong sa pagsuporta ng pag-develop ng pagkain ng bata. Gamitin ang listahang ito bilang gabay sa pagtukoy ng mga karaniwang bagay at pag-usbong ng mas marami pang idea sa kung ano pang mga bagay ang gagana nang mahusay para matulungan ang mga batang nasa pangangalaga mo.



Para matutuhan ang mas marami pang malikhaing paraan para mapahusay ang oras ng pagkain, sumangguni sa Apendiks 9I.

LISTAHAN NG MGA KASANGKAPAN SA PAGPAPAKAIN

Madalas na hindi kailangan ng mga espesyal na kasangkapan o gamit ang pagpapakain sa mga sanggol at bata. Sa seksiyon na ito, magbabahagi kami ng mga batayang gamit sa pagpapakain para sa lahat ng edad ng bata, pati na ang mga simpleng *tip* sa paggamit ng bawat kasangkapan.

MGA BOTE³⁶

MGA TIP SA PAGGAMIT:

- ① Magkaroon ng iba't ibang laki ng bote (120 ml/ 4 fl. oz., 180 ml/ 6 fl. oz., 270 ml/ 9 fl. oz., 330 ml/ 11 fl. oz.). Mas madaling hawakan ng mga tagapangalaga at mga sanggol ang mas maliliit na bote. Mas marami namang likido ang nailalagay sa mas malalaking bote.
- ② Habang nagkakaedad ang mga sanggol at mas marami ang naiinom na likido sa bawat kainan, mas nagiging kapakinabang ang mas malalaking bote.
- ③ Makatutulong ang mga espesyal na bote para sa mga sanggol na may *cleft lip/palate* o mga ipinanganak nang maaga (*premature*).





Ang Sanggol na Premature

Madalas na nakakakain nang mas Mabuti ang mga sanggol na ipinanganak nang maaga sa mga tsupon na sobrang bagal ang daloy. Mayroong mga “Premie Nipples” at “Premie Specialty Feeders”. Puwede ring subukin ng mga tagapangalaga ang iba pang mga espesyal na bote (Special Needs Feeder, Pigeon Feeder) o mga tsupon na mabagal ang daloy, mga heringgilya, kutsara o baso.

Apat na Uri ng Espesyal na Bote para sa mga Sanggol na may Cleft Lip/Palate

- Cleft Lip/Palate Nurser ng Mead Johnson
- Dr. Brown’s Specialty Feeding System na may one-way valve
- Special Needs Feeder ng Medela
- Pigeon Feeder na may one-way valve (puwedeng gamitin ang tsupon sa kahit anong bote)

CLEFT LIP/PALATE NURSER

Paglalarawan: Isa itong malambot at napipisil na bote na mainam para sa mga sanggol na ipinanganak nang may *cleft lip* at/o *palate*. Mura lang ito. Napipisil ng nagpapakain ang bote para mapadaloy ang likido sa bibig ng bata. Sa ganitong paraan, hindi kailangang sumupsop ng bata, na mahirap o minsan ay imposible kung may *cleft*.

MGA TIP SA PAGGAMIT:

- ① Gamitin nang may mas malambot, mas maigsing tsupon kaysa ang mahaba at dilaw na tsupon na kasama nito.
- ② Kailangang dumaloy nang madali ang likido kapag pinisil ang bote, pero hindi dapat ito dumaloy nang sobrang bilis.
- ③ Kailangang pisilin lamang ng mga nagpapakain kapag sumusupsop ang sanggol. Kapag tumigil ang sanggol para magpahinga o para huminga, itigil muna ang pagpisil.
- ④ Kapag pinipisil, gumamit ng pirmi at maring puwersa. Bumilang ng 3 (1—2—3). Bawasan ang diin sumula sa bilang na 2—3. Tumigil, at tingnan kung kumusta ang sanggol at simulan uli ang proseso.
- ⑤ Nagpapahiwatig ang mga bula sa likido na matagumpay na nainom ng sanggol ang gatas.
- ⑥ Kapag naubo, nabilaukan o napahagak, maaaring masyadong madiin at mabilis ang pagpisil, masyadong matagal ang pagpisil, o masyadong maigsi ang pagitan ng bawat pagpisil.



Magsanay bago pakainin ang sanggol! Lagyan ng tubig ang feeder at magsanay sa pagpisil. Mainam na paraan ito para matutuhan kung gaano kadiin mo pipisilin kapag pinapakain ang sanggol.

DR. BROWN'S SPECIALTY FEEDER SYSTEM

Paglalarawan: Isa itong bote ng may espesyal na *one-way valve* na mabisang gamitin ng mga sanggol na ipinanganak na may *cleft lip* at/o *palate*. Pinananatili ng *valve* na puno ng likido ang tsupon, at inaalis ang pangangailangang sumupsop ng sanggol, na mahirap o minsan ay imposible kapag may bingot.

MGA TIP SA PAGGAMIT:

- ① Dahil nananatili ang likido sa tsupon (sa halip na dumadaloy pabalik sa bote), kakapitan ng sanggol ang tsupon na madaling maglalabas ng likido sa bibig nila.
- ② Kayang kontrolin ng sanggol ang bilis ng pagkain, at magpahinga kapag kailangan.



SPECIAL NEEDS FEEDER

Paglalarawan: Isa itong bote na may espesyal na *one-way valve* na mabisa para sa mga sanggol na ipinanganak na may *cleft lip* at/o *palate*. Pinananatili ng *valve* na puno ng likido ang tsupon at inaalis ang pangangailangang sumupsop ng sanggol, na mahirap o minsan ay imposible kapag may bingot. Puwede ring pisilin ng mga nagpapakain ang bote para matulungan ang sanggol sa pagkain (katulad ng *cleft lip/palate nurser*). Panghuli, may malambot na tsupon ang boteng ito na may butas na “Y” na binabago ang daloy ng likido papunta sa bibig ng bata. Tinatawag ding “Haberman Feeder” ang bote na ito.

MGA TIP SA PAGGAMIT:

- ① Dahil nananatili ang likido sa tsupon (sa halip na dumadaloy pabalik sa bote), kakapitan ng sanggol ang tsupon na madaling maglalabas ng likido sa bibig nila.
- ② Kayang kontrolin ng sanggol ang bilis ng pagkain, at magpahinga kapag kailangan.
- ③ Kayang tumulong ng nagpapakain sa bilis ng pagpapakain sa pagpisil ng bote at/o pagbabago ng posisyon ng tsupon na may butas na “Y.”
- ④ Dumadaloy dapat nang madali ang likido kapag pinisil ang bote, pero hindi dapat ito dumaloy nang sobrang bilis.
- ⑤ Kailangang pisilin lamang ng mga nagpapakain ang bote kapag sumusupsop ang sanggol. Kapag tumigil ang sanggol para magpahinga o huminga, itigil ang pagpisil.
- ⑥ Kapag pinipisil, gumamit ng pirmi at mariing puwersa. Bumilang ng 3 (1—2—3). Bawasan ang diin sumula sa bilang na 2—3. Tumigil, at tingnan kung kumusta ang sanggol at simulan uli ang proseso.



- 7 Kapag ipinosiyon ang tsupon, sinasabi ng tatlong linya sa bawat tsupon ang bilis ng daloy na ginagamit. Kapag inikot ang tsupon sa bibig ng bata, nagbabago ang posisyon ng butas na “Y” kaya’t nagbabago rin ang daloy.

PIGEON FEEDER

Paglalarawan: Isa itong tsupon na may espesyal na *one-way valve* na mabisa para sa mga sanggol na ipinanganak na may *cleft lip* at/o *palate*. May dalawang sukat ang tsupon at puwede itong magamit sa kahit anong bote. Pinananatili ng *valve* na puno ng likido ang tsupon, at inaalis ang pangangailangang sumupsop ng sanggol, na mahirap o minsan ay imposible kapag may bingot.



MGA TIP SA PAGGAMIT:

- 1 Dalawang sukat: Mas mabisa ang maliit na sukat ng tsupon para sa mga bagong silang dahil mas mabagal ang daloy nito. Mas mabisa naman ang mas malaking sukat ng tsupon sa mga sanggol na mas matanda kaysa 6 na linggo dahil mas mabilis nang kaunti ang daloy nito.
- 2 Kapag pinaluwag ang tsupon → mas mabilis na daloy ng likido.
- 3 Kapag hinigpitan ang tsupon → mas mabagal na daloy ng likido.
- 4 Dahil nananatili ang likido sa tsupon (sa halip na dumadaloy pabalik sa bote), kakapitan ng sanggol ang tsupon na madaling maglalabas ng likido sa bibig nila.
- 5 Kayang kontrolin ng sanggol ang bilis ng pagkain, at magpahinga kapag kailangan.
- 6 Nakalapat ang malambot na bahagi ng tsupon sa dila ng sanggol samantalang nakalapat naman sa giligid ang pirming bahagi nito.
- 7 Nakatutulong ang butas (daluyan ng hangin) malapit sa gilid ng tsupon para maipuwesto nang tama ang tsupon sa bibig ng sanggol. Dapat ay direktang nasa ilalim ng ilong ng sanggol ang butas kapag ibinibigay ang bote.

MGA TSUPON

MGA TIP:

- 1 Magkaroon ng iba’t ibang level ng tsupon (level 1, 2, 3, *preemie level*) o mga daloy (mabilis, mabagal, katamtamang daloy).
- 2 Magkaroon ng iba-ibang hugis ng tsupon (maigsi, mahaba, malapad, makitid). Mas malambot o mas matigas ang ibang mga tsupon, at maaaring may mas magustuhan ang mga sanggol.
- 3 Nag-iiba ang daloy ng likido depende sa ginamit na tsupon. Madalas, mas mataas ang level ng tsupon (mas mataas na numero sa tsupon), mas mabilis ang daloy ng likido.



- ④ Pagtugmain ang tsupon sa bawat sanggol. May mga sanggol na kailangan ng bagong level ng tsupon katagalan. May mga sanggol namang hindi kakailanganing magbago ng level ng nipple kahit kailan.



PACIFIERS/BINKIES/SOOTHERS/DUMMIES

MGA TIP:

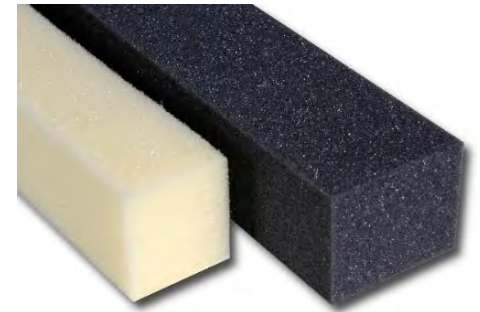
- ① Magkaroon ng iba't ibang uri ng *pacifier* (maliit, malaki, *orthodontic*, atbp.). May mga sanggol na gusto ang piling mga *pacifier* kaysa iba. Kapag hindi nagpapakita ng interes ang sanggol sa *pacifier*, sumubok na bigyan siya ng ibang uri ng *pacifier* o ang kamay niya para supsupin.
- ② Mainam ang mga *pacifier* sa pagtulong sa batang maghanda para sa o tapusin ang oras ng pagkain. Magbigay ng *pacifier* para supsupin ng sanggol bago ang bote para masupportahan ang mas mabisang pagsupsop at mas kalmado at mas matiwasay na oras ng pagkain. Magbigay ng *pacifier* pagkatapos agad ng pagkain para mapakalma ang bata kapag nag-aaburido na sila pagkaubos ng bote.
- ③ Nakatutulong ang *pacifier* sa pagtugon sa GER/GERD kapag ibinigay sa mga sanggol pagkatapos at sa pagitan ng mga oras ng pagkain.



MGA KUMOT, TUWALYA, TELA, BALABAL, UNAN, AT KUTSON

MGA TIP:

- ① Maaaring magamit ang mga kumot, tuwalya, tela at mga balabal para balutin ang mga sanggol (0-3 buwan) na maaaring kailangan ng dagdag na suporta at ginhawa habang pinapakain.
- ② Maaaring magamit ang mga ito sa iba't ibang paraan para masuportahan ang sanggol na nasa bisig mo o nasa hita mo. Mahalaga na komportable ang mga sanggol at tagapangalaga habang nagpapakain, at ang paggamit ng mga bagay na ito ang maaaring maging susi doon.
- ③ Maaaring magamit ang mga kumot, tuwalya, tela, balabal, unan at kutson para mapabuti ang posisyon ng bata kapag pinapakain nang nasa braso ng tagapangalaga o kapag nasa upuan/silya, sa sahig o sa mesa. Makatutulong rin ang mga bagay na tulad ng mga *stuffed animal*, *bean bag*, mga damit, mga pangkalang, mga *yoga block*, mga libro, mga kahon, atbp.
- ④ Puwedeng hatiin ang kutson sa iba't ibang hugis para masuportahan ang pagpoposisyon ng bata o maaaring magamit ito bilang kasangkapang adaptibo para masuportahan ang pagpapakain ng sarili. Puwede rin itong magamit bilang pangkalang na nasa ilalim ng batang kailangang nasa posisyong nakaangat pagkatapos ng oras ng pagkain o kapag gabi (tulad ng batang may GER o GERD).





MGA BASO AT KUTSARA

MGA TIP:

- ① Magkaroon ng iba-ibang mga baso at kutsara na magagamit. May ilang batang mas gusto ang ilang mga uri ng baso o kutsara batay sa tekstura, bigat, kulay, sipsipan, lalim ng uka, atbp. May mga baso at kutsarang nagpapadali rin ng pagpapakain sa sarili ng bata. Hangga't posible, piliin ang baso at kutsara batay sa kagustuhan, kakayahan, at pangangailangan ng bata.

MGA MANGKOK, PLATE, AT PLACEMAT

MGA TIP:

- ① Magkaroon ng iba-ibang mga mangkok at plato na magagamit. Mas matagumpay sa pagpapakain ng sarili ang ilang mga bata kapag gumagamit ng ilang tipo ng mga mangkok at plato batay sa sukat, hugis, tekstura, bigat, lalim, kulay, atbp. Hangga't posible, pumili ng mangkok at plato batay sa kalakasan, kagustuhan at pangangailangan ng bata.
- ② Gumamit ng mga *placemat* at iba pang mga paraan para mapirmi ang mga gamit sa mesa o sa mga *tray*. Mabisa sa pagiging pirmi sa oras ng pagkain ang madidikit o may *suction cup* na mangkok, plato, at mga mat. Mabisa para sa ilang mga bata ang mga bagay na maraming kulay, larawan o hugis na nakatutulong sa kanilang magtuon ng pansin. Para sa mga batang may kapansanan sa paningin, nagiging mas madali ang paghanap nila ng pagkain at inumin kapag nagdikit ng piraso ng itim na papel o tela sa *tray* nila (nang nakapatong ang pagkain at inumin).





Hindi lang masaya ang mga placemat kundi kapaki-pakinabang din. Puwede silang gawa mula sa iba't ibang material para matugunan ang pangangailangan ng bata. Mahusay sa pagtulong sa mga batang may kapansanan sa paningin ang mga placemat na may gilid (gitnang larawan) para mahanap nila ang pagkain nila at matuto silang magpakain ng sarili.



May madikit na mga suction cup sa ilalim ang platong ito. Nakatutulong itong mapirmi ito sa mesa, tray o sa sahig. Nakatutulong ito para sa mga batang nagsisimula pa lang pakainin ang sarili o sa mga batang may problema sa paghawak sa plato/mangkok nang pirmi habang kumakain.

MGA UPUAN, TRAY, AT MESA

MGA TIP:

- ① Magkaroon ng iba-ibang mapagpipilian na upuan.
- ② Hindi magiging mabisa sa lahat ng bata ang lahat ng upuan, mesa at tray. Not all chairs, tables and trays will work with every child. Maaaring kailangang baguhin ang magandang upuan, mesa o tray para matugunan ang espisipikong pangangailangan ng bawat bata.
- ③ Pumili ng pagkakaayos ng upuan na komportable rin sa tagapangalaga. Kailangang magkatapat ang mata ng tagapangalaga at ng mga bata sa isa't isa.



Maraming iba't ibang pagpipilian sa mga upuan, mesa, at tray. Mahalaga ang paggamit ng mga kumot, tuwalya, tela, kutson, pangkalang, mga punda ng unan na may laman, bean bag, atbp. para maging mas komportable at pirmi ang bata.

MGA SEPILYO ANG MGA LARUANG PARA SA PAGNGINGIPIN

MGA TIP:

- ① Kailangang magsimula ng pagsesepilyo sa paglabas ng pinakaunang ngipin. Nagdudulot ng malusog na bibig at katawan ang malusog na ngipin.
- ② Mahusay na paraan ng pagpapabuti ng masel ng bibig ng bata at pagsasalita ang mga gawaing tulad ng pagsesepilyo, pagbibigay ng mga laruang para sa pangigingipin o pagbibigay ng mga ligtas at hindi makakaing bagay sa mga bata para isubo at kagatin (ligtas na tumuklas gamit ang bibig).



Maraming uri at sukat ang mga sepilyo. Mula sa mga finger brush (itaas na gitnang larawan) hanggang sa mga baby/toddler brush (ibabang gitna at pinakamalayong kanang larawan) hanggang sa mga elektronikong sepilyo (pinakakaliwang larawan). Humanap ng sepilyo na tugma sa edad, laki at espisipikong pangangailangan ng bata.



Mabisa sa pagbuo ng mga kakayahang motor ng bibig para sa pagkain at pagsasalita ang mga kasangkapan sa pagngingipin. Maganda rin sila para sa mga batang tumutubo ang ngipin o may matinding pangangailangan sa pandama.

MGA KARANIWANG BAGAY	HALIMBAWA NG MGA PARAAN NG PAGGAMIT
<p><i>Stuffed Animals</i> Unan Kumot Tuwalya Bimpo Tela Kutson</p>	<p>⇒ Para sa pagpoposisyon: Dagdag na pisikal na suporta para sa bata habang kumakain samantalang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Karga ng tagapangalaga o nakauppo sa hita niya ▪ Nakaupo sa upuan ▪ Nakaupo sa sahig <p>⇒ Para maging mas komportable: Dagdag na pisikal na suporta para sa bata at tagapangalaga sa oras ng pagkain gamit ang mga bagay na ito</p>
<p>Mga <i>Tray</i> Mga Kahon Mga Bloke Mga Libro Mga Tabla ng Kahoy <i>Flat boards</i> (mga kahoy na <i>puzzle board</i>) Maliliit na basurahan Timba Mga Apakan/Bangkito Mga Pirming Kutson Mga Magasin na Naka-duct tape</p>	<p>⇒ Para sa pagpoposisyon: Dagdag na pisikal na suporta at pagkapirmi para sa katawan, paa at braso ng bata habang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Karga ng tagapangalaga o nakauppo sa hita niya ▪ Nakaupo sa upuan ▪ Nakaupo sa sahig <p>⇒ Para maging mas komportable: Dagdag na pisikal na suporta para sa bata at tagapangalaga sa oras ng pagkain gamit ang mga bagay na ito</p> <p>⇒ Para sa pag-upo: Dagdag na upuan para sa bata kapag walang angkop na upuan/mesa/atbp.</p>
<p>Mga <i>Baking Sheet</i> Mga <i>Placemat</i> Mga Garapon Mga Lata Mga Lalagyang Plastik Mga Gomang Gulong at Bola, Mga Piraso ng Kahoy, <i>Velcro</i>, Mga Hawakan ng Kasangkapan, Mga Panali ng Buhok, Mga Goma</p>	<p>⇒ Bilang lalagyan ng pagkain o likido: Mga alternatibo sa mga tipikal na kasangkapan sa pagpapakain tulad ng:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kapalit ng mga plato, mangkok at baso <p>⇒ Para sa pagsuporta sa pagpapakain sa sarili: Mga paraan para mabago ang mga kubyertos para mas magamit ng mga bata</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ang paggamit ng mga ito kasama ng mga ginagamit nang kubyertos at baso ay nagpapadali sa paghawak at paggamit ng mga nasabing bagay.
<p>Mga Punda ng Unan Mga Kumot Mga Tuwalya Mga Tela Mga Damit</p>	<p>⇒ Para sa pagbalot, paghawak at pagkarga: Mga alternatibo para sa mga tipikal na gamit para sa paghawak/pagbalot ng bata</p>

9H: TSART NG KUTSARA

Maraming iba't ibang uri ng kutsara na may iba't ibang hugis, sukat, estilo, at materyal. Anuman ang uri ng kutsarang pinipili, kailangang tumugma ito sa laki at hugis ng bibig ng bata, at ang mga pangangailangang *developmental* niya.

