

MGA PARAAN PARA KAHIT PAPANO AY MAGINHAWAAN ANG PAMUMUHAY SA ILALIM NG EVACUATION

1. **Mama, wag kang masyadong magpakapagod !**

Kapag mayroong alinlangan makipag-ugnayan tayo agad sa medical at dietary staff.

2. **Uminom ng tubig kapag may pagkakataon**

Dahil sa limitadong supply ng tubig at para na rin hindi madalas pumunta sa banyo, madalas na dahilan ito ng pagpipigil sa pag-inom ng tubig • •

Para sa katawan ng inang buntis at sa batang dinadala nito, para na rin sa pagpapasuso ay napaka-halagang bagay ang pag-inom ng tubig !



3. **Kumain ng pakonti-konti kapag may pagkakataon**

Ang bilang ng beses ng pagkain, pati na rin ang dami ng pagkain sa isang meal ay limitado.

Marahil ay nawawalan rin kayo ng ganang kumain.

Kapag mayroong pagkain, kumain ayon sa abot ng inyong makakaya.

4. **Kapag nagkaroon na ng ibat-ibang uri ng pagkain, isipin agad na kumuha ng bitamina**

Kapag dumating ang pagkakataon na makakuha na ng ibat-ibang uri ng pagkain, imbes na tinapay o kanin, piliin natin ang mga masustansiyang pagkain gaya ng prutas at gulay, fruit juice atbp. upang makakuhang muli ng sapat na bitamina.

5. **Nagbibigay ng ginhawa sa sanggol ang pagpapasuso ng ina**

Kahit na tumigil man ang daloy ng gatas ng ina, ang pagsuso lang mismo ay nakapagbi-bigay ng ginhawa sa sanggol. Ang patuloy na pagpapasuso ay makapagbubukas muli ng daloy ng gatas.

※Ang puntong dapat pag-ingatan ay mababasa sa likod.

6. **Hanggat maaari ay panatiliing mainit at balutan ng blanket ang katawan ng ina at ng sanggol**

Ang pagyupyop ng ina sa sanggol ay nagbibigay ng ginhawa sa bata.

Ang init ng katawan ng ina ay nagbibigay ginhawa sa sanggol.

Ang mga buntis naman ay dapat na balutin at panatiliing mainit ang sarili, ang gayong pag-iingat sa katawan ay maka-aapekto sa dinadalang bata.



3. 赤ちゃん・妊婦・（タガログ語）授乳婦 Baby and Mother (Tagalog)

Mama, wag kang masyadong magpakapagod !

Ang pinaka-mahalagang bagay ay ang kalusugan ng ina at ng sanggol.

Kung paaano mag-prepare ng Baby Formula



<Mga kinakailangang gamit>

- Bote ng gatas (kung wala nito, kahit cups o kutsara lang ay ok na)
*bago gamitin, siguraduhing malinis ito.

• Ang tubig mula sa gripo at poso ay **✗**
Gamitin sa araw na iyon ang tubig galing sa water trucks.
Kung walang tubig, gumamit ng domestic mineral water.

<Kung paano magtimpla ng gatas> siguraduhing malinis ang kamay



Isalin sa bote ang mainit na pinakuluang tubig. Mag-ingat na huwag mapaso.



Ayon sa direksyon ng formula, iskupin ang angkop na dami ng powder sa bote.



Kapag na-shake ang bote ay lalamig itong kusa.
* Itutok ang tubig sa bandang ilalim ng bote.



Subukan ang tamang temperatura sa pamamagitan ng pag-patak ng gatas sa inyong pulso.

Ganito rin ang pwedeng ipakain sa mga sanggol

Syempre nakakabahala ring pag-isipan kung ano ang kakainin ng mga sanggol habang namumuhay sa loob ng evacuation centers.

5-6 na buwan : gatas ng ina o substitute formula.

7-11 na buwan: maaaring gamitin ang dinurog na kanin o di kaya ay lugaw.

12 na buwan mahigit: pwede nang kumain ng lutong kanin na hinaluan ng miso soup o pagkaing masabaw; o di kaya ay malambot na patatas o labanos.



- * Huwag po nating pakainin ang sanggol ng mga pakaing hindi lutong-luto.
- * Hanggat maaari ay kaunting asin lamang ang gamitin.
- * Panatiliing malinis ang mga pinggan at kutsara.

Para sa mga batang may allergy

Maaaring maging sanhi ng allergic reaction ang mga pagkaing ihahandang may halong Japanese style sauce (mackerel, hipon atbp), gayundin sa consome soup (itlog, gatas atbp), pati na rin sa mga panimpla gaya ng miso, toyo at butter (soy beans). Mangyaring komunsulta po tayo sa medical staff ng evacuation center.