ANATOMIYA NG KUTSARA:
MGA BAHAGI NG KUTSARA

TSART NA NAGHAHAMBING NG MGA KUTSARA

MGA URI NG KUTSARA	MGA BENTAHE	MGA DISBENTAHE
Malapad na Uka	<ul style="list-style-type: none"> Mas maraming pagkain ang kayang ilaman 	<ul style="list-style-type: none"> Madalas na masyadong malaki para sa bibig ng maliit na bata Mahirap na isara ang bibig sa palibot nito para alisin ang pagkain
Makitid na Uka	<ul style="list-style-type: none"> Madalas na mas maayos ang sukat para sa bibig ng maliit na bata Mas madaling isara ang bibig sa palibot nito para alisin ang pagkain 	<ul style="list-style-type: none"> Mas kaunting pagkain ang kayang ilaman
Malalim na Uka	<ul style="list-style-type: none"> Mas maraming pagkain ang kayang ilaman Maayos ang pagkakapirmi ng pagkain sa kutsara 	<ul style="list-style-type: none"> Nangangailangan na mas pagsikapan at mas may kakayahan para maalis ang pagkain mula sa uka
Mababaw na Uka	<ul style="list-style-type: none"> Mas kaunting pagsisikap at kakayahan ang kailangan para maalis ang pagkain mula sa uka 	<ul style="list-style-type: none"> Mas kaunting pagkain ang nailalaman Mas madaling mahulog ang pagkain
Mahabang Hawakan	<ul style="list-style-type: none"> Mas madaling hawakan ng tagapangalaga kapag sila ang nagpapakain Mas hindi nakakapagod na hawakan ng tagapangalaga 	<ul style="list-style-type: none"> Mas mahirap hawakan ng bata kapag sila ang nagpapakain Mas nakakapagod na hawakan ng bata Mas mahirap na itutok sa bibig para sa pagkain
Maigsing Hawakan	<ul style="list-style-type: none"> Mas madaling hawakan ng bata kapag sila ang nagpapakain Mas hindi nakakapagod na hawakan ng bata Mas madaling itutok sa bibig para sa pagkain 	<ul style="list-style-type: none"> Mas mahirap hawakan ng tagapangalaga kapag sila ang nagpapakain Mas nakakapagod na hawakan ng tagapangalaga
Bakal	<ul style="list-style-type: none"> Mas matibay Mas madaling hanapin 	<ul style="list-style-type: none"> Malamig at matigas, kaya nakakaasiwa sa mga batang may sensitibong bibig Mas mabigat hawakan Maaaring makapinsala ng ngipin at gilagid ng bata Madalas na masyadong malaki para sa mga bata
Plastik	<ul style="list-style-type: none"> Mas magaan, mas madali at mas hindi nakapapagod na hawakan Mas hindi nakakaasiwa para sa mga sensitibong bata Mas hindi maaaring makapinsala sa ngipin at gilagid ng bata 	<ul style="list-style-type: none"> Mas marupok Maaaring delikado kapag kinagat ng mga batang malakas ang <i>reflex</i> sa pagkagat

9I: PAGIGING MALIKHAIN SA MGA UPUAN AT MGA SUPLAY

Dahil patuloy ang paglaki at pag-*develop* ng mga bata, patuloy ring nagbabago ang mga pangangailangan nila. Maaaring masyadong mahal at hindi madaling makuha ng mga tagapangalaga ang mga espesyalisadong upuan at iba pang mga kasangkapan sa pagpapakain. Samakatwid, mahalagang maging madiskarte at malikhain para matugunan ang mga pangangailangan sa pagkain ng bata sa ligtas at maingat na mga paraan.

Narito ang mga halimbawa ng malikhaing mga solusyon sa pagpapakain na makikita sa iba't ibang bahagi ng mundo. Hindi ito komprehensibong listahan at hindi dapat ituring na mga tanging posibilidad, pero sa halip, simulain para sa pagtuklas ng mga solusyon.

PAGPOPOSISYON: Ang pagpoposisyon ang pinakakritikal na aspekto ng karanasan ng bata sa pagkain. Naibibigay ng wasto at ligtas na pagpoposisyon ang higit na ligtas at mas matagumpay na kakayahan ng batang kumain. Narito ang ilang mga karaniwang isyu sa pagpoposisyon at ilang malikhaing mga paraan para matugunan ang mga ito:

MASYADONG MALAKI ANG UPUAN PARA SA BATA

Kung masyadong malaki ang upuan para sa bata, hindi sila magkakaroon ng matibay na suporta para sa katawan. Mahalagang masegurong may suporta ang bata sa likod at sa parehong gilid ng katawan para matiyak na kaya nilang makuha ang mga susing elemento ng pagpoposisyon. Kaya mong matulungang magkasiya ang bata nang mas maayos sa masyadong malaking upuan sa paggamit ng mga pampuno sa pagitan ng katawan ng bata at ng upuan. Ilan sa mga posibleng pampuno ang mga sumusunod:

- ⇒ Mga unan
- ⇒ Mga kutson
- ⇒ Mga *stuffed animal*
- ⇒ Mga tuwalya
- ⇒ Mga kumot



Kaliwang Larawan: Gumagamit ang mga tagapangalaga ng mga kumot at mga stuffed animal para matugunan ang pangangailangan sa pagpoposisyon ng maliit na bata sa malaking upuan.

Kanang Larawan: Gumagamit ng mga kutson ang mga tagapangalaga sa likod ng bata at sa ilalim ng paa niya para makalikha ng upuan at posisyong mas suportado ang bata.

NAHUHULOG ANG BATA SA UPUAN

Maaaring mahulog ang bata sa magkabilang gilid ng upuan, masyadong yumuko, o dumausdos habang nakaupo. Mahalagang matiyak na kayang mapanatili ng bata ang deretso at suportadong posisyon para maitaguyod ang mas ligtas at matagumpay na oras ng pagkain. Maaari mong matulungang mapanatili ng bata ang deretsong posisyon sa pagkakaupo sa paggamit ng pampuno sa pagitan ng katawan ng bata at ng upuan (tulad ng tinalakay na) at sa pagbalot ng sinturon o tela palibot sa katawan o balakang ng bata at ng upuan. Ang ilang mga puwedeng gamiting sinturon ay:

Sinturong gawa sa:

- ⇒ Mahabang balabal
- ⇒ Tuwalya
- ⇒ Kumot
- ⇒ Tela
- ⇒ Panali
- ⇒ Lubid



Itaas na Larawan: Ginagamit ng mga tagapangalaga ang kapisang tela na nakatali sa palibot ng batang babaeng ito at sa upuan niya para mapanatili ang balakang niyang nasa wastong puwesto para sa pag-upo.

Kaliwang Larawan: Gumagamit ng panali mula sa bathrobe ang mga tagapangalaga para ibalot ang bata sa kaniyang upuan para hindi siya madulas habang nakaupo.



HINDI UMAABOT ANG PAA NG BATA SA SAHIG O SA IBABA NG UPUAN

Kailangan ng mga bata ng pirming apakan kapag kumakain bilang pundasyon ng suporta at para maramdaman nilang suportado ang katawan nila. Kapag nakalaylay ang mga paa at hindi nakaapak, maaaring hindi komportable at hindi ligtas ang pakiramdam at maaaring kailangan na mas pagsikapan na mapanatili ang pirming posisyon para sa pagkain. Ang ideal na upuan para sa pagkain ay may naigagalaw na apakan para masuportahan ang paa ng bata nang maayos. Gayunpaman, mahirap minsang makahanap ng upuang maaabot ng paa ng bata ang solidong rabaw tulad ng apakan o sahog. Maaari mong matulungan ang bata na makakuha ng angkop na suporta sa paa sa pagbabago ng mga naruong apakan o sa paglikha ng sarili. Narito ang ilan sa mga posibleng maging apakan at suporta:

- ⇒ Mga bloke o tablang kahoy
- ⇒ Mga kahon
- ⇒ Patong-patong na mga magasin (naka-*duct tape* nang magkakasama) mga *puzzle board*, *foam mat*, o anumang manipis, solido at mapagpapatong-patong.
 - Subuking baguhin ang tangkad ng patong-patong na mga gamit para umangkop sa bata, at pagkatapos ay i-tape ang mga bagay nang magkasama para sa dagdag na pagkapirmi!
- ⇒ Mga bangkito
- ⇒ Mga basurahan
- ⇒ Mga basket ng labada
- ⇒ Binti ng tagapangalaga

Idinikit ng mga tagapangalaga ang kahot na puzzle board sa sirang apakan ng wheelchair gamit ang duct tape.



Gumagamit ang mga tagapangalaga ng maliit na mesa at kutson bilang apakan ng batang nasa high chair.

MASYADONG MAGKALAYO O MAGKALAPIT ANG TUHOD NG BATA

Maaaring mapigilan ng pilipit na mga tuhod ang kakayahan ng batang maabot ang mga susing elemento ng pagpoposisyon. Ang ideal na upuan para sa pagkain ay may *bolster* na maisisingit sa pagitan ng hita ng bata para mapanatili ang posisyong ito. Gayunpaman, minsan mahirap makahanap ng upuang may ganitong katangian. Maaari mong matulungan ang batang magkaroon ng angkop na suporta sa tuhod sa pagbabago ng mga upuang nandiyan na o sa paglikha ng sarili mong mga panghalili na naaalis. Ang ilan sa mga posibilidad ay:

- ⇒ Pagdagdag ng *bolster* sa upuan
 - Magbarena ng butas kung saan dapat nandoon ang *bolster* at kabitan ito ng maingsing poste na nakukutsunan.
 - Ipagawa ito sa mga propesyonal na karpintero.
- ⇒ Inirolyong tuwalya sa pagitan o sa labas ng mga tuhod ng bata.
- ⇒ *Stuffed animal* sa pagitan o sa labas ng mga tuhod ng bata.
- ⇒ Kutson sa pagitan o sa labas ng mga tuhod ng bata.
 - Takpan ng tela o punda ng unan para sa mas madaling paglilinis



Kaliwang Larawan: Nagsingit ng kutson ang mga tagapangalaga sa pagitan ng mga tuhod ng batang ito para maging komportable at maayos ang pagkakaposisyon niya sa oras ng pagkain.

Kanang Larawan: Gumagamit ng mga piraso ng kutson ang mga tagapangalaga na nakasingit sa pagitan ng mga tuhod ng bata.

HINDI SUPORTADO ANG ULO NG BATA

Kapag nagpapakain, mahalaga na deretso, nakaharap, at medyo nakatungo ang ulo ng bata. Para sa ilang bata, nangangailangan ito ng dagdag na suporta dahil hindi nila kayang mapanatili ang posisyon na ito nang mag-isa. Ang ideal na mga upuan para sa pagkain ay nabibigyan ng kakayahan ang mga bata na maabot ang posisyong ito. Gayunpaman, mahirap minsang makakita ng upuang may wastong suporta sa ulo para sa bawat bata. Gayundin, posibleng kahit may wastong suporta sa ulo, kailangan ng bata ng dagdag na tulong sa pagpapanatili ng ulo nila sa posisyon sa buong oras ng pagkain. Narito ang ilang posibleng suporta sa ulo:

- ⇒ Nakarolyong tuwalya o kumot na nakabalot sa leeg ng bata na may maluwag na gomang tali na nagpapanatili sa puwesto nito
- ⇒ *Travel pillow*
- ⇒ Paggamit ng braso ng tagapangalaga para masuportahan ang ulo at leeg ng bata



Itaas na Kaliwang Larawan: Gumagamit ng mga tuwalya at panali sa buhok ang mga tagapangalaga para magkaroon ng suporta sa ulo at leeg ang bata.

Itaas na Kanang Larawan: Gumagamit ng travel pillow ang mga tagapangalaga para masuportahan ang posisyon ng ulo at leeg ng bata.

Ibabang Kaliwang Larawan: Gumagamit ng tuwalya ang mga tagapangalaga para masuportahan ang katawan, ulo at leeg ng bata sa pamamagitan ng pagbalot nito sa itaas na bahagi ng katawan niya.

Mga bagay na HINDI gumagana sa pagsuporta ng posisyon ng ulo ng bata at maaaring mas magpalala:

- ∅ Paghilig ng ulo ng bata palikod
- ∅ Paglagay ng kamay sa noo o mukha ng bata para mapanatili itong deretso
- ∅ Puwersahang paghawak ng ulo ng bata sa posisyon

WALANG UPUANG MAGAGAMIT O ANGKOP SA PANGANGAILANGAN NG BATA

Maaaring mahirap ang paghahanap ng upuang angkop sa pangangailangan ng bawat bata. Dagdag pa, minsan kahit baguhin ang upuan, hindi pa rin ito angkop para sa bata. Maaaring maging mahalaga at mabisang solusyon ang paggawa ng sarili ninyong upuan. Ilang mga posibleng maging upuan ay:

- ⇒ Paggawa ng mga upuan, mesa, at *tray* sa tulong ng mga kasama sa komunidad tulad ng mga karpintero ng pamayanan
- ⇒ Paggawa ng mga upuan gamit ang mga timba o basurahan
 - Tanggalin ang mga bahagi ng gilid at magpasok ng mga kutson para sa dagdag na suporta at para maging komportable
- ⇒ Paggawa ng mga upuan, mesa at *tray* mula sa mga kahon
 - Magtanggap ng mga bahagi ng karton na kahon at gumamit ng *duct tape* para mapatibay ang mga gilid
 - Pagdikitin o *i-tape* ang mga karton ng gatas o iba pang matibay na mga lalagyan



Gumawa ang mga tagapangalaga ng matibay na upuan mula sa mga kahon ng gatas at tape.

PAGPAPAKAIN SA SARILI: Mahalagang hakbang sa pag-*develop* ng bata ang pagtulong sa kaniyang matutong pakainin ang sarili. Isa rin itong kapaki-pakinabang na kakayahan sa buhay. Nahihikayat nito ang bata na magpahusay pa ng mas maraming kakayahan at magsarili, at nababawasan rin ang mga kailangang gawin ng mga tagapangalaga sa katagalan. Gayunpaman, hindi lahat ng mga bata ay nadadalian sa paggamit ng mga kubyertos at mga baso. However, not all children are able to use utensils and cups easily. Narito ang karaniwang isyu sa pagpapakain sa sarili at ilang malikhaing paraan para matugunan ito:

HINDI KAYANG HAWAKAN NANG MAAYOS NG BATA ANG MGA KUBYERTOS AT BASO O MAY KAHIRAPAN SIYA SA PAGLAPIT NITO SA BIBIG NIYA

Kung may kahirapan ang bata sa paggamit ng kamay at braso nila, maaaring may problema rin sila sa pagkuha, paghawak at paggamit ng kubyertos para kumuha ng pagkain. Dagdag pa, maaaring hirap rin silang hawakan ang mga baso. Maaari mong tulungan ang bata na matutuhan ang paggamit ng mga kubyertos at baso nang mas matagumpay sa pamamagitan ng pag-angkop ng mga kubyertos at baso o sa paggawa ng sarili para matugunan ang espisipiko nilang pangangailangan. Ilan sa mga posibleng paraan ng pag-angkop ay:

- ⇒ Paggamit ng mga panali sa buhok, gomang tali, o *Velcro* para maitali ang kubyertos sa kamay ng bata
- ⇒ Paggamit ng goma ng gulong, kahoy o mga bola ng tennis na ikakabit sa kubyertos para mas madaling kuhanin at hawakan
- ⇒ Pagbaluktot sa mga hawakan ng kubyertos para maging mas madali ang pagpapakain sa sarili
- ⇒ Paggupit ng mga plastik na baso para maging *cut-out “nosey”* na mga baso
- ⇒ Paggawa ng mga “*arm rocker*” mula sa kahoy, plastic o kutson
- ⇒ Pagdagdag ng mga hawakan sa mga baso o mangkok sa tulong ng mga taga-komunidad tulad ng mga karpintero o magpapalayok



Gumagamit ang mga tagapangalaga ng Velcro strap Caregivers use a Velcro strap palibot sa kamay ng bata at ng kutsara. Nakatutulong itong hawakan niya nang Mabuti ang kutsara para mapakain ang sarili.



Tingnan ang mga kahirapan sa pagkilos ng bata at ang mga pisikal niyang lakas, at bumuo ng mga paraan para mapabuti ang karanasan nila sa pagkain.

Nakatutulong sa atin ang pagiging malikhain para makahanap ng mga bagong paraan para masuportahan ang kakayahan, pag-develop at pagsasarili ng bawat bata.

9J: MGA ESTRATEHIYA AT TECHNIQUE SA PAGPAPAKAIN

MGA ESTRATEHIYA PARA MASUPOORTAHAN ANG PAGPAPADEDE SA BOTE, PAGPAPAKAIN GAMIT ANG KUTSARA AT PAG-INOM SA BASO:

- ① *Stimulation/stroking technique*
- ② Suporta sa panga at baba
- ③ Suporta sa labi at pisngi para sa pagsupsop
- ④ *Technique* sa pagsara ng labi at baba
- ⑤ *Technique* sa pagtulak pababa ng bote
- ⑥ *Technique* sa Pagdadahan-dahan
- ⑦ Mga *Technique* sa *Facial Molding*
- ⑧ Hugis-L
- ⑨ Pagsapo sa baba
- ⑩ *Technique* sa pagtulak pababa
- ⑪ *Tonic bite spoon/cup removal*

1. STIMULATION/STROKING TECHNIQUE SA LABI

Nagbibigay ng estimulasyon ang estratehiyang ito sa labi ng sanggol na nagtutulak na sumupsop ang sanggol na dumedede mula sa suso at/o bote.

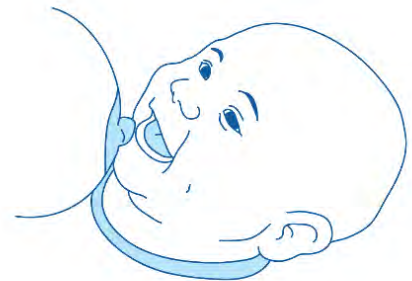
MAINAM PARA SA: Mga sanggol na 0-6 buwang gulang na dumedede mula sa suso at/o bote.

KAILAN GAGAMITIN:

- Sinumang sanggol na kailangan ng dagdag na paghikayat para sumupsop
- Sa sanggol na nahihirapang sumupsop
- Sa sanggol na mahina o hindi organisado ang pagsupsop
- Sa sanggol na ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng droga sa sinapupunan at maaaring madaling mapagod o nahihirapang sumupsop

PAANO GAGAMITIN:

- Hawakan ang sanggol sa medyo deretsong posisyon (45-60 degrees). O iposisyon ang sanggol nang nakaangat sa kutson.
- Gamit ang utong ng suso o tsupon ng bote, haplusin ang ibabang labi ng sanggol mula sa isang dulo hanggang sa kabilang dulo. Tumigil pagkatapos ng ilang haplos para bigyan sila ng pagkakataong tanggapin ang tsupon.



- Ulitin hangga't kailangan.
- Puwede ring gumamit ng *pacifier* sa parehong paraan bago ibigay ang tsupon.

2. SUPORTA SA PANGA AT BABA PARA SA PAGSUPSOP (PAGDEDE SA BOTE)

Nagbibigay ang estratehiya na ito ng suporta sa panga ng sanggol para matulungan sa pagdede mula sa bote.

MAINAM PARA SA: Mga sanggol na 0-6 buwang gulang na dumededede sa bote.

KAILAN GAGAMITIN:

- Sa sanggol na madaling mapagod
- Sa sanggol na hirap sumupsop
- Sa sanggol na mahina o hindi organisado ang pagsupsop
- Sa sanggol na ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng droga sa sinapupunan at maaaring madaling mapagod o nahihirapang sumupsop



PAANO GAGAMITIN:

- Hawakan ang sanggol sa medyo deretsong posisyon (45-60 degrees).
- Ilagay ang isang daliri sa ilalim ng baba ng sanggol at diinan nang mahina habang ibinibigay ang bote.

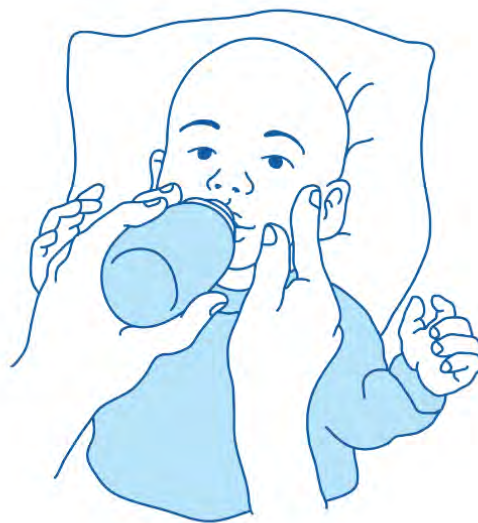
3. SUPORTA SA LABI AT PISNGI PARA SA PAGSUPSOP (PAGPAPADEDE SA BOTE)

Nagbibigay ang estratehiyang ito ng suporta sa pisngi ng sanggol para matulungan siyang dumede mula sa bote.

MAINAM PARA SA: Mga sanggol na 0-6 buwang gulang na dumededede sa bote.

KAILAN GAGAMITIN:

- Sa sanggol na madaling mapagod
- Sa sanggol na hirap sa pagsupsop
- Sa sanggol na mahina o hindi organisado ang pagsupsop
- Sa sanggol na ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng droga sa sinapupunan at maaaring madaling mapagod o nahihirapang sumupsop



PAANO GAGAMITIN:

- Hawakan ang sanggol sa medyo deretsong posisyon (45-60 degrees). O iposisyon ang sanggol nang nakaangat sa kutson.
- Gamit ang hinlalaki at isang daliri (isa sa bawat pisngi), diinan nang kaunti papunta sa bibig ng bata para matulungan siyang igalaw ang labi sa palibot ng tsupon.



Tandaan: Kung nagreresulta sa pag-ubo o pagkabilaok ang pagbibigay ng suporta sa pisngi at panga, kailangang itigil agad ang ganitong uri ng suporta.

Itsura ng Technique ng Pagsapo sa Baba mula sa gilid habang tinutulungan ang sanggol sa pagdede mula sa bote.



4. TECHNIQUE SA PAGSARA NG LABI AT BABA

Nagbibigay ang estratehiyang ito ng suporta sa labi at baba ng bata para matulungan siyang isara ang mga labi sa pagkain.

MAINAM PARA SA: Mga batang 0-6 buwang gulang.

KAILAN GAGAMITIN:

- Sa sanggol na hindi maisara ang labi nang maayos
- Sa sanggol na hirap sa pagsupsop
- Sa sanggol na mahina o hindi organisado ang pagsupsop
- Sa sanggol na ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng droga sa sinapupunan at maaaring madaling mapagod o nahihirapang sumupsop



PAANO GAGAMITIN:

- Hawakan ang sanggol sa medyo deretsong posisyon (45-60 degrees). O iposisyon ang sanggol nang nakaangat at maayos ang pagkakasuportang posisyon nang nakaupo.

- Gamit ang hinlalaki (sa medyo ilalim ng ibabang labi) at hintuturo (sa baba), suportahan ang ibabang labi ng sanggol at ang mabutong bahagi ng baba. Diinan nang magaan papunta sa bibig ng bata para matulungan siyang igalaw ang labi niya palibot ng tsupon.

5. TECHNIQUE SA PAGTULAK PABABA (PAGPAPADEDE SA BOTE)

Nagbibigay ang estratehiyang ito ng marahang suporta sa dila ng sanggol para mahikayat at mahimok ang pagsupsop mula sa bote.

MAINAM PARA SA: Mga sanggol na 0-6 buwang gulang na dumedede sa bote.



KAILAN GAGAMITIN:

- Sinumang sanggol na kailangan ng dagdag na paghikayat na sumupsop
- Sa sanggol na madaling mapagod
- Sa sanggol na hirap sa pagsupsop
- Sa sanggol na mahina o hindi organisado ang pagsupsop
- Sa sanggol na ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng droga sa sinapupunan at maaaring madaling mapagod o nahihirapang sumupsop

PAANO GAGAMITIN:

- Hawakan ang sanggol sa medyo deretsong posisyon (45-60 degrees). O iposisyon ang sanggol nang nakaangat sa kutson.
- Gamit ang tsupon ng bote, diinan nang magaan pababa sa gitna ng dila ng bata nang 1-3 segundo. Hintayin siyang igalaw ang dila niya palibot ng tsupon para supsin.
- Ulitin hangga't kailangan.

6. TECHNIQUE SA PAGDADAHAN-DAHAN

Nagbibigay ang estratehiyang ito ng maiigsing pahinga para sa sanggol na dumedede sa bote para gawing dahan-dahan ang proseso ng pagpapakain. Nagagaya rin ng dahan-dahang pagpapakain ang pakiramdam ng sanggol sa pagsuso mula sa ina.



MAINAM PARA SA: Mga sanggol na 0-6 buwang gulang na dumedede sa bote.

KAILAN GAGAMITIN:

- Sa sanggol na madaling mapagod
- Sa sanggol na hirap sa pagsupsop
- Sa sanggol na mahina o hindi organisado ang pagsupsop
- Sa sanggol na nauubo, nabibilaukan o namumuwalan
- Sa sanggol na madalas iluwa ang laman ng bibig
- Sa sanggol na ipinanganak nang maaga o naapektuhan ng droga sa sinapupunan at maaring madaling mapagod o nahihirapang sumupsop

PAANO GAGAMITIN:

- Hawakan ang sanggol sa medyo deretsong posisyon (45-60 degrees). O iposisyon ang sanggol nang nakaangat sa kutson.
- Pahiga dapat ang hawak sa bote para mabawasan ang daloy ng likido.
- Hayaang dumede mula sa bote ang sanggol sa loob ng mga 20-30 segundo (o 3-5 lunok). Pagkatapos, marahang ihilig ang bote pagilid o pababa ng bibig ng bata. Pansamantalang natitigil ng pagilid o pababang kilos na ito ang daloy ng gatas at “dumadahan-dahan” ang pagpapakain. Hindi tinatanggal ang bote sa bibig ng bata.
- Kapag nagsimula nang aktibong sumupsop ang sanggol ulit, ibalik ang bote sa pahigang posisyon para magpatuloy ang pagdede.
- Ulitin ang proseso sa buong oras ng pagkain o hanggang sa kayang magdahan-dahan ang sanggol sa pagdede nang mag-isa.

7. MGA TECHNIQUE SA FACIAL MOLDING¹⁵

Ang mga *technique* sa *facial molding* ay mga masahe sa mukha na sumusuporta sa pag-develop ng kakayahang motor ng bibig ng bata para sa pagkain. Derehta itong ginagamit bago ang oras ng pagkain para unatin at “ihanda” ang mga masel ng mukha para sa pagkain at pag-inom.

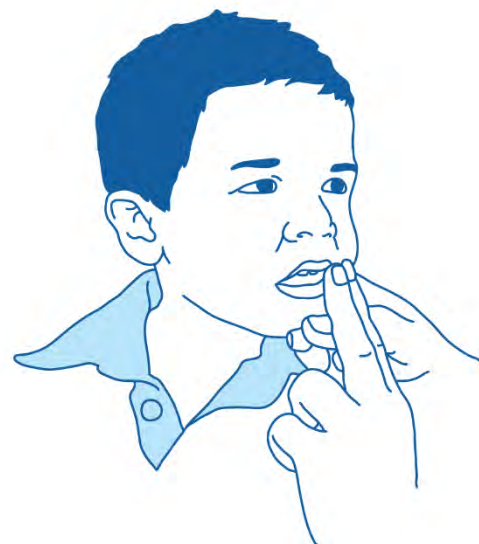
Kasama sa dalawang *technique* sa *facial molding* ang:

- ① Patapik-tapik na *Technique* sa *Facial Molding* (paggamit ng 2-4 daliri)
- ② *Technique* sa Paggamit ng Bimpo

MAINAM PARA SA: Medyo mas may edad na mga batang 6 na buwang gulang at pataas na kumakain na ng solidong pagkain.

KAILAN GAGAMITIN:

- Sa batang hindi maayos ang pagkakasara ng bibig (laging bukas ang bibig)
- Sa batang nakaatras ang labi
- Sa batang mababa ang *tone* ng masel ng mukha (bagsak na pisngi)
- Sa batang mataas ang *tone* ng masel ng mukha (tensiyonadong pisngi)



*Patapik-tapik na
Technique sa Facial
Molding*

PAANO GAGAMITIN:

- Nakaposisyon ang tagapangalaga sa harap o gilid ng bata.
- Nakaposisyon ang bata sa posisyong nakaupo nang deretso at nasusuportahan nang maayos.
- Ipuwesto ng tagapangalaga ang 2-4 na daliri mataas sa pisngi ng bata, tatapikin ng 3 beses pababa, papunta sa labi. Panginigin ang mga daliri habang hinahatak ito pababa—mabagal, malalim o mabilis. Uulitin ito ng tagapangalaga ng 3 beses.
- Ilalagay ng tagapangalaga ang 2-4 na daliri sa ibabaw lang ng itaas na labi ang marahang didiinan habang minamasahe nang may pababang kilos nang isang beses. Matutulungan dapat ng kilos na ito na lumapat ang itaas na labi sa ibabang labi. Mas matagal itong gagawin, mas mararamdaman ng bata ang pagsara ng labi.
- Ipuwesto ng tagapangalaga ang 2-4 na daliri sa ibaba lang ng ibabang labi at marahang didiinan habang minamasahe pataas. Matutulungan dapat ng kilos na ito na lumapat ang ibabang labi sa itaas na labi. Mas matagal itong gagawin, mas mararamdaman ng bata ang pagsara ng labi.
- Ipuwesto ng tagapangalaga ang 2-4 na daliri sa labi ng bata at marahang didiinan ito sa panghuling pagkakataon.
- Ulitin ang buong proseso hangga't kailangan, hanggang 8-10 beses.
- Sinusundan ng *technique* na gumagamit ng bimpo ang parehong mga hakbang gamit ang mamasa-masa at mainit-init na bimpo. Sa halip na pagtapik, punasan ang bawat bahagi ng mukha sa pababang kilos (mula sa malayong bahagi ng pisngi papunta sa ilong at bibig) at sa pataas na kilos mula baba papuntang labi. Tapusin muna ang pagpunas ng magkabilang pisngi bago pumunta sa pagpunas ng baba at labi.



Technique sa Paggamit ng Bimpo



SUBUKING GAMITIN ANG TECHNIQUE NG PAGTAPIK-TAPIK

KASABAY NG KANTA, PARA MAGING MAS MASAYA!

Tap-tap-tapik

Tap-tap-tapik

Tap-tap-tapik

Labi pababa

Baba pataas

Isara sa halik! (Tsup!)



Tandaan: *Hindi dapat gamitin ang estratehiyang ito kapag may hamon o pagtanggap ang bata sa paghawak sa mukha niya. Kailangang gawin ang mga technique na ito nang mabagal, nang binabantayan ang kagustuhan at sensitibidad ng bata at pagtigil kapag kailangan.*

8. TECHNIQUE NA HUGIS-L

Nagbibigay ang estratehiyang ito ng suporta sa panga ng bata para matulungan siya sa pagbukas at pagsara ng bibig para sa pagnguya at paglunok.

MAINAM PARA SA: Medyo mas may edad na mga batang 6 na buwan pataas na kumakain na ng solidong pagkain.

KAILAN GAGAMITIN:

- Sa batang may pagtulak ng panga
- Sa batang may *tonic bite response*
- Sa batang may hindi maayos na pagsara ng labi
- Sa batang nahihirapan sa pagbukas at pagsara ng panga



PAANO GAGAMITIN:

- Nakapuwesto ang tagapangalaga sa harap ng bata.
- Nakaposisyon ang bata sa puwestong nakaupo nang deretso at maayos ang pagkakasuporta.
- Nakapuwesto ang hinlalaki ng tagapangalaga sa baba ng bata o sa ibaba lang ng ibabang labi.
- Nakapuwesto ang hintuturo ng tagapangalaga sa *temporomandibular joint* (gilid ng mukha sa harap ng/malapit sa tainga at itaas na bahagi ng panga).
- Nakapuwesto ang hinlalato ng tagapangalaga sa ilalim ng panga sa likod ng baba.
- Tulungan ang pagkontrol ng panga sa marahang paggabay dito sa paitaas-paibabang kilos habang kumakain at umiinom ang bata.
- Unti-unting bawasan ang suportang pisikal at kontrol na ibinibigay sa bata habang nagpapamalas sila ng mas mahusay na pagkontrol ng panga.



Tandaan: *Hindi dapat gamitin ang estratehiyang ito kapag may hamon o pagtanggap ang bata sa paghawak sa mukha niya o kung may napakalakas silang pagtulak ng dila o panga.*

9. TECHNIQUE SA PAGSAPO NG BABA

Nabibigay ng estratehiyang ito ang suporta sa panga ng bata para matulungan sa pagbukas at pagsara ng bibig para sa pagnguya at paglunok.

MAINAM PARA SA: Mas may edad na mga batang 6 na buwang gulang pataas na kumakain na ng solidong pagkain.

KAILAN GAGAMITIN:

- Sa batang may pagtulak ng panga
- Sa batang may *tonic bite response*
- Sa batang may hindi maayos na pagsara ng labi
- Sa batang nahihirapan sa pagbukas at pagsara ng panga

PAANO GAGAMITIN:

- Nakapuwesto ang tagapangalaga sa likod o sa gilid ng bata.
- Nakaposisyon ang bata nang nakaupo nang deretso at nasusuportahan nang mabuti.
- Nakapuwesto ang hinlalaki ng tagapangalaga sa *temporomandibular joint* (gilid ng mukha sa harap ng/malapit sa tainga at itaas na bahagi ng panga).
- Nakapuwesto ang hintuturo ng tagapangalaga sa baba ng bata o sa ibaba lang ng ibabang labi.
- Nakapuwesto ang hinlalato ng tagapangalaga sa ilalim ng panga sa likod ng baba.
- Tulungan ang pagkontrol ng panga sa marahang paggabay dito sa paitaas-paibabang kilos habang kumakain at umiinom ang bata.
- Unti-unting bawasan ang suportang pisikal at kontrol na ibinibigay sa bata habang nagpapamalas sila ng mas mahusay na pagkontrol ng panga.



Itsura ng *Technique* sa Pagsabo ng Baba mula sa gilid habang tinutulungan ang bata sa pag-inom sa baso gamit ang basong may *cut-out*.



10. TECHNIQUE SA PAGTULAK PABABA (PAGPAPAKAIN SA KUTSARA AT PAG-INOM MULA SA BASO)

Nagbibigay ang estratehiya na ito ng suporta sa dila at panga ng bata para matulungan siya sa pagbawas ng pagtulak ng dila. Nagiging mas madali ang pagkain, pag-inom at paglunok.

MAINAM PARA SA: Mas may edad na mga bata 6 na buwang gulang pataas na kumakain na ng solidong pagkain at natututong uminom mula sa baso.

KAILAN GAGAMITIN:

- Sa batang may pagtulak ng dila

PAANO GAGAMITIN:

- Nakaposisyon ang tagapangalaga sa harap ng bata tapat sa mata—hindi mas mataas sa kaniya.
- Nakaposisyon ang bata nang nakaupo nang deretso at nasusuportahan nang maayos.
- **Pagpapakain sa Kutsara:** Ipuwesto ang lapat na kutsara sa gitna ng dila at diinan ito nang pirmi pababa habang nagbibigay rin ng pirming diin sa ilalim ng baba gamit ang daliri. Tanggalin ang kutsara at ulitin hangga't kailangan.
- **Pag-inom mula sa Baso:** Maglagay ng baso sa ibabang labi sa ilalim ng dila habang dinidiinan nang pirmi ang ilalim ng baba (papuntang dila). Alisin ang baso at ulitin hangga't kailangan.



11. TONIC BITE SPOON/CUP REMOVAL TECHNIQUE

Nagbibigay ang estratehiyang ito ng suporta sa panga ng bata para matulungan sa pagbukas ng bibig at pagbitaw sa kutsara o baso mula sa mahigpit na pagkakakagat.

MAINAM PARA SA: Mga batang 6 na buwang gulang pataas.

KAILAN GAGAMITIN:

- Sa batang may *hypertonicity*
- Sa batang may *hyperreactivity*
- Sa batang nahihirapan sa pagbukas at pagsara ng panga at may tendensiyang mag-tiim-bagang



PAANO GAGAMITIN:

- Bawasan ang mga panlabas na estimulasyon habang nagpapakain (padilimin ang ilaw, bawasan ang ingay, limitahan ang mga panggulong biswal, atbp...)
- Tulungan ang batang maging mas kalmado at hindi gaanong tensiyonado.
- Kapag kumakagat ang bata, kumalma at diinan nang magaan ang ilalim ng baba niya.
- Maghintay na maramdamang bumaba ang panga bago tanggalin ang kutsara o baso mula sa bibig niya.
- Kung hindi ito nakatulog, marahang gabayan ang ulo ng bata pababa (baba papuntang dibdib) bilang natural na paraan para mabuksan ang bibig at mapabitaw ang kubyertos o baso.



Tandaan: Huwag na huwag subuking tanggalin ang kubyertos o baso sa pamamagitan ng puwersahang paghatak dito. Mas matindi ang paghatak mo sa kubyertos o baso, mas lalakas din ang reflex. Lalong kakagat ang bata nang mas madiin sa kubyertos o baso kaya't magiging mas mahirap ang pagbitaw at maaaring magdulot ng pinsala sa ngipin at gilagid niya.

MGA TAGAPANGALAGA NA KUMIKILOS



Technique na Hugis-L sa pag-inom sa baso.



Technique sa Pagdiin Pababa sa Pagpapakain gamit ang Kutsara



Technique sa Pagdadahan-dahan sa Pagpapadede sa Bote



Technique sa Pagtapik-tapik



Technique sa Pagsapo sa Baba (medyo ibang posisyon sa braso ng tagapangalaga) sa pag-inom sa baso.



Paghawak nang pahalang sa bote para sa Technique sa Pagdadahan-dahan.



Technique sa Lip Stroking Technique sa Pagpapadede sa Bote.

9K: MGA GAWAIN PARA SA PAGPAPAKALMA AT PAGGISING NG MGA SANGGOL AT MGA BATA

Kakain nang pinakamabuti ang mga sanggol at mga bata kapag kalmado sila at alerto. Nagbibigay ang talaan na ito ng mga mungkahing paraan para mapakalma at magising ang mga bata sa anumang edad para makalahok sila sa pang-araw-araw na mga gawain sa pagkain—at sa iba pang mga gawain sa buong araw.

Ang mga gawain sa pagpapakalma ang madalas na gamitin para sa mga batang may sistema ng pandama na hypersensitive.

Ang mga gawain sa pagpapagising/pagpapaalerto ang madalas na gamitin sa mga batang may sistema ng pandama na hyposensitive.

MGA GAWAIN SA PAGPAPAKALMA

- Gumamit ng mga gawain na nagpapakalma ng katawan ng bata bago ang pagpapakain, lalo na kapag naging *overstimulated* sila.
- ① Gumamit ng mga ritmiko at paulit-ulit na haplos, kilos at tunog para mapakalma at mapaginhawa ang bata tulad ng:
 - ⇒ pagtapik sa likod o sa puwitan gamit ang ritmikong padron
 - ⇒ paulit-ulit na gumawa ng “shhh” na tunog
 - ⇒ marahang patalbog-talbugin gamit ang pirming ritmo
 - ⇒ iduyan sa braso o sa upuan gamit ang pirming ritmo
 - ⇒ pagduyan sa braso gamit ang pirming ritmo
 - ⇒ pagkanta
 - ⇒ pakikinig sa nakagiginhawang musika o sa musikang may malakas at pirming tiyempo
 - ⇒ pagmasahe sa katawan gamit ang ritmikong padron
- ② Magbigay ng mga bagay na angkop sa edad na puwede niyang supsupin, isubo o kagatin bago at pagkatapos ang pagkain tulad ng:

MGA GAWAIN SA PAGPAPAGISING/PAGPAPAALERTO

- Gumamit ng mga gawaing nagpapagising o nagpapaalerto sa katawan ng bata bago ang pagkain, lalo na kapag may tendensiya silang maging *understimulated*.
- ① Gumamit ng mga malumanay na gawain bago o habang nagpapakain na gumigising sa bata kapag nakatulog siya tulad ng:
 - ⇒ pagpapalit ng lampin niya
 - ⇒ pagpapalit ng damit niya
 - ⇒ paghaplos sa paa niya
 - ⇒ pagbuhat at pakikipag-usap sa kaniya
 - ⇒ marahang pagtalbog sa kaniya
 - ⇒ pagtapik sa likod o sa puwitan
 - ⇒ pagpapadighay
- ② Magbigay ng mga bagay o gawaing angkop sa edad para magising ang mukha at bibig bago kumain tulad ng:
 - ⇒ masahe sa mukha o katawan
 - ⇒ mga sepilyo (nagva-vibrate o regular
 - ⇒ mga teether
 - ⇒ mga bagay na para sa kakayahang motor ng bibig (*ChewyTubes, Chewelry, ARK Chew*)

- ⇒ *pacifier* o *binky*
- ⇒ mga *teether*
- ⇒ mga bagay para sa kakayahang motor ng bibig (*ChewyTubes*, *Chewelry*, *ARK Chew Toys*, atbp.)
- ⇒ puwede ring gamitin ang mga kamay o daliri ng bata

- ③ *Magbigay ng malamlam na ilaw o mas madilim na kuwarto na may kaunti lamang na mga makagugulong biswal bago, habang o pagkatapos magpakain para mapakalma ang balisang bata.*
- ④ *Magpakain sa tahimik na espasyo na may kaunting tunog lang at mga boses.*
- ⑤ *Makipag-ugnayan gamit ang mas mabagal na bilis ng kilos, mas mahinang mga boses o tunog at mas bawas na pagkilos.*
- ⑥ *Gumamit ng mga gawaing palaging ginagawa para alam ng bata kung ano ang aasahan, na magpapabawas sa pagkaaburido at makapagpakalma.*
- ⑦ *Ibalot, isuot, hawakan o bitbitin ang bata.*

Toys, atbp.)

- ③ *Magbigay ng mas matingkad na ilaw o kuwartong mas maliwanag at/o tunog bago, habang o pagkatapos ng pagkain para sa batang inaantok.*
- ④ *Magpakain sa espasyong may tipikal na antas ng ingay at tunog.*
- ⑤ *Makipag-ugnayan gamit ang mas mabilis na antas ng pagkilos, mas malakas na boses o tunog at mas maraming pagkilos.*
- ⑥ *Gumamit ng mga gawaing palaging ginagawa para alam ng bata kung ano ang aasahan, na magpapabawas sa pagkaaburido at makapagpapahanda sa kaniya sa paglahok sa pagpapakain.*
- ⑦ *Gumamit ng posisyon o upuan na mahusay ang pagkakasuporta na natutugunan ang buong katawan ng bata.*

9L 1: MGA HANDOUT PARA SA MGA TAGAPANGALAGA AT MGA KOMUNIDAD—MGA TIP SA PAGPAPASUSO

PAGPAPAKAPIT SA SANGGOL: MGA SENYALES NG SANGGOL

May mga natatanging senyales o tanda ang mga sanggol na ginagamit nila para mapahayag sa mga tagapangalaga kapag gutom sila at busog. Lubhang nakatutulong ang pagkilala sa mga senyales ng sanggol sa pagkain para sa matagumpay na pagpapasuso. Kapag napapansin ng mga ina ang mga maaagang senyales na gutom ang sanggol, nagiging mas madali ang pagpapasuso.

MGA SENYALES SA PAGKAIN:

- ⇒ Mga kamay sa bibig
- ⇒ Sinusupsop ang kamay o daliri
- ⇒ Dagdag na pagkilos ng bibig at/o dila
- ⇒ Pagru-*root* (pagbaling ng ulo sa gilid kapag hinawakan ang labi/pisngi)
- ⇒ Mga kilos ng katawan na di gaanong halata
- ⇒ Dagdag na pagkaalerto
- ⇒ Maliit na pagbukas ng mata
- ⇒ Nakaunat na mga braso at/o hita at nakakuyom na kamao



Nagiging mas alerto ang sanggol na ito at isinusubo ang kamay para maipakita na gutom na siya



Panghuling senyas ng pagkain ang pag-iyak na ibinibigay ng sanggol kapag gutom na sila. Mangyayari lang ito kapag ang lahat ng iba pang mga senyales ng pagkain na di gaanong halata ay hindi napansin ng tagapangalaga.

PAGPAPAKAPIT SA SANGGOL: MGA BATAYANG HAKBANG SA PAGPAPAKAPIT

MGA HAKBANG¹⁷

PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)

① *Ilong sa Utong*



② *Paghilig ng Ulo*



③ *Pagkapit*



- Ituro ang ilong ng sanggol sa utong ng suso.
- Kapag magkatapat na, ilayo ang sanggol ng 2.5-7.5 cm (1-3 pulgada) palayo mula sa utong.
- Pagtapos ituro, medyo hihilig palikod ang ulo ng bata palikod na magbibigay daan sa pagbukas ng bibig niya para kumapit.
- Dahan-dahang ilapit ulit ang sanggol sa suso para kapitan ito.
- Kakapitan ng sanggol ang suso at magsisimulang dumedede.
- Ulitin ang mga hakbang sa itaas kapag hindi bumuka ang bibig ng bata o kumapit nang mabuti¹.

PAGPAPAKAPIT SA SANGGOL: ESTIMULASYON NG LABI

Minsan, kailangan ng mga sanggol ng marahang estimulasyon (o haplos) sa labi nila gamit ang utong para mahikayat silang ibuka ang bibig nila at magsimulang dumedede. Estimulasyon ng labi ang tawag dito.

Mga direksiyon:

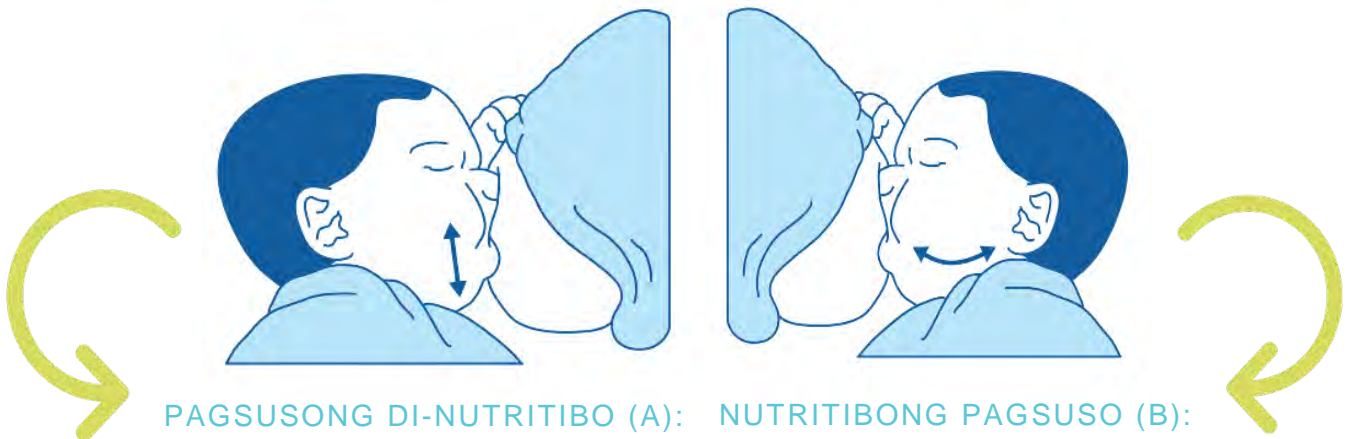
- ① Marahang haplusin ng utong ang ibabang labi ng sanggol, dahan-dahan itong galawin mula gilid papunta sa kabilang gilid. Mahihikayat dapat nito ang malawak na pagbukas ng bibig mula sa sanggol.
- ② Hintayin ang sanggol na buksan ang bibig niya nang malaki.
- ③ Pagtapos niyang buksan ang bibig niya, marahang ilapit ang sanggol papunta sa iyo para makakapit siya sa suso.



Ilapit ang sanggol sa iyo kaysa ilapit ang suso sa sanggol.

PAGPAPAKAPIT SA SANGGOL: DUMEDEDE PARA KUMAIN? O DUMEDEDE PARA GUMINHAWA?

Gagamitin ng mga sanggol ang pagsuso para sa pagkuha ng sustansiya (pagsuso na nutritibo). Gagamitin rin ng mga sanggol ang pagsuso para sa pagginhawa (pagsuso na di-nutritibo) kung saan hindi sila naghahanap ng gatas ng ina at hindi gustong mabusog. Makapangyarihang kilos ang pagsuso na hindi lang natutulungang lumago at maging malusog ang mga bata, pero natutulungan rin silang maging kalmado at masaya. Karaniwan sa mga sanggol na gumamit ng parehong nutritibo at di-nutritibong pagsupsop sa umaga at sa gabi. Makatutulong na maunawaan ang pagkakaiba nito at makilala kapag sumususo ang sanggol para sa pagkain o para sa ginhawa, kapag may mga alalahanin kung nakakakain ba nakakakuha ba ng sapat na pagkain ang sanggol mula sa suso.



PAGSUSONG DI-NUTRITIBO (A): **NUTRITIBONG PAGSUSO (B):**

Gumagalaw ang panga sa pababa-pataas na kilos.

Ang panga ay gumagalaw na paatras at paabante na parang sa isang tumba-tumba o rocker

PAGPAPAKAPIT SA SANGGOL: BALAT SA BALAT

Kapag kayang maging malapit ng sanggol sa nanat at/o tatay niya at magkadikit ang balat nila, lubha itong nakakapagpakalma. Nakatutulong rin ito sa paghahanda sa sanggol na sumuso. Ang “balat-sa-balat” (na tinatawag ring “Kangaroo Care”) ay kapag hinahawakan ng nanay o tatay ang hubad na sanggol sa sarili nilang hubad na dibdib. Maganda itong paraan para masanay ang mga bagong sanggol sa pagtira sa labas ng sinapupunan ng kanilang ina. Maaari itong gawin nang sindalas ng kailangan ng sanggol, at madalas ay mas nakatutulong sa mga bagong silang na sanggol.



Nagsasanay ng balat-sa-balat ang nanay at tatay sa bagong silang nilang sanggol.

9L 2: MGA HANDOUT PARA SA MGA TAGAPANGALAGA AT MGA KOMUNIDAD – MGA SENYALES SA PAGKAIN AT PAKIKIPAG-UGNAYAN

KOMUNIKASYON NG BATA SA PAGKAIN AT PAGPAPAKAIN¹⁵

Maraming paraan ang mga sanggol at bata na maipahayag nila ang mga gusto at pangangailangan nila. Sa paggamit ng mga tunog, kilos ng katawan at mga ekspresyon ng mukha (na tinatawag rin na senyas), nalalaman ng mga tagapangalaga kapag handa na silang kumain at natutuwa sa mga interaksyon, at kapag kailangan rin nila ng pahinga o kapag busog na. Mahalaga ang mga senyas dahil natutulungan nila ang mga tagapangalaga na maunawaan ang pangangailangan ng mga bata kapag hindi nila kayang magsalita. Kapag nakilala at nirespeto ng mga tagapangalaga ang mga senyas na ito, nagiging mas matagumpay ang pagpapakain at mga interaksyon sa mga bata. Gamitin ang tsart na ito at mga larawan bilang sanggunian para sa pagkilala sa mga senyas. Hayaan ninyong gabayan kayo nito sa pagtugon sa mga batang nasa pangangalaga ninyo.

May mga senyas na halata at may ilan na hindi halata. Ang dalawang pangunahing uri ng senyas na ibinabahagi sa manwal na ito ay:

- ① Mga Senyas sa Paglahok – mga senyas na “handa nang magsimula”
- ② Mga Senyas sa Pagtigil – mga senyas na “handa nang magpahinga”

MGA SENYAS SA PAGLAHOK

- Matingkad at dilat ang mga mata
- Malumay ang mga kilay ngunit nakataas
- Maaliwalas ang mukha
- Nakangiti
- Tumititig sa iba
- Humahagikhik
- Nag-iingay nang masaya
- Gumagawa ng mga tunog na parang kumakain (sumusupsop, pinatutunog ang labi o dila)
- Ibinabaling ang ulo at katawan patungong tagapangalaga at sa pagkain o likido
- Nasa bibig ang kamay
- Nasa ilalim ng baba ang kamay
- Nasa ibabaw ng tiyan ang kamay
- Nakabukas ang palad at nakaunat nang maluwag ang daliri
- Nakaabot ang braso papuntang tagapangalaga at/o sa pagkain o likido
- Banayad at dahan-dahan na mga kilos ng katawan (hindi pabigla-bigla, matigas o pawasiwas)

MGA SENYAS SA PAGTIGIL

- Bagot na itsura ng mata at mukha
- Nakakunot o nakababa ang kilay
- Nakasimangot, nakanguso, umiiyak
- Nakakunot ang noo
- Kumukurap ang mata o nakapikit nang madiin
- Umiibas ng tingin sa iba
- Nakasara nang madiin ang labi
- Mabilis ang paghinga
- Mas madalas ang ingay at kilos ng pagsupsop
- Nag-aalburoto, umaangal o umaatungal
- Umuubo, nabibilaukan, namumuwalan, lumuluwa, dumudura o nasusuka
- Naghihikab o sinisinok
- Umiiling
- Inilalayo ang ulo at katawan mula sa tagapangalaga at sa pagkain o likido
- Inilalapat ang kamay sa tainga, mata o sa likod ng ulo at leeg
- Nagsasabi ng “hindi” o “tigil” gamit ang mga kamay
- Pinagsasama ang kamay
- Iniuunat at ibinubuka ang mga daliri
- Kumakapit sa sariling mga damit at/o sa katawan
- Hinahampas ang mesa/tray at ikinakaway ang mga braso pataas at pababa
- Tumutulak o humihila palayo sa pagkain o tagapangalaga
- Nakaunat o naninigas ang mga braso at/o hita
- Sumisipa
- Gumagapang o lumalakad palayo
- Nakakatulog agad kapag pinapakain

MGA SENYAS SA PAGLAHOK



Umaaliwalas ang Mukha



Maningning at Dilat ang Mata



Tumititig sa Iba



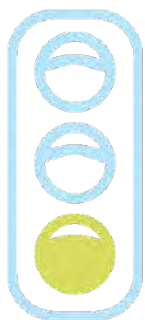
*Nakangiti at Nasa Bibig
ang Kamay*



Nasa Bibig ang Kamay



*Nakabaling ang Ulo sa
Tagapangalaga*



Ang mga senyas sa paglahok ay mga senyas na nagugutom na ang bata at handa na silang makipag-ugnayan sa iyo.

Kapag nagpapakita ang bata ng mga senyas na ito, binibigyan ka niya ng *berdeng ilaw* para bigyan siya ng pagkain o ugnayan.

MGA SENYAS SA PAGTIGIL



*Papayyak o Ngumingiwing
Mukha*



Nakabuka ang Daliri at Nakainat



Humihikab



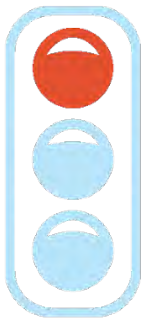
Kumakapit sa Sarili



*Umiwas ang Ulo at Nakakunot
ang Kilay*



*Nakakunot ang Kilay at
Nakahawak ang Kamay sa
Tainga*



Ang mga senyas sa pagtigil ay mga senyas na busog na ang bata o labis-labis ang interaksyon na mayroon sila.

Kapag nagpapakita ang bata ng mga senyas na ito, binibigyan ka niya ng **pulang ilaw** para tumigil siyang pakainin, bigyan siya ng pahinga at tulungan siyang kumalma. Nakatutulong ang pagpasok ng mga Gawain sa pagpapakalma (sumangguni sa Apendiks 9K).

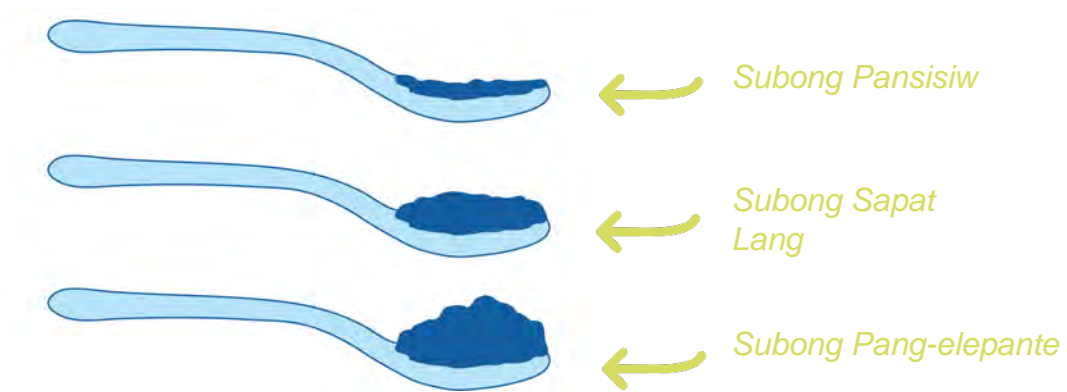


Ang pag-iyak ang pinakahuling senyas na ginagamit ng sanggol para mapakitang gutom siya. Magdudulot ng mas madaling pagpapakain at mas masasayang mga sanggol ang pagpansin sa maagang mga senyas na gutom na ang sanggol bago sila magsimulang umiyak. Tingnan ang mga senyas—hindi ang orasan.

9L 3: MGA HANDOUT PARA SA MGA TAGAPANGALAGA AT MGA KOMUNIDAD – LAKI NG SUBO AT NG SIPSIP

LAKI NG SUBO

Ang laki ng subo para sa mga bata ay dapat madali at ligtas na makakaya para sa kanila. Anuman ang edad ng bata o tekstura ng pagkain na kinakain nila, kailangang maging katugma ng laki ng subo ang kakayahan ng bata. Magdudulot ang masyadong malaking subo ng kahirapan sa pagkain, sa pagkabilaok, pagtangga sa pagkain at pati na aspirasyon. Mainam na magsimula nang kaunti at unti-unting lakihan ang subo kapag nagpapakita na ang bata ng kahandaan.



PINAKAMALI	LAKI NG SUBO ¹⁵	PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)
	Subong Pansisiw 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaunting-kaunting pagkain lang ang nasa kutsara. ○ Mabisa para sa mga batang nasa maagang antas pa lang ng pagkain o mga batang may hamon sa pagkain at paglunok, na pinakaligtas at pinakamatagumpay sa paunti-unting pagkain lamang.
	Subong Sapat Lang 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaunti hanggang katamtamang dami ng pagkain ang nasa kutsara. ○ Mabisa para sa mga batang may tipikal na kakayahan sa pagkain o sapat na karanasan sa pagkain gamit ang kutsara, na kaya ng mas marami-raming pagkain sa isang subuan.
	Subong Pang-elepante 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sobra-sobra ang pagkain sa kutsara—umaapaw. ○ Mahirap para sa lahat ng bata, mayroon man o walang paghihirap sa pagkain. Kailangang iwasan ang masyadong maraming pagkain dahil hindi ito ligtas.

LAKI NG SIPSIP

Tulad ng laki ng subo, kailangang ang laki ng sipsip ng mga bata ay madali at ligtas nilang makakaya. Anuman ang edad ng bata o ang lapot ng likidong iniinom nila, kailangang maging katugma ng laki ng sipsip ang kakayahan ng bata. Ang paglagok (masyadong malaking sipsip) o pagbibigay ng sunod-sunod na pagsipsip (maraming sipsip at paglunok ng likido nang walang pahinga) para sa bata ay maaaring magdulot ng kahirapan sa pag-inom, madalas na pag-ubo at pagkabilaok, pagtanggap uminom at pati na aspirasyon. Mainam palaging magsimula nang kaunti at lakihan ang sipsip kapag nagpapakita na ng kahandaan ang bata.



HIKAYATIN

- ✓ Maliliit na sipsip na nangangailangan lang ng isang lunok
- ✓ Paisa-isang sipsip lang
- ✓ Pahinga sa pagitan ng mga sipsip—lalo na sa mga batang may kahirapan sa pagkain at paglunok na kailangan ng mas maraming panahon para lumunok
- ✓ Nakaderetsong posisyon ng ulo sa pag-inom mula sa bote, baso o *straw*
- ✓ Unti-unting lakihan ang sipsip at/o bilis ng pag-inom kapag nagpapakita na ng kahandaan ang bata

HUWAG HIKAYATIN

- ∅ Paglagok (malalaking sipsip) na kailangan ng maraming paglunok
- ∅ Maramihang sipsip na magkakasunod
- ∅ Pag-inom ng lahat ng laman ng bote o baso sa isang inuman nang walang pahinga
- ∅ Nakainat palikod na ulo o leeg kapag umiinom mula sa bote, baso o *straw*
- ∅ Malalaking sipsip sa mabilis na antas kapag nagpapakita ang bata na nahihirapan siya, tulad ng pag-ubo, pagkahirin, pagbabago ng kulay, madalas na pagkakasakit, atbp.



Ang Pinakamabisang Paraan para Manatiling Ligat ang Bata ay sa pagbibigay ng pagkain at likido nang paunti-unti at sa mas mabagal na antas. Laging sundan ang bata, hayaan silang gabayan ka kapag handa na sila sa mas malaking subo o sipsip o sa mas mabilis na antas.

9L 4: MGA HANDOUT PARA SA MGA TAGAPANGALAGA AT MGA KOMUNIDAD — MGA CHECKLIST SA PAGPOPOSISYON



CHECKLIST SA PAGPOPOSISYON SA PAGKAIN PARA SA BATANG 0-6 BUWANG GULANG

Sundin ang mga batayan sa pagpoposisyon na ito kapag nagpapakain ng mga sanggol na 0-6 na buwang gulang para mabawasan ang panganib ng aspirasyon, pagkakasakit at para maging mas ligtas at komportable habang nagpapakain.

SA 0-6 NA BUWAN, ANG SANGGOL AY:

- nakagitna at nasa *midline* ang posisyon ng ulo

- nakabalot ang katawan (0-4 na buwan)

- medyo nakapababa, paharap ang baba

- natural na nakabilog ang balikat

- pirming nasusuportahan ng katawan, braso at dibdib ng tagapangalaga

- mas mababa ang balakang kaysa ulo





CHECKLIST SA PAGPOPOSISYON SA PAGKAIN PARA SA BATANG 6 BUWANG GULANG PATAAS

Sundin ang mga batayan sa pagpoposisyon na ito kapag nagpapakain ng mga batang 6 na buwang gulang pataas para mabawasan ang panganib ng aspirasyon, pagkakasakit at para maging mas ligtas at komportable habang nagpapakain.

SA 6 NA BUWAN PATAAS, ANG BATA AY:

- nakaposisyon ang balakang nang 90-degree at mas mababa kaysa ulo

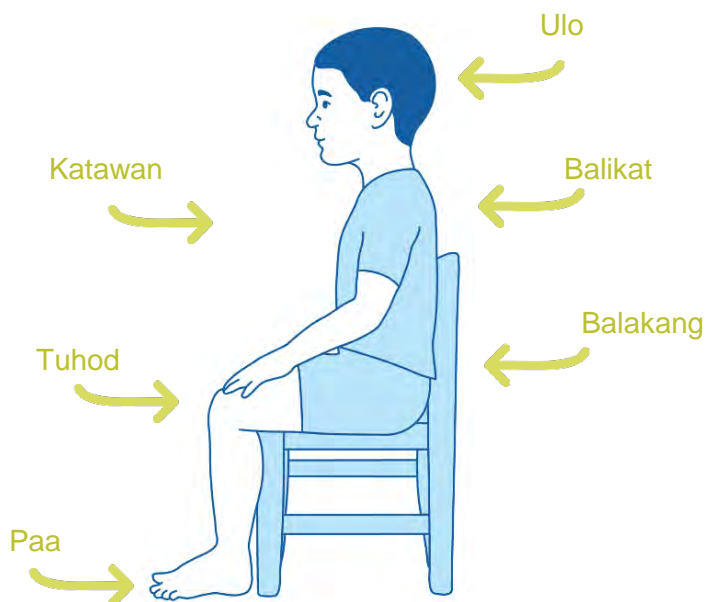
- nakaderetso ang katawan at nasusuportahan nang mabuti ng katawan ng tagapangalaga o ng upuan—hindi nakahilig paharap, palikod o sa magkabilang gilid

- pantay ang balikat at nakaharap

- nakagitna at nasa *midline* ang ulo, nasa neutral na posisyon at nakapaloob nang kaunti ang baba

- nasa anggulong 90-degree ang tuhod

- nakalapat sa sahig, tuntungan o sa katawan ng tagapangalaga ang paa



9L.5: MGA HANDOUT PARA SA MGA TAGAPANGALAGA AT MGA KOMUNIDAD — PANGANGALAGANG DENTAL (ORAL) AT PAGSESEPILYO^{9,30}

MALUSOG NA NGIPIN AT MALUSOG NA MGA BATA

Maaaring magkaroon ng problema ang lahat ng bata sa ngipin nila; pero mas apektado nito ang mga batang may kapansanan. Ilang mga espisipikong problema ang pagkasira ng ngipin, pagkabulok ng ngipin o mga sakit ng ngipin at gilagid. Ang kalusugang oral ay ang paunang praktika ng pagpapanatiling malinis at malusog ng bibig (ngipin, dila, pisngi at labi) sa paggamit ng mga regular na gawain tulad ng pagsesepilyo, pagfo-floss at pagmumumog.



Isa sa mga pangunahing pangangailangan sa kalusugan ng bawat bata ang pagkakaroon ng malusog na bibig. Madalas na kailangang sumalalay sa iba ang mga batang may espesyal na pangangailangan para mapanatili nila ang kalusugang oral nila. Ibig sabihin, kritikal ang papel ng mga tagapangalaga sa pagpapanatili ng malusog na mga bibig ng mga batang nasa pangangalaga nila.

MGA PROBLEMANG KAUGNAY NG HINDI MALUSOG NA NGIPIN AT GILAGID

- ⇒ Dagdag na panganib ng sakit sa puso
- ⇒ Dagdag na panganib ng pulmonya at iba pang sakit sa baga
- ⇒ Dagdag na sakit o hindi pagiging komportable sa bibig (kumakain/umiinom man o hindi)
- ⇒ Bawas na pagkonsumo ng pagkain o likido dahil sa sakit o pagiging hindi komportable
- ⇒ Di pagkakapantay-pantay ng ngipin o pagkabungi

BAKIT MAS APEKTADO ANG MGA BATANG MAY KAPANSANAN?³⁷

Mas malaki ang panganib ng mga batang may espesyal na pangangailangan na magkaroon ng mahinang kalusugang oral kumpara sa ibang bata, dahil sa maraming dahilan. May mas mataas na pagkakaugnay sa mga kahirapang pam-*behavior*, kognitibo (pag-iisip) o mobilidad (pagkilos) o mga problema sa paglunok, pagkahirin o *gastroesophageal reflux*. Maaaring maging hadlang ang mga kahirapang ito sa pagpapanatili ng angkop na kalusugang oral.



MGA ESPISIPIKONG KONDISYON NA NAGLALAGAY SA MGA BATA SA PANGANIB

- ⇒ *Cleft lip* at/o *palate* o iba pang mga kaibahan sa estruktura ng bibig, mukha o ulo
- ⇒ *Cerebral palsy*
- ⇒ *Down syndrome*
- ⇒ Mga kapansanang biswal
- ⇒ Mga kapansanan sa pandinig
- ⇒ Mga *seizure disorder*
- ⇒ Mga kapansanang *developmental* o sa pagkatuto
- ⇒ Impeksiyong HIV

IBA PANG SALIK

Kapag ang bata ay...

- hindi madaling maigalaw ang labi, dila at pisngi niya sa pagkain at pag-inom, hindi niya magagamit ang natural na paglilinis na nagagawa ng mga estrukturang ito.
- hindi makagalaw o maikoordina ang mga braso at kamay niya, maaaring magkaroon siya ng problema sa pagsesepilyo o sa pagfo-floss.
- hindi sapat ang laway, maaari siyang magkaroon ng problema sa pagtanggap ng mga piraso ng pagkain palabas ng bibig niya.
- nasa limitadong dieta o hindi sa bibig pumapasok ang pagkain o likido, maaaring matuyo ang bibig niya at may tumubong masasamang bakteryang na maaaring maging sanhi ng sakit niya.
- umiinom ilang mga gamot, maaaring makaranas siya ng pagdurugo o pamamaga ng gilagid at pagkabulok ng ngipin.
- gumagamit ng bote nang masyadong matagal, baka magkaroon siya ng labis na pagkabulok ng ngipin at/o mga isyu sa pagkakapantay ng ngipin.
- nabigyan ng labis na dami ng malagkit o matamis na pagkain/likido, maaaring magkaroon siya ng nabubulok na ngiping natatanggal na.



MGA TANDA NG PROBLEMA SA KALUSUGAN NG BIBIG

- ⇒ Pagtangga sa pagkain o likido
- ⇒ Pagkahilig sa mas malambot na mga pagkain kaysa mas matitigas, mas may teksturang pagkain
- ⇒ Magngalit ang ngipin
- ⇒ Paninilaw ng ngipin
- ⇒ Mabahong hininga
- ⇒ Sensitibidad sa paghawak sa bibig o sa paligid nito



Ipakilala ang kalusugan ng bibig at mga gawain sa pagsesepilyo sa mga sanggol at bata sa pinakamaagang panahong kaya. Kapag lumitaw na ang unang ngipin, handa na ang bata sa pagsesepilyo. Kayang ituro ang kalinisan ng bibig nang mas maaga.

BATAYANG PAG-AALAGA SA BIBIG AT PAGSESEPILOYO

Karapat-dapat ang bawat bata sa malinis at malusog na bibig. Hindi kailangan ng maraming dagdag na oras ang pagbuo ng plano para sa batayang pag-aalaga ng bibig para sa bawat bata. Katulad ng paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain, kayang maipasok nang madali ang paglilinis ng bibig ng bata sa mga gawain.

Mga Direksiyon sa Batayang Pag-aalaga sa Bibig

MAINAM PARA SA: Lahat ng sanggol at mga bata

KAILAN GAGAWIN:

- Araw-araw, iminumungkahing 2-3 beses kada araw. Madalas pagkatapos ng araw-araw na pagkain/meryenda o pagkagising at bago matulog.

PAANO GAGAWIN:

- Kargahin ang bata nang deretso sa braso mo o iposisyon sila nang deretso sa komportableng nakaupong posisyon.
- Gumamit ng malinis na tubig kasama ang sepilyo, *finger brush*, o malambot at mainit-init na tela.
- Ipakita sa bata ang sepilyo o tela at ibigay ito para supsupin, isubo o kagatin nang may bantay. (Baka kailangang mangyari ito nang maraming beses bago subuking linisin ang bibig ng bata.)
- Sa pagpapakita ng bata ng pagtanggap sa mga bagay, unti-unting masahihin ang labi, dila, loob ng pisngi at nakalabas na ngipin at gulagid gamit ang sepilyo o tela. Maaaring saglit lang ito sa umpisa (5-10 segundo) o hanggang 2 minuto.
- Ulitin hangga't kailangan bago at pagkatapos ang oras ng pagkain sa araw.
- Ulitin pagkatapos ng iba pang pangyayari kung kailan kailangang malinis ang bibig (halimbawa: pagkatapos ng pagkakasakit o pagsusuka).



Ideal na makatanggap ang mga bata ng wastong pangangalaga ng bibig nang di bababa sa tatlong beses kada araw. Kailangan ng mga batang may espesyal na pangangailangan ng pangangalaga nang mas madalas. Rekomendadong linisin ang buo nilang bibig bago at pagkatapos ng bawat pagkain. Mapipigilan nito ang pagkakasakit pati na ang aspirasyon kung masyadong maagang pinahiga ang bata pagkatapos kumain at may natirang pagkain sa bibig nila.

ANG 1-2-3 GAME³⁸

Isa itong nakatutulong na paraang mabisa sa mga batang may sensitibong sistema ng pandama, sa mga hindi komportable sa pangangalaga sa bibig o para sa mga may limitadong karanasan sa pangangalaga ng bibig. Nakatutulong ang larong ito para mabuo ang tiwala ng bata sa tagapangalaga nila sa mga gawain sa paglilinis ng bibig. Natututuhan nila na ang paghawak, o karanasan, ay hindi lalapas sa “3.”

Mga Direksiyon:

- ① Ipakita sa bata ang sepilyo o tela.
- ② Hawakan ang bahagi ng katawan na pinakakomportable ang bata (halimbawa: sa labi, sa kamay, sa balikat o sa loob ng bibig).
- ③ Para sa bawat hawak ng sepilyo o tela, bilangan nang malakas ang bata ng “1-2-3.” Huwag bumilang hanggang 4!
- ④ Pagdating ng “3,” itigil ang paghawak at tanggalin ang sepilyo o tela sa katawan ng bata.
- ⑤ Ipupuwesto uli ang sepilyo o tela sa katawan ng bata (sa parehong bahagi ng katawan o mas malapit sa target—sa loob ng bibig) at magsisimula uli ang pagbilang “1-2-3.”
- ⑥ Ulitin ang prosesong ito hangga't hinahayaan ng bata, palapit sa loob ng bibig niya.
- ⑦ Kapag nasa loob na ng bibig, pareho pa rin ang proseso. Bumilang nang malakas ng “1-2-3” habang hinahaplos o sinesepilyo ang dila, pisngi at ngipin.
- ⑧ DAGDAG: Simulan sa pagbibilang nang mabilis para maging saglit lang ang haplos. Kapag pumayag na ang bata, unti-unting bagalan ang pagbibilang (“1 ... 2 ... 3 ...” → “1 2 3” → “1 2 3”).





Para sa mga sanggol at mga batang may sensitibong sistema ng pandama o may limitadong karanasan sa pangangalaga ng bibig, mahalagang magsimula sa maiigsing paglilinis para mapanatiling positibo ang karanasan.

MGA TIP SA PAGSUPORTA NG MALULUSOG NA BIBIG AT NGIPIN

- ① **Tumulong.** Malaki ang posibilidad na kakailanganin ng mga batang may kapansanan ang kung anong tulong (mula sa kaunti hanggang sa buo) para sa mga gawain sa kalinisan ng bibig (paglilinis ng bibig/ngipin). Araw-araw dapat ibigay ang wastong pangangalaga ng bibig, at maraming beses para sa bawat bata.
- ② **Maging malikhain.** Pumili ng sepilyo na angkop sa pisikal na kakayahan at mga kagustuhan sa pandama ng bawat bata. Para sa mga batang may problema sa paghawak ng sepilyo, pumili ng may mas maigsi at mas makapal na hawakan. Iangkop ang sepilyo sa pagpapakapal ng hawakan gamit ang *foam* o *tape*. Kapag inayawan ng bata ang sepilyo, sumubok ng tela o *finger brush*.
- ③ **Magbigay ng maraming ensayo.** Magbigay ng maraming pagkakataon para makasali ang bata sa mga gawain sa paglilinis ng bibig araw-araw. Mas madalas na gumamit ang bata ng sepilyo, mas dadali ang mga gawaing ito at mas mabilis niyang magagawa ang pangangalagang ito mag-isa.
- ④ **Mabagal at maigsi.** Kapag nagsisimula pa lang na magkaroon ng pangangalaga sa bibig ng bata, magbigay ng maiigsing karanasan lang at dahan-dahanin ang pagpasok sa loob ng bibig ng bata. Baka hindi payagan ng bata ang paghawak sa bibig o sa mukha. Respetuhin ang kaya niyang tanggapin at unti-unting pahabain ang oras at pagandahin ang kalidad ng pangangalaga niya ng bibig.
- ⑤ **Huwag magsimula sa bibig.** May ilang mga batang hindi bukas sa paghawak sa labas o loob ng bibig. Nakatutulong na estratehiya ang pagbibigay ng haplos/masahe sa ibang mga bahagi ng katawan tulad ng kamay at braso at unti-unting paglapit sa mukha at bibig. Respetuhin ang kayang tanggapin ng bata at unti-unting pahabain ang oras at pagandahin ang kalidad ng pangangalaga niya ng bibig.
- ⑥ **Maging masaya.** Gawing masaya ang pangangalaga ng bibig sa pagiging mapaglaro palagi. Mapananatili ring positibo ang mga bagay sa pamamagitan ng pagdahan-dahan at pagrespeto sa kayang tanggapin ng bata.
- ⑦ **Magbigay ng mabuting mga pagpipilian.** Limitahan ang pagkain ng bata ng matatamis na pagkain o pag-inom ng mga likidong maraming mga sangkap na masama para sa ngipin at gilagid (halimbawa: asukal).
- ⑧ **Limitahan ang mga bote.** Mas malaki ang posibilidad na mabulok ang ngipin ng mga batang gumagamit ng bote nang matagal. Kapag kailangan ng bata ang bote para makapahinga,

subuking magbigay ng tubig sa halip na gatas o *formula*—linisin ang bibig niya pagkatapos niyang uminom ng gatas o formula mula sa bote.

- ⑨ **Humanap ng dentista.** Kailangang magpadentista ang bata (doktor sa bibig/ngipin) paglabas pa lang ng una niyang ngipin. Pagkatapos noon, kailangang makatanggap ang bata ng regular na pangangalagang dental sa buong taon. Sa ganitong paraan, kapag nagkaroon ng problema, maagap itong matutugunan bago maging seryoso.

9M: KAGYAT NA TALAAN NG MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN AT MGA SOLUSYON

MGA KARANIWANG PROBLEMA AT SOLUSYON SA PAGPAPADEDE SA BOTE

MGA KARANIWANG PROBLEMA	MGA POSIBLENG SOLUSYON
Masyadong mabilis ang daloy ng gatas mula sa tsupon	<ul style="list-style-type: none"> Magdahan-dahan para mapabagal ang daloy (Apendiks 9J) Gumamit ng ibang posisyon na nakapagpapabagal ng daloy (nakaupo nang deretso, <i>side-lying</i>) Hawakan nang pahalang ang bote—iwasan ang paghawak nang patayo Gumamit ng tsupon na mas mabagal ang daloy (mas maliit ang butas, mas maliit ang bilang ng level)
Masyadong mabagal ang daloy mula sa tsupon	<ul style="list-style-type: none"> Gumamit ng tsupon na mas mabilis ang daloy (mas malaki ang butas, mas malaki ang bilang ng level) Gumamit ng ibang posisyon na nakapagpapabilis ng antas ng daloy (<i>cradle position</i>) Hawakan ang bote nang mas medyo patayo
Mas matagal sa 30 minuto ang pagpapakain	<ul style="list-style-type: none"> Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit Tingnan ang posisyon at sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) Tingnan ang bilis ng daloy at baguhin kapag kailangan: Magdudulot ng mas matagal, at mas hindi mabisang pagpapakain ang bilis ng daloy na hindi tugma sa kakahayan ng bata. Magbigay ng sapat na pahinga kapag napapagod agad ang bata Magbigay ng mas kaunti, mas madalas na pagpapakain sa araw at sa gabi Kausapin, kantahan at makipag-ugnayan sa bata habang nagpapakain para tumaas ang pakikilahok niya at antas ng pagkain
Pag-aalburoto kapag pinapakain	<ul style="list-style-type: none"> Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit Gumamit ng ibang posisyon Gumamit ng mga estratehiya sa pagpapakalma bago at habang nagpapakain (Apendiks 9K) Tingnan ang bilis ng daloy at baguhin kapag kailangan. Kapag masyadong mabilis o mabagal, magiging aburido at nag-aalburoto ang bata Magbigay ng pahinga sa bata (pagdighay, pagtapik, pagduyan) Magbigay ng <i>pacifier</i> para sa pagpapaginhawa hanggang sa kaya ng batang kumain nang kalmado
Nakakatulog kapag pinapakain	<ul style="list-style-type: none"> Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit Gumamit ng ibang posisyon na maaaring makapagpaalerto sa bata Tingnan ang bilis ng daloy at baguhin kapag kailangan. Kapag masyadong mabilis o masyadong mabagal, nagiging aburido at pagod ang bata Obserbahan ang mga senyas ng pagkain na nagpapahayag ng pagkagutom o pagkabusog ng bata (Apendiks 9L-2) Kausapin, kantahan at makipag-ugnayan sa bata habang nagpapakain para tumaas ang pakikilahok niya Gumamit ng mga estratehiya sa paggising/pagpapaalerto bago at pagkatapos ng pagkain (Apendiks 9K)

<p>Nauubo, nabibilaukan, o nahihirinan kapag pinapakain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Gumamit ng ibang posisyon na nakapagpapabagal ng posibilidad (mas nakaderetso) at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Tingnan ang bilis ng daloy at baguhin—madalas na mas mainam ang mas mabagal na daloy gamit ang tsupon na mas mabagal ang daloy ○ Magdahan-dahan para mapabagal ang daloy (Apendiks 9J) ○ Pagpahingahin ang bata (padighayin, tapikin, iduyan) ○ Pag-isipan ang pagpapalapot ng mga likido bilang panghuling opsyon (Apendiks 9E)
<p>Pagtanggi sa mga bote</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Gumamit ng ibang posisyong mas makagiginhawa sa bata ○ Gumamit ng mga estratehiya sa pagpapakalma bago at habang nagpapakain (Apendiks 9K) ○ Tingnan ang bilis ng daloy at baguhin kapag kailangan → Kapag masyadong mabilis o masyadong mabagal, nagiging aburido at pagod ang bata ○ Obserbahan ang mga senyas ng pagkain na nagpapahayag ng pagkagutom o pagkabusog ng bata (Apendiks 9L-2) ○ Gumamit ng ibang tsupon at/o bote ○ Iwasang pilitin ang pagkain
<p>Madalas na pagluwa habang at/o pagkatapos padedehin sa bote</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Gumamit ng ibang posisyon na nakapagpapabagal ng posibilidad (mas nakaderetso) at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Tingnan ang bilis ng daloy at baguhin kapag kailangan → Kapag masyadong mabilis, mas maglulungad ○ Obserbahan ang mga senyas ng pagkain na nagpapahayag ng pagkagutom o pagkabusog ng bata (Apendiks 9L-2) ○ Iwasang pilitin ang pagkain ○ Bigyan ng madalas na pahinga sa bata para makadighay ○ Panatilihing nasa patayong posisyon ang bata nang 20 minutos o higit pa matapos kumain ○ Magbigay ng pacifier bago at pagkatapos kumain para maiwasan ang paglungad ○ Iwasang ilapat ang kamay nang direkta sa tiyan pagktapos kumain ○ Pag-isipan lang ang paggamit ng likidong pampalapot bilang huling tugon (Apendiks 9E)

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAG-INOM SA BASO AT MGA SOLUSYON

<p>MGA KARANIWANG PROBLEMA</p>	<p>MGA POSIBLENG SOLUSYON</p>
<p>Pag-ubo, pagbuga o pagkabilaok sa pag-inom sa baso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Gumamit ng ibang posisyon na nakapagpapabagal ng posibilidad (mas nakaderetso, nakaharap ang ulo, at <i>parallel</i> ang baba at sahi) at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng mas maliit na tasang mas madaling mahahawakan ng bata ○ Gabayan ang paghawak ng bata at magbigay lang ng paisa-isa at unti-unting sipsip sa bata ○ Magbigay lang ng kaunting likido sa tasa kada pagkakataon ○ Magbigay ng madalas na pagkakataon makapagsanay na uminom sa tasa

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hikayatin ang maliliit at paisa-isang sipsip at at mabagal ng daloy ng pag-inom ○ Pag-isipan ang paggamit ng pampalapot na likido para mapabagal ang daloy (Apendiks 9E)
<p>Pagtapon ng likido mula sa baso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Magbigay ng madalas na pagkakataon makapagsanay na uminom sa tasa ○ Uminom gamit ang tasa kasama ng bata para matulungan siyang matuto ○ Magbigay lang ng kaunting likido sa tasa kada pagkakataon ○ Maghiwatig ng positibong tugon sa bata tuwing nagamit nila nang tama ang tasa at hindi nakatapon ng likido (“Ang galing mo namang uminom sa tasa, Nonoy!”)
<p>Pagpasok ng dila sa baso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gumamit ng ibang posisyon na matibay ang suporta sa katawan at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gabayan ang paghawak ng bata at magbigay lang ng paisa-isa at unti-unting sipsip sa bata ○ Magbigay ng madalas na pagkakataon makapagsanay na uminom sa tasa ○ Pag-isipang gumamit ng kaunting pampalapot na likido o likidong likas nang malapot para bumagal ang daloy—unti-unting bawasan ang lapot habang nagiging mas panatag at mahusay ang bata sa pag-inom sa tasa (Apendiks 9E, 9F)
<p>Pag-iling o pagtulak palayo ng baso—pag-ayaw sa baso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Obserbahan ang mga senyas ng pagkain na nagpapahayag ng pagkagutom o pagkabusog ng bata (Apendiks 9L-2) ○ Gumamit ng mga estratehiya sa pagpapakalma bago at habang nagpapakain (Apendiks 9K) ○ Gumamit ng ibang posisyong mas makagiginhawa sa bata ○ Gumamit ng ibang tasa ○ Bagalan ang daloy ng pag-inom ○ Uminom gamit ang tasa kasama ng bata para matulungan siyang matuto ○ Magbigay ng madalas na pagkakataon makapagsanay na uminom sa tasa ○ Magbigay ng madalas na pagkakataong mapaglaruan ang tasa nang walang lamang likido para maging mas panatag ang bata dito (habang o kahit hindi kumakain)

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN MULA SA KUTSARA AT MGA SOLUSYON

MGA KARANIWANG PROBLEMA	MGA POSIBLENG SOLUSYON
<p>Nahihirapan sa pag-upo nang deretso sa upuan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Tiyaking sapat ang gulang at nagpapakita ng kakayahang kailangan para kumain gamit ang kutsara (Kabanata 1, Seksiyon 6) ○ Gumamit ng ibang posisyon o ibahin ang kasalukuyang posisyon para magbigay ng karagdagang suporta sa katawan at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang upuan, mesa, o ayos sa pagkakaupo ○ Magbigay ng madalas na pagkakataon habang hindi kumakain na mapalakas ang katawan para makatayo nang tuwid ○ Tiyaking hindi tatagal nang higit sa 30 minutos ang pagpapakain

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pag-isipan ang mas maiikli pero mas madalas na pagpapakain sa isang araw kung sanhi ng pagod ang hirap sa pagpoposisyon sa bata
<p>Hindi bumubuka ang bibig para sa kutsara o hindi palagi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Simulan ang pagpapakain gamit ang tuyong kutsara. Kapag isinubo na ng bata ang tuyong kutsara, subuking isawsaw ang kutsara sa pagkain, saka damihan ang pagkain habang tinatanggap ito ng bata. ○ Obserbahan ang mga senyas ng pagkain na nagpapahayag ng pagkagutom o pagkabusog ng bata (Apendiks 9L-2) ○ Tingnan ang posisyon, baguhin kung kailangan, at sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Magbigay ng madalas na pagkakataong mapaglaruan ang kutsara habang at kahit hindi kumakain para maging mas panatag ang bata dito ○ Magbigay ng maraming pagkakataong makapagsanay ang batang kumain gamit ang kutsara ○ Kumain gamit ang kutsara kasama ang bata para matulungan silang matuto ○ Gumamit ng ibang kutsara ○ Tanggalin ang mga nakasasagabal habang nagpapakain (italikod ang bata sa maligalig na eksena o maraming tao, lumayo sa ingay at sobrang liwanag) ○ Iwasan ang pilit na pagpapakain
<p>Mas matagal sa 30 minuto ang pagpapakain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Tingnan ang posisyon at sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Magbigay ng mas kaunti pero mas madalas na pagkain ○ Kausapin, kantahan at makipag-ugnayan sa bata habang nagpapakain para tumaas ang pakikilahok niya ○ Pag-isipang ibahin ang kubyertos para makasuporta sa tagumpay ng bata sa pagkain nang mag-isa (Apendiks 9I) ○ Pag-isipang ibahin ang tekstura ng pagkain (o pagbigay ng mas madaling tekstura kasama ng pagkain) kung nahihirapan sa kasalukuyang pagkain o nangangailangan ito ng matinding tiyaga sa bata (Apendiks 9E, 9F)
<p>Nag-aalburoto o tinatanggihan ang kutsara</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Obserbahan ang mga senyas ng pagkain na nagpapahayag ng pagkagutom o pagkabusog ng bata (Apendiks 9L-2) ○ Gumamit ng mga estratehiya sa pagpapakalma bago at habang nagpapakain (Apendiks 9K) ○ Gumamit ng ibang posisyong mas makaginhawa sa bata ○ Gumamit ng ibang kutsara ○ Bagalan ang pagpapakain ○ Magbigay ng maraming pagkakataong makapagsanay ang batang kumain gamit ang kutsara ○ Magbigay ng madalas sa pagkakataon para mapakain ng bata ang sarili niya ○ Kausapin, kantahan, yakapin, at makipag-ugnayan sa bata habang kumakain para mapanatag siya
<p>Nauubo, nabibilaukan o nahihirinan kapag pinapakain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Gumamit ng ibang posisyon na nakapagpapabagal ng posibilidad (mas nakaderetso, nakaharap ang ulo, at <i>parallel</i> ang baba at sahi) at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Bagalan ang pagpapakain kung sinusubuan ang bata ○ Magbigay ng maliliit na subo (Apendiks 9L-3)

- Hikayatin ang maliit at paisa-isang subo, mabagal na pagkain, at pahinga sa pagitan ng bawat subo kung mag-isang kumakain ang bata
- Magbigay ng maraming pagkakataong makapagsanay ang batang kumain gamit ang kutsara
- Pag-isipang ibahin ang tekstura ng pagkain (o pagbigay ng mas madaling tekstura kasama ng pagkain) para mabawasan ang lungad (Apendiks 9E, 9F)

KARANIWANG MGA PROBLEMA SA PAGPAPAKAIN SA SARILI AT MGA SOLUSYON

MGA KARANIWANG PROBLEMA	MGA POSIBLENG SOLUSYON
<p>Mahirap ang paggamit o pag-abot ng mga kubyertos, mangkok/plato at baso dahil sa mga kapansanang pisikal, biswal o kognitibo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking sapat na ang edad ng bata at nagpapakita na ng mga kakayahang kailangan para makakain gamit ang kutsara (Kabanata 1, Section 6) ○ Gumamit ng ibang posisyon o ibahin ang kasalukuyang posisyon para magbigay ng karagdagang suporta sa katawan at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang upuan, mesa, o ayos sa pagkakaupo ○ Baguhin ang kubyertos, tasa, plato, o mangkok ayon sa natatanging pangangailangan ng bata (Apendiks 9G) ○ Gumamit ng mangkok at platong dumidikit sa pinapatungan at hindi madaling gumalaw kapag kumakain ○ Gumamit ng sapin, plato, o kainang may gilid para madalian ang batang makuha ang pagkain ○ Magbigay ng madalas na pagkakataong makapagsanay ang batang kumain nang mag-isa
<p>Madalas na pagkahulog ng pagkain mula sa kubyertos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Obserbahan ang mga senyas ng pagkain na nagpapahayag ng pagkagutom o pagkabusog ng bata (Apendiks 9L-2) ○ Magbigay ng madalas na pagkakataong makapagsanay ang batang kumain gamit ang kutsara ○ Kumain gamit ang kutsara kasama ang bata para matulungan silang matuto ○ Gumamit ng ibang kutsara — baka kailangan ng bata ng mas maliit na subo o mas magaan kutsara (Apendiks 9H) ○ Magbigay ng kaunting pagkain sa kutsara sa bawat subo ○ Magbigay ng tekstura ng pagkaing dumidikit sa kutsara at hindi madaling dumulas at mahulog ○ Maghiwatig ng positibong tugon sa bata tuwing nagamit nila nang tama ang kutsara (“Ang galing mo namang gumamit ng kutsara, Karen!”)
<p>Mas matagal sa 30 minuto ang pagpapakain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Tingnan ang posisyon at sundin ang mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Magbigay ng mas kaunti pero mas madalas na pagkain ○ Kausapin, kantahan, at makipag-ugnayan sa bata habang kumakain para mapalakas ang pakikilahok ○ Pag-isipang ibahin ang kubyertos, tasa, plato, at mangkok para makasuporta sa tagumpay ng bata sa pagkain nang mag-isa (Apendiks 9I)
<p>Pag-ayaw na pakainin ang sarili</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Obserbahan ang mga senyas ng pagkain na nagpapahayag ng pagkagutom o pagkabusog ng bata (Apendiks 9L-2) ○ Gumamit ng mga estratehiya sa pagpapakalma bago at habang nagpapakain (Apendiks 9K) ○ Gumamit ng ibang posisyong mas makagiginhawa sa bata ○ Gumamit ng ibang kutsara ○ Magbigay ng maraming pagkakataong makapagsanay ang batang kumain mag-isa gamit ang kutsara ○ Magbigay ng pagkakataong makakita ang bata ng ibang kumakain nang mag-isa habang at kahit hindi oras ng pagkain ○ Bigyan ng gabay ang bata sa pagkain, unti-unti siyang hikayating lumahok sa proseso
<p>Pag-ubo, pagkabilaok o pagkahirin kapag kumakain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Gumamit ng ibang posisyon na nakapagpapabagal ng posibilidad (mas nakaderetso, nakaharap ang ulo, at <i>parallel</i> ang baba at sahig) at sumusunod sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Hikayatin ang maliit at paisa-isang subo, mabagal na pagkain, at pahinga sa pagitan ng bawat subo kung mag-isang kumakain ang bata ○ Pirasuhin ang pagkain sa ligtas na laking sasapat lang sa maliit na subo ng bata ○ Magbigay ng maraming pagkakataong makapagsanay ang batang kumain mag-isa ○ Pag-isipang ibahin ang tekstura ng pagkain (o pagbigay ng mas madaling tekstura kasama ng pagkain) para mabawasan ang lungad (Apendiks 9E, 9F)

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PANDAMA KAPAG KUMAKAIN AT MGA SOLUSYON

MGA KARANIWANG PROBLEMA	MGA POSIBLENG SOLUSYON
<p>Nahihirapan sa paglipat sa ibang tekstura o lasa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking nasa angkop na edad ang bata at nagpapakita ng kakayahang kinakailangan para makasubok ng bagong tekstura ○ Magbigay ng madalas na pagkakataon habang o kahit hindi kumakain na makasubok (makita, maamoy, mahawakan) ng mga pagkain nang walang pagtutulak na kainin niya ito ○ Magbigay ng bagong tekstura kasama ang pagkaing kilala at gusto na ng bata ○ Paisa-isang ipakilala ang bagong tekstura o lasa ○ Paunti-unting ibigay ng bagong tekstura o lasa ○ Bigyan ng bagong tekstura o lasa sa maraming oras ng pagkain para tumaas ang panatag at interes ng bata dito ○ Magbigay ng pagkakataong makakita ang bata ng ibang kumakain ng bagong tekstura at lasa ○ Iwasan ang sapilitang pagpapakain ○ Iwasan magbago ng ibang gawi sa pagpapakain kapag nagpapakilala ng bagong tekstura o lasa
<p>Ayaw hawakan ng bata ang mga pagkain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Magbigay ng madalas na pagkakataon habang o kahit hindi kumakain na makasubok (makita, maamoy, mahawakan) ng mga pagkain nang walang pagtutulak na kainin niya ito

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Magbigay ng pagkakataon sa batang masanay sa pagiging makalat kapag sumusubok ng ibang tekstura gamit ang kamay habang hindi kumakain (Play-Doh, buhangin, tubig, pintura, etc.) ○ Magbigay ng kubyertos na magagamit ng bata sa paghawak ng pagkain ○ Huwag pilitin ang batang humawak ng pagkain kung hindi pa siya handa
<p>Pag-ubo, pagkabilaok o pagkahirin kapag kumakain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Gumamit ng ibang posisyong makababawas sa paglungad (mas tuwid) ○ Gumamit ng mga estratehiya sa pagpapakalma bago at habang nagpapakain (Apendiks 9K) ○ Magbigay ng madalas na pahinga sa bata ○ Magbigay ng madalas na pagkakataon habang o kahit hindi kumakain na makasubok (makita, maamoy, mahawakan) ng mga pagkain ○ Pag-isipang ibahin ang tekstura ng pagkain (o pagbigay ng mas madaling tekstura kasama ng pagkain) para mabawasan ang lungad (Apendiks 9E, 9F)

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA PAGPOPOSISYON AT MGA SOLUSYON

MGA KARANIWANG PROBLEMA	MGA POSIBLENG SOLUSYON
<p>Hindi komportable ang pagpoposisyon (para sa bata at/o sa tagapangalaga)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Baguhin ang kasalukuyang posisyon (gamit ang unan, sapin, patungan ng paa, atbp.) para maging mas maginhawa ○ Gumamit ng ibang posisyon, upuan, o sandalan (bata at/o tagapangalaga)
<p>Paghilig ng ulo o leeg sa isang gilid</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang posisyon, upuan, o sandalan ○ Gumamit ng bimpo o maliit na sapin sa pagitan ng tainga ng bata at balik at ng paghilig ○ Gumamit ng hugis-U na unan para mapanatiling nasa <i>midline</i> na posisyon ang ulo ng bata ○ Baguhin ang posisyon ng bata para nasa <i>midline</i> ang ulo at leeg ng bata ○ Pakainin ang bata sa <i>midline</i> at magkatapat ang inyong mga mata para mahikayat ang tamang posisyon
<p>Paghilig ng ulo o leeg pataas papuntang kisame o langit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang posisyon, upuan, o sandalan ○ Gumamit ng bimpo o maliit na sapin nakarolyo sa batok ng bata ○ Gumamit ng hugis-U na unan para mapanatiling nasa <i>midline</i> na posisyon ang ulo ng bata ○ layos ang upuan sa mas patayong posisyon Pakainin ang bata sa <i>midline</i> at magkatapat ang inyong mga mata para mahikayat ang tamang posisyon

<p>Paghilig ng ulo o leeg pababa papuntang dibdib</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang posisyon, upuan, o sandalan ○ Magdagdag ng patungan o mesa para sa dagdag na suporta sa katawan ng bata ○ layos ang silya para mas pahiga ang sandalan ○ Magbalot ng bimpo, sapin, o pantali palibot ng bata at upuan (sa pagitan ng tiyan at kilikili) at dahan-dahang hilahin ang katawan niya sa tamang <i>midline</i> na posisyon ○ Gumamit ng hugis-U na unan para mapanatiling nasa <i>midline</i> at nakaharap na posisyon ang ulo ng bata ○ Pakainin ang bata sa <i>midline</i> at magkatapat ang inyong mga mata para mahikayat ang tamang posisyon
<p>Paghilig ng katawan sa isang gilid</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang posisyon, upuan, o sandalan ○ Gumamit ng binilot na bimpo o sapin o malambot na <i>foam</i> at ilagay sa gilid na humihilig (balakang hanggang kilikili ang haba) ○ Pakainin ang bata sa <i>midline</i> at magkatapat ang inyong mga mata para mahikayat ang tamang posisyon
<p>Paninigas ng katawan palikod</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang posisyon, upuan, o sandalan ○ Itulak paharap ang balikat at likod ng bata nang pinapanatiling paluhod ang tuhod, paupo ang balakang, at bahagyang nakayuko (kung karga ang bata) ○ Gumamit ng mga estratehiya sa paggising/pagpapaalerto bago at pagkatapos ng pagkain (Apendiks 9K) ○ Pakainin ang bata sa <i>midline</i> at magkatapat ang inyong mga mata para mahikayat ang tamang posisyon
<p>Pagdulas palabas ng upuan o silya</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang posisyon, upuan, o sandalan ○ Maglagay ng patungan o mesa malapit sa tiyan ng bata para sa dagdag na suporta sa katawan ○ Gumamit ng <i>seatbelt</i> sa upuan (kung maaari) ○ Gumamit ng <i>non-skid mat</i> o material sa upuan ng bata para hindi dumausdos ○ Gumamit ng maliit na binilot o tinuping sapin o biimpo sa ilalim ng tuhod ng bata para masuportahan ang balakang ○ Gumamit ng bilugang bimpo, sapin, o kutson sa pagitan ng mga hita ng bata ○ Tiyaking may sapat na sumusuporta sa paa ng bata
<p>Hindi posible ang paglapat ng paa ng bata sa sahig o sa apakan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang posisyon, upuan, o sandalan ○ layos ang pinapatungan ng paa ng bata para buong paa niya ang nakapatong dito ○ Magdagdag o baguhin ang kasalukuyang patungan ng paa (libro, kahoy, kahon, tabla, timba, atbp.) (Apendiks 9I)
<p>Walang upuan o silyang magagamit o angkop sa espisipikong pangangailangan ng bata</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang posisyon, upuan, o sandalan ○ Magdagdag ng itinuping sapin, bimpo, o kutson na uupuan ng bata para maiangat siya sa tamang taas (kung masyadong malaki ang upuan)

- Gumamit ng upuan sa sahig na maraming suporta
- Gumawa ng upuang angkop ang laki gamit ang karaniwang mga bagay (kahon, karton, lagayan ng labada, atbp.) (Apendiks 9I)

MGA KARANIWANG PROBLEMA SA KAKAYAHANG MOTOR NG BIBIG SA PAGKAIN AT MGA SOLUSYON

MGA KARANIWANG PROBLEMA	MGA POSIBLENG SOLUSYON
Mahirap ang paglipat sa ibang mga tekstura	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Tiyaking nasa angkop na edad ang bata at nagpapakita ng kakayahang kinakailangan para makasubok ng bagong tekstura ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng estratehiya sa pagpapagising tulad ng pagsesepilyo bago kumain (Apendiks 9K) ○ Gumamit ng mga <i>facial molding technique</i> para magising ang katawan ng bata at makakain (Apendiks 9J) ○ Magbigay ng madalas na pagkakataon habang o kahit hindi kumakain na makasubok (makita, maamoy, mahawakan) ng mga pagkain nang walang pagtutulak na kainin niya ito ○ Magbigay ng mas madaling tekstura kasama ng bago at mas mahirap na tekstura para mas maging maginhawa ang matagumpay ○ Magbigay ng bagong tekstura kasama ang pagkaing kilala at gusto na ng bata ○ Paunti-unting ibigay ng bagong tekstura o lasa ○ Bigyan ng bagong tekstura o lasa sa maraming oras ng pagkain sa isang araw para tumaas ang panatag, kasanayan at interes ng bata dito ○ Iwasan ang sapilitang pagpapakain
Madalas na mahulog ang pagkain o tumulo ang likido palabas ng bibig ng bata	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Tiyaking nasa angkop na edad ang bata at nagpapakita ng kakayahang kinakailangan para sa ibibigay na bagong tekstura o lapot ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Subuking gumait ng ibang tasa o kubyertos ○ Gumamit ng estratehiya sa paggising tulad ng pagsesepilyo o paggamit ng laruang nanginginig bago kumain (Apendiks 9K) ○ Gumamit ng mga <i>facial molding technique</i> para magising ang katawan ng bata at makakain (Apendiks 9J) ○ Gamitin ang <i>Press-Down Technique</i> sa pagpapakain gamit ang kutsara at pagpapainom gamit ang tasa (Apendiks 9J) ○ Sa mas malaking bata, hayaan silang mapanood ang sarili gamit ang kaharap na salamin habang ○ Hikayatin ang maliit at paisa-isang subo, mabagal na pagkain, at pahinga sa pagitan ng bawat subo kung mag-isang kumakain ang bata ○ Kung sinusubuan, magbigay ng maliliit na subo at sipsip na sapat ang bagal at makakaya ng bata

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pirasuhin ang pagkain sa ligtas na laking sasapat lang sa maliit na subo ng bata ○ Pag-isipang ibahin ang tekstura ng pagkain (o pagbigay ng mas madaling tekstura kasama ng pagkain) para mabawasan ang lungad (Apendiks 9E, 9F)
<p>Pagkaubo, pagkabilaok o pagkahirin kapag kumakain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Tiyaking nasa angkop na edad ang bata at nagpapakita ng kakayahang kinakailangan para sa ibibigay na bagong tekstura o lapot ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng ibang posisyong makababawas sa paglungad (mas patayo) ○ Subuking gumamit ng ibang tasa o kubyertos ○ Gumamit ng estratehiya sa pagpapagising tulad ng pagsesepilyo bago kumain (Apendiks 9K) ○ Gumamit ng mga <i>facial molding technique</i> para magising ang katawan ng bata at makakain (Apendiks 9J) ○ Hikayatin ang maliit at paisa-isang subo, mabagal na pagkain, at pahinga sa pagitan ng bawat subo kung mag-isang kumakain ang bata ○ Kung sinusubuan, magbigay ng maliliit na subo at sipsip na sapat ang bagal at makakaya ng bata ○ Pirasuhin ang pagkain sa ligtas na laking sasapat lang sa maliit na subo ng bata ○ Pag-isipang ibahin ang tekstura ng pagkain (o pagbigay ng mas madaling tekstura kasama ng pagkain) para mabawasan ang lungad (Apendiks 9E, 9F) ○ Offer frequent breaks for child
<p>Hindi makanguya ng pagkain nang maayos ang bata</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Tiyaking nasa angkop na edad ang bata at nagpapakita ng kakayahang kinakailangan para sa ibibigay na bagong tekstura ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng estratehiya sa pagpapagising tulad ng pagnguya ng <i>ChewyTube</i> bago kumain (Apendiks 9K) ○ Gumamit ng mga <i>facial molding technique</i> para magising ang katawan ng bata at makakain (Apendiks 9J) ○ Magbigay ng madalas na pagkakataon habang o kahit hindi kumakain na makasubok (makita, maamoy, mahawakan) ng mga pagkain nang walang pagtutulak na kainin niya ito ○ Magbigay ng mas madaling tekstura kasama ng bago at mas mahirap na tekstura para mas maging maginhawa ang matagumpay ○ Magbigay ng bagong tekstura kasama ang pagkaing kilala at gusto na ng bata ○ Paunti-unting ibigay ng bagong tekstura o lasa ○ Bigyan ng bagong tekstura o lasa sa maraming oras ng pagkain sa isang araw para tumaas ang panatag, kasanayan at interes ng bata dito ○ Kumain kasama ang bata para makita niya kung paano nginunguya ng iba ang pagkain ○ Magbigay ng mahaba, payat, malutong, at nalulusaw na pagkaing mahahawakan ng kamay para sa pagsasanay ng nguya sa ngipin ○ Magbigay ng pagkaing ligtas na makakagat ng bata para mapalakas ang panga at kakayahang ngumuya

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Magbigay ng malumanay na paalala at papuri habang kumakain (“Nguyain ang pagkain, Alvin.” “Ang galing naman ng pagnguya, Tina!”) ○ Tiyaking 100% ang patnubay kapag kumakain dahil laging may panganib sa bata na mabarahan ang lalamunan
<p>Pinupuno ng bata ang bibig ng pagkain</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alamin ang pangunahing dahilan kung bakit ○ Tiyaking nasa angkop na edad ang bata at nagpapakita ng kakayahang kinakailangan para sa ibibigay na bagong tekstura o lapot ○ Tiyaking alinsunod ang kasalukuyang posisyon sa mga susing elemento ng pagpoposisyon (Kabanata 1, Seksiyon 1) ○ Gumamit ng estratehiya sa pagpapagising tulad ng pagsesepilyo o paggamit ng laruang nanginginig bago kumain (Apendiks 9K) ○ Gumamit ng mga <i>facial molding technique</i> para magising ang katawan ng bata at makakain (Apendiks 9J) ○ Hikayatin ang maliit at paisa-isang subo, mabagal na pagkain, at pahinga sa pagitan ng bawat subo kung mag-isang kumakain ang bata ○ Pirasuhin ang pagkain sa ligtas na laking sasapat lang sa maliit na subo ng bata ○ Magbigay lang ng kaunting pagkain sa bawat pagkakataon para maantabayan ang bilis ng pagkain ○ Magbigay ng malumanay na paalala at papuri habang kumakain (“Maliit na subo lang, Lyn.” “Ang husay naman, ang liliit ng subo ni Joan.”) Pag-isipang ibahin ang tekstura ng pagkain (o pagbigay ng mas madaling tekstura kasama ng pagkain) para mabawasan ang lungad (Apendiks 9E, 9F)

9N: GAANO KARAMI DAPAT ANG KAININ NG SANGGOL?

GAANO KARAMI DAPAT ANG KAININ NG SANGGOL?

Tipikal na iskedyul ng pagkain para sa sanggol na 0-12 buwang gulang batay sa mga patakarang binuo ng *American Academy of Pediatrics*



Pagpapasuso



Pagpapadede ng formula



Pagpapakain ng solidong pagkain



0-1 Buwan

Magpadede ng **GATAS NG INA** kapag hiningi ng sanggol o kada 2-3 oras (mga 8-10 beses na pagpapakain kada araw). O 60-90 ml (2-3 fl. oz.) ng **FORMULA** kada 3-4 na oras (mga 6-8 beses na pagpapakain kada araw).



1-4 Buwan

Magpadede ng **GATAS NG INA** kapag hiningi ng sanggol o mga 6-8 beses na pagpapakain kada araw. O magpadede ng 120-180 ml (4-6 fl. oz.) ng **FORMULA** kada 4-5 oras (mga 5-6 na beses ng pagpapakain kada araw). Kakaunti ang dami ng pagpapakain habang nagsisimulang matulog nang mas mahaba ang sanggol sa gabi.



4-6 na Buwan

Magpadede ng **GATAS NG INA** kapag hiningi ng sanggol o mga 6 na beses ng pagpapakain kada araw. O magpadede ng 180-240 ml (6-8 fl. oz.) ng **FORMULA** ng 4-5 beses kada araw (total ng 960 ml o 32 fl oz kada araw).



6-9 na Buwan

Magpadede ng **GATAS NG INA** kapag hiningi ng sanggol o mga 4-6 na beses ng pagpapakain kada araw. O magpadede ng 720-960 ml (24-32 fl. oz.) ng **FORMULA** kada araw. Simulang unti-unting ipakilala ang komplementaryong mga pagkain tulad ng mga **BUTIL** o mga sinalang **PRUTAS** at **GULAY** nang mga 1-2 beses kada araw batay sa kaya ng bata. Mababawasan ang dami ng pagpade ng **GATAS NG INA/FORMULA** habang tumatanggap ang sanggol ng mas maraming komplementaryong pagkain. Pagdating ng 8 buwan, magsimulang ipakilala ang mga pagkain na medyo mas may tekstura.



9-12 Buwan

Magpadede ng **GATAS NG INA** kapag hiningi ng sanggol o mga 4-6 na beses ng pagpapakain kada araw. O magpadede ng total ng 720 ml (24 fl. oz.) ng **FORMULA** kada araw. Simulang magbigay ng mas maraming uri ng solidong pagkain at unti-unting damihan ito. Halimbawa, 2 hain ng **PRUTAS** at **GULAY**, 1 hain ng mga **BUTIL**, 1 hain ng **YOGURT** at 1 hain ng **KARNE/MANOK** kada araw. (Isang hain = 1/4 – 1/2 na tasa).



KABANATA 10: MGA DEPINISYON (LISTAHAN NG MGA ESPESYAL NA SALITANG GINAGAMIT SA MANWAL NA ITO)

1. **Aspirasyon:** Kapag napupunta ang pagkain o inumin sa baga sa halip na dumeretso sa tiyan tulad ng dapat. Puwede itong humantong sa sakit, malnutrisyon, dehydration, at pagkamatay.
2. **Astigmatism:** Problema sa matang nagsasanhi sa taong makita ang mga bagay sa malabo at maling paraan.
3. **Balat sa Balat:** Pagyapos ng nanay o tatay sa sanggol, kadikit ng balat nila sa dibdib para makatulong sa pagsasanay sa sanggol na mabuhay sa labas ng sinapupunan.
4. **Bilis (Pace):** Estratehiya ng pagbagal sa pagkain ng sanggol at bata. Sa pagdede, maiikling pahinga o pagtigil ang inilalaan ng tagapangalaga para mapabagal ang pagsupsop ng sanggol. Sa mga bata, nagbibigay ang tagapangalaga ng subo o sipsip ng pagkain sa mas mabagal na paraang kapares ng kaya ng bata.
5. **Breast Engorgement:** Kapag namamaga, naninigas, o sumasakit ang isa o parehong suso dahil sa labis na paglikha ng gatas.
6. **Co-Regulate/Co-Regulation:** Ang paraan ng pakikipag-ugnayan natin sa iba para manatiling mahinahon. Sa sanggol at bata, nakatutulong ang pagkatuto na mag-co-regulate (huminahon kasama ang ibang tao) sa pagkatuto na mapahinahon ang sarili
7. **Cortical Visual Impairment (CVI):** Problema sa utak na nakakaapekto sa kakayahan ng taong makakita. Hindi nangangahulugang bulag ang tao; pero, may pagkukulang sa nakikita nila at sa kung paano sila makakita at puwedeng nagbabago sa bawat tao.
8. **Custodial Caregiving:** Kapag inaasikaso ng isang tao ang batayang pangangailangan ng bata tulad ng pagbibigay ng pagkain at tubig, at puwede ring tumulong sa ibang gawaing pang-araw-araw tulad ng pagpapaligo, paglalampin, at pagpapaihi.
9. **Desensitize/Desensitizing Desensitization:** Kilos o proseso para mabawasan ang reaksiyon o selan ng isang labis na maselang tao sa natatanging impormasyong pandamdandam. Halimbawa, kung may batang masyadong maselan at nababagabag sa hawak sa mukha, dahan-dahan at maingat na sasanayin ng mga tagapangalaga ang batang pumayag na mahawakan sa mukha.
10. **Di-organisadong Pagsupsop:** Kapag wala o kulang ang ritmo ng sanggol sa pagsupsop kapag pinapasuso, pinapadede, o pinapainom.
11. **Di-Nutritibong Pagsupsop (Non-Nutritive Sucking, NNS):** Kapag sumususo ang sanggol para sa ginhawa sa halip na para sa sustansiya.
12. **Epiglottis:** Piraso ng *tissue* na tumatakip sa bukasang hingahan at baga. Tumutulong itong maiwasang mapunta sab aga ang pagkain at inumin.

13. *Esophagus*: Tubo ng *muscle* na tumutulong na mapunta ang pagkain at likido mula sa lalamunan patungong tiyan.
14. *Espesyal na bote*: Boteng nilikha nang espesyal para makatulong sa mga sanggol na maagang isinilang o mga sanggol na may kapansanan tulad ng bingot sa bibig o ngalangala.
15. *Estimulasyon ng labi*: Estratehiya ng paghikayat sa sanggol na kumapit sa suso o sa bote. Kapag marahang idinadampi ng tangapangalan ang utong o tsupon sa labi ng bata.
16. *Exclusive Breastfeeding (EB)*: Kapag binibigyan lang ang sanggol ng gatas ng ina. Hindi nagbibigay ng *formula*, suplementasyon, tubig, pagkain, o ibang inumin. Lubos na ipinapayo para sa sanggol na 0-6 buwang gulang ang EB.
17. *Failure to Thrive (FTT)*: Kapag “biga” ang batang lumaki at mag-develop nang tulad ng inaasahan sa kaniyang edad. Madalas nangangailangan ang mga batang ito ng karagdagang suportang pangnutrisyon tulad ng dagdag na pagpapakain, pagkaing mas maraming *calories*, at pagpapakain ng likido o gamit ang tubo para maparami ang *calories* at mapahusay ang paglaki.
18. *Gastroesophageal Reflux (GER)*: Kapag bumabalik sa lalamunan ang pagkain galing sa tiyan at nagsasanhi ng sakit at pagkabalisa.
19. *Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)*: Mas malubha at matagalang uri ng GER na puwedeng makapigil sa mabuting pagkain at pagbigat ng timbang ng bata. Madalas na naglulungad ang mga batang meron nito, mukhang balisa, at parang gutom pero nayayamot kapag pinapakain.
20. *Hyperreactive*: Kapag nagpapakita ang tao ng malaking reaksiyon (malubhang selan) sa impormasyong pandamdang. Mas malaki ang reaksiyong ito sa karaniwan at inaasahan.
21. *Hypertonia (Mataas na Tone)*: Banat at naninigas na *muscles* sa katawan.
22. *Hypersensitivity/Hypersensitive*: Kapag nagpapakita ang tao ng malaking reaksiyon (malubhang selan) sa impormasyong pandamdang. Mas malaki ang reaksiyong ito sa karaniwan at inaasahan.
23. *Hypotonia (Mababang Tone)*: Mayugyog at nanlalambot na *muscles* sa katawan.
24. *Hyporeactive*: Kapag nagpapakita ang tao ng maliit na reaksiyon (kawalang-bahala) sa impormasyong pandamdang. Mas maliit ang reaksiyong ito sa karaniwan at inaasahan.
25. *Hyposensitivity/Hyposensitive*: Kapag nagpapakita ang tao ng maliit na reaksiyon (kawalang-bahala) sa impormasyong pandamdang. Mas maliit ang reaksiyong ito sa karaniwan at inaasahan.

26. *Kabag*: Kapag nakararanas ang sanggol ng kapansin-pansing pananakit ng tiyan at lubhang mahirap aluin. Madalas nakikita ang kondisyong ito sa mga sanggol na 0-3 buwang gulang at hindi tiyak ang sanhi.
27. *Kakayahang Motor ng Bibig*: Kilos ng bibig kabilang ang pisngi, labi, dila, at panga. Kabilang din dito ang lakas, kontrol, at ugnayan ng mga kilos na ito para makakain o makasalita.
28. *Kapansanang Neuromuscular*: Sari-saring kondisyong medical na nakaaapekto sa paraan ng pag-iral ng *muscles* sa katawan.
29. *Kulang sa Estimulasyon*: Kapag nagpapakita ang tao ng tugon sa mga natatanging sensasyon o karanasan na kulang sa inaasahan. Halimbawa, nauntog ang ulo ng bata sa mesa at hindi siya nagpakita ng senyas ng sakit o pagkabalisa. Kulang rin sa estimulasyon ang bata kapag napakaunti ng nakukuha niyang angkop na karanasang pandamdang na puwedeng humantong sa pagkaantala ng pakikipag-ugnayan at *development*.
30. *Labis na Estimulasyon*: Kapag nagpapakita ang tao ng tugon sa mga natatanging sensasyon o karanasan na labis sa inaasahan. Puwede ring labis ang estimulasyon sa bata at mayamot siya kapag napunta sa lugar na may maraming tao, tunog, at kilos.
31. *Lovey*: Espesyal at angkop-sa-edad na bagay tulad ng kumot o manika na may halaga sa bata at nakatutulong sa kanilang mapahinahon.
32. *Mabisang Pangangalaga*: Kapag inaasikaso ng isang tao ang araw-araw na pangangailangan ng isang bata, pero karaniwan rin silang nagbibigay ng positibo at mapagmalasakit na ugnayan.
33. *Magkakasunod na sipsip o inom*: Maraming sipsip at lunok ng likido nang walang pahinga sa pagitan ng mga sipsip.
34. *Mga Technique sa Facial Molding*: Masahe sa mukhang nakagagabay sa pag-develop ng mga *muscle* sa mukha at bibig na ginagamit sa pagkain. Kapag ginawa bago kumain, tumutulong sa pag-unat at paghanda sa *muscles* ng mukha sa pagkain at pag-inom.
35. *Motor Planning*: Kakayahan ng taong gumawa ng plano at maisakatuparan ito nang tama mula simula hanggang wakas, gamit ang angkop na motor na pagkilos. Halimbawa, nagpasya ang batang uminom ng tubig. Iuunat niya ang kamay niya, hahawakan ang tasa, ilalapit ito sa bibig, sisipsip at lulunok. Kapag may kakulangan sa *motor planning* ang isang tao, madalas na may kabagalan ang pagkakasunod-sunod ng mga hakbang na ito, kung hindi man nagmimintis o nagkakagulo-gulo.
36. *Neurons*: Selula sa katawan na bumubuo sa sistemang *nervous*.
37. *Ngalangala*: Itaas na bahagi ng loob ng bibig.
38. *Nutritibong Pagsupsop (Nutritive Sucking, NS)*: Kapag sumususo ang bata para makakuha ng gatas na ina para sa sustansiya.

39. *Organisadong Pagsupsop*: May ritmo ang sanggol sa pagsupsop kapag pinapakain.
40. *Orthodontic Nipples: Pacifier* at tsupon na nilikha para kumasya nang mabuti sa loob ng bibig ng bata at maging malapit na pamalit sa pagpapasuso.
41. *Pag-alburoto*: Kapag madaling mayamot ang sanggol o bata. Madalas mayamot ang batang nag-aalburoto at madalas na napakahirap maalo.
42. *Pagbuka ng bibig*: Kapag bumubukas ang bibig ng bata at lumalawak para maisubo ang suso. Kailangan ang malaking pagbukas para kumapit nang mabuti ang bibig ng bata at makakain.
43. *Pagkaantala o Kapansanan sa Pag-develop Developmental Delay or Disability*: Kondisyong nakikita sa batang 0-8 taong gulang na nakasasagabal sa kakayahan ng batang lumaki at umusad tulad ng inaasahan sa isa o maraming salik.
44. *Pagkaantalang Neurodevelopmental*: Kapansanan o diperensiyang sanhi ng problema sa utak at *nerves* na nagpapadala ng mensahe sa ibang bahagi ng katawan. Humahantong ito sa kahirapan sa isa o maraming salik ng *development*. Kabilang sa mga halimbawa: *autism spectrum disorders, cerebral palsy, kapansanang intelektuwal, attention-deficit/hyperactivity disorder*, at kakulangan sa paningin o pandinig.
45. *Pagkapit*: Kung paano kumakapit o ibinibigkis ng bata ang sarili sa suso para makakain. Mabuti ang pagkapit kapag nasasakop ng bibig ng bata ang paligid ng baba ng utong at malalim ang pagkakasubo sa suso para makasupsop.
46. *Paglungok*: Masyadong malaking sipsip o maraming malalaking sipsip nang walang pahinga sa mga pagitan.
47. *Pagpapakain sa Sarili*: Proseso ng pagpapakain sa sarili gamit ang daliri, kubyerto, at tasa. Proseso ito ng paghanda, pagsasaayos, at paglapit ng pagkain at likido mula plato, mangkok, o tasa patungo sa bibig.
48. *Pagsubo*: Kapag ipinapasok ng sanggol o bata ang isang bagay sa bibig para sumubok. Karaniwan at mahalagang bahagi ng *development* ang pagsubo, na nakabubuo ng kailangang kakayahan sa pagkain at pagsasalita.
49. *Pag-usad ng Diyeta*: Kapag ginagabayan ng mga tagapangalaga ang pag-unlad ng bata tungo sa pagkain ng bagong tekstura o pag-inom ng bagong lapot ng likido.
50. *Paikot na Panguya*: Mataas na antas ng panguya sa paraang kumikilos ang panga nang paikot para mabuting manguya ang sari-saring tekstura ng pagkain.
51. *Pampalapot*: Mga *substance* na nagbabago sa lapot at daloy ng pagkain at likido.
52. *Pangangasiwa*: Esensiyal na kakayahang *developmental*, lalo na sa pagkain at pakikipag-ugnayan. Kakayahan ng taong maging at manatiling mahinahon.

53. *Pangangasiwa sa Sarili*: Paraan natin ng pagpapahinahon sa sarili. Natututo tayo mangasiwa sa sarili matapos munang matutong mag-co-regulate (huminahon kasama ang iba).
54. *Pharynx*: Lalamunan.
55. *Rooting*: Kapag bumabaling ang bata sa gilid bilang tugon sa paghawak sa kaniyang pisngi o labi.
56. *Senyas*: Tunog, kilos ng katawan, at hiwatig ng mukha na ginagamit ng mga sanggol at bata para iparating sa kanilang tagapangalaga ang kanilang gusto at kailangan, kabilang na kapag handa na silang kumain, natutuwa sa ugnayan, kapag busog o kailangan ng pahinga sa ugnayan.
57. *Senyas sa Pagtigil*: Hiwatig galing sa sanggol o batang puwedeng mangahulugan ng pagkabusog o labis na estimulasyon at nangangailangan ng pahinga sa pagkain at/o ugnayan sa iba.
58. *Senyas sa Paglahok*: Hiwatig galling sa sanggol o batang puwedeng mangahulugan ng gutom, interes sa ugnayan sa iba, o tuwa sa kasalukuyang ugnayan.
59. *Temporomandibular Joint (TMJ)*: Kasukasuang nagdurugtong sa pambabang panga at bungo at sumusuporta sa mga kilos ng pagkain, pag-inom, at pagsasalita. Nasa gilid ng mukha malapit sa tainga at pantaas na panga.
60. *Trachea*: Lagusan ng hangin patungo sa baga.
61. *Wala sa teksto: Animation (of the face)*: Similar to facial expressions. Ways to express emotions using movements and positions of the face. For example, smiling, frowning, raising eyebrows to show surprise or squinting the eyes to show anger or frustration.
62. *Wala sa teksto: Medically Complex or Fragile*: A baby or child with a medical condition that requires extensive medical support and supervision to prevent deterioration and maintain their health status.

KABANATA 10: MGA DEPINISYON (LISTAHAN NG MGA ESPESYAL NA SALITANG GINAGAMIT SA
MANWAL NA ITO)

MGA SANGGUNIAN

1. Ali, S. S. (2013). A brief review of risk-factors for growth and developmental delay among preschool children in developing countries. *Advanced Biomedical Research*, 2, 91. <http://doi.org/10.4103/2277-9175.122523>
2. Perry, B. (2017). *Advanced Child Trauma Work: The Neurobiology of Helping & Healing [Lecture]*. Retrieved from UC Davis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: May 19, 2017.
3. Brandt, K., Perry, B.D., Seligman, S., & Tronick, E. (Eds.). (2014). *Infant and early childhood mental health: Core concepts and clinical practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
4. Levitt, P. (2017). *Epigenetic's, Environment, Brain Architecture & Behavior [Lecture]*. Retrieved from UC Davis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: January 14, 2017.
5. National Scientific Council on the Developing Child (2009). *Young children develop in an environment of relationships (Working Paper No. 1)*. Retrieved from Center on the Developing Child, Harvard University website: <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2004/04/Young-Children-Develop-in-an-Environment-of-Relationships.pdf>
6. Brandt, K. (2017). *NCAST Feeding Scale Training [Lecture & Training Course]*. Retrieved from UC Davis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: February 2017
7. VanDahm, K. (Ed.). (2012). *Pediatric feeding disorders: Evaluation and treatment*. Framingham, MA: Therapro Publishing
8. *Aspiration in babies and children*. (2018). <https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/a/aspiration-in-babies-and-children.html>
9. Morris, S.E. and Klein, M.D. (2000). *Pre-feeding skills: A comprehensive resource for mealtime development, 2nd Edition*. United States of America: Therapy Skills Builders.
10. Williamson, G.G. and Anzalone, M.E. (2001). *Sensory integration and self-regulation in infants and toddlers*. Washington, D.C: Zero To Three: National Center for Infants, Toddlers, and Families.
11. *Your 8 Senses*. (2018). *STAR Institute for Sensory Professing Disorders*. Retrieved from <https://www.spdstar.org/basic/your-8-senses>
12. *Breastfeeding*. (2018). *World Health Organization*. <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>
13. *Benefits of Breastfeeding for mom*. (2018). *American Academy of Pediatrics*. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Benefits-of-Breastfeeding-for-Mom.aspx>
14. *Contraindications to Breastfeeding or Feeding Expressed Breast Milk to Infants*. (March 21, 2018). *Centers for Disease Control and Prevention*. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/contraindications-to-breastfeeding.html>
15. *Breast is Always Best, Even for HIV-Positive Mothers*. (2018). *World Health Organization*. <http://www.who.int/bulletin/volumes/88/1/10-030110/en/> (subscript 4->15)
16. *La Leche League International*. (2010). *The breastfeeding answer book, 3rd revised edition*. Schaumburg: La Leche League International. (subscript 5->16)

17. Cadwell, K., and Turner-Maffei, C. (2008). *Pocket guide for lactation management*. Sandury, Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers. (subscript 6->17)
18. Baby Bottles and Nipples - A Guide for Moms | Similac®. (n.d.). <https://similac.com/baby-feeding/formula/bottles-nipples>
19. Fraker, C. and Walbert, L. (2003). *From NICU to childhood: Evaluation and treatment of pediatric feeding disorders*. Austin, TX: Pro-Ed. (subscript 3->19)
20. The IDDSI Framework. (March 4, 2017). <http://iddsi.org/Documents/IDDSIFramework-CompleteFramework.pdf> (subscript 1->20)
21. Wieder, S. (2018). Bridging the Bifurcation of Infant Mental Health and Development [Lecture]. Retrieved from UC Davis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: January 6, 2018.
22. Lillas, C. (2017). A Neurorelational Framework (NFR) [Lecture]. UC Davis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: July 15-16, 2017.
23. Voress, J.K., & Pearson, N. A. (2013). *Early Childhood Development Chart – Third Edition*. Austin, TX: PRO-ED
24. Pathways.org. (n.d.). All developmental milestones. What milestones should your child be reaching?. <https://pathways.org/topics-of-development/milestones/>
25. National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD). (March 6, 2017). Your baby's hearing and communicative checklist. <https://www.nidcd.nih.gov/health/your-babys-hearing-and-communicative-development-checklist>
26. Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Vision milestones. https://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/pediatrics/vision_milestones_85,P01093
27. UCSF Benioff Children's Hospital. (2018). FAQ: Baby Bottle Weaning. https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/baby_bottle_weaning/#1
28. Mama Natural (March 28, 2018). Swaddling a baby the right way. <https://www.mamanatural.com/how-to-swaddle-a-baby/>
29. The Baby Sleep Site (n.d.). How and when to stop swaddling a baby. <https://www.babysleepsite.com/sleep-training/how-when-to-stop-swaddling-baby/>
30. Klein, M.D. & Delaney, T.A. (1994). *Feeding and nutrition for the child with special needs*. Austin, Tx: Hammill Institute on Disabilities.
31. Children's Hospital of Philadelphia (2018). Age Appropriate Vision Milestones. <https://www.chop.edu/conditions-diseases/age-appropriate-vision-milestones>
32. Autism spectrum disorder. (March 2018). *National Institute of Mental Health*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd/index.shtml>
33. Fetal Alcohol Spectrum Disorders. (July 17, 2018). *Centers for Disease Control and Prevention*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html>
34. Nationwide Children's Hospital (10/2013). *How and why to thicken liquids*. <https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/helping-hands/how-and-why-to-thicken-liquids>

35. Capitol Health (2013). *How to puree foods*.

<http://www.cdha.nshealth.ca/patientinformation/nshealthnet/0624.pdf>

36. Seattle Children's Hospital (2018). *Patient and family resources. Cleft feeding instructions*.

<https://www.seattlechildrens.org/clinics/craniofacial/patient-family-resources/cleft-feeding-instructions/>

37. Health and Safety Notes California Childcare Health Program. (2006). Oral health for children with disabilities and special needs. Retrieved

from https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tksra181/f/OralHlthSpNeedsEN103006_adr.pdf

38. Klein, M.D. (2008). Toothbrushing 1-2-3. Retrieved

from <https://static1.squarespace.com/static/55c8cf07e4b0d5f0a7213aa3/t/55ccd955e4b06c23489f6721/1439488341913/12-2009Toothbrushing-1-2-3.pdf>

MGA SANGGUNIAN SA MGA LARAWAN AT ICON

BAHAGI 1:

Bahagi 1.5

“Washing Baby Bottles & Toys” ni Lyn Lomasi

Nakalisensiya ang gawang ito sa ilalim ng Creative Commons Attribution 4.0 International License. Para makita ang kopya ng lisensiyang ito, bisitahin ang <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> o magpadala ng sulat sa Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Bahagi 1.7

“Sippy Cup photo collection” ng Your Best Digs at www.yourbestdigs.com

Nakalisensiya ang gawang ito sa ilalim ng Creative Commons Attribution 2.0 Generic License. Para makita ang kopya ng lisensiyang ito, bisitahin ang <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/> o magpadala ng sulat sa Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Bahagi 1 Mga Icon

Lungs ni Liam Mitchell mula sa Noun Project
 sick ni Adrien Coquet mula sa Noun Project
 Wind ni Gregor Cresnar mula sa Noun Project
 Hand ni Alexander Wiefel mula sa Noun Project
 Ear ni Kamaksh G mula sa Noun Project
 nose ni corpus delicti mula sa Noun Project
 tongue ni Artem Kovyazin mula sa Noun Project
 hungry ni Gan Khoon Lay mula sa Noun Project
 Spoon ni Michael Finlay mula sa Noun Project
 mouth ni ZIQI HU mula sa Noun Project
 Spoon ni Eucalyp mula sa Noun Project
 utensils ni David Lopez mula sa Noun Project
 cup and spoon ng Creative Stall mula sa Noun Project
 Cup ni sahwiyati1000 mula sa Noun Project
 Drink ni iconoci mula sa Noun Project
 banana ni Arthur Shlain mula sa Noun Project

BAHAGI 2:

Kabanata 5

“Cute stuff At Cream coffee shop on Park Blvd.” ni Peyri Herrera

Nakalisensiya ang gawang ito sa ilalim ng Creative Commons Attribution-NoDerivs 2.0 Generic License. Para makita ang kopya ng lisensiyang ito, bisitahin ang <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/> o magpadala ng sulat sa Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Bahagi 2 Mga Icon

development ni Kyle Louis Fletcher mula sa Noun Project

Eat routine ni dDara mula sa Noun Project

Conversation ni Adrien Coquet mula sa Noun Project

Writing ni RULI mula sa Noun Project

guidelines ni Peter van Driel mula sa Noun Project

Check ni Kimmi Studio mula sa Noun Project

BAHAGI 3

Kabanata 8

“Tools for Brain Health” ng www.amenclinics.com.

Nakalisensiya ang gawang ito sa ilalim ng Creative Commons Attribution-ShareAlike 2.0 Generic License. Para makita ang kopya ng lisensiyang ito, bisitahin ang <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/> o magpadala ng sulat sa Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Bahagi 3 Mga Icon

DNA ni Arthur Shlain mula sa Noun Project

BABY FEEDING ni Gan Khoon Lay mula sa Noun Project

Medical cross ni Ralf Schmitzer mula sa Noun Project

Wheelchair Girl ni Gabriel Figueiredo mula sa Noun Project

Wheel ni amanda mula sa Noun Project

strength ni S Madsen mula sa Noun Project

Heart ni corpus delicti mula sa Noun Project

Ribbon ni Nicole Hammonds mula sa Noun Project

hands ng Round Pixel mula sa Noun Project

aging ni Adrien Coquet mula sa Noun Project

Sign ni Lumika mula sa Noun Project

diaper ni Marie Van den Broeck mula sa Noun Project

Father and baby ni Gan Khoon Lay mula sa Noun Project

Skull ng BomSymbols mula sa Noun Project

tongue ni corpus delicti mula sa Noun Project

Lips ni Elisabeta mula sa Noun Project

Traffic Light ni W. X. Chee mula sa Noun Project

race flag ni Aldric Rodríguez mula sa Noun Project

like ni IYIKON mula sa Noun Project
baby bird ni Karen Ardila Olmos mula sa Noun Project
Elephant ni Angriawan Ditya Zulkarnain mula sa Noun Project
dinner plate ni HeadsOfBirds mula sa Noun Project
fetus ni Sergey Demushkin mula sa Noun Project

BAHAGI 4:

Kabanata 9

“Colgate_ProClinical_Pocket_Pro_Electric_Toothbrush (35)” ni electricteeth

Nakalisensiya ang gawang ito sa ilalim ng Creative Commons Attribution-ShareAlike 2.0 Generic License. Para makita ang kopya ng lisensiyang ito, bisitahin ang <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/> o magpadala ng sulat sa Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

“Mildly Thick (Nectar Thick) Liquid”

Ang larawang ito ng Di-Kilalang Awtor ay nakalisensiya sa ilalim ng CC BY-SA

Bahagi 4 Mga Icon

Milk ni Setyo Ari Wibowo mula sa Noun Project
Food ni Shastry mula sa Noun Project

