ANG BUHAY KASAMA ANG IYONG SANGGOL

Pag-uuwi ng Sanggol sa Bahay

Paghahanda ng Iyong Sasakyan

Pag-aralan kung paano gamitin ang iyong upuan sa kotse (car seat) nang maaga at dalhin ito sa ospital para sa pagbibiyahe pauwi. Sa batas, ang iyong sanggol ay dapat na maayos na nakalagay, nakaharap sa likod, ng CMVSS-na aprubadong upuan sa kotse, maliban sa isang taksi. Tingnan ang Kaligtasan ng Sanggol para sa karagdagang impormasyon sa paano pumili at ligtas na gamitin ang isang upuan sa kotse.

Paghahanda ng Iyong Bahay

Tiyakin na mayroon kang mga lampin, mga kumot, mga damit at isang ligtas, matatag, na lugar na tulugan (tingnan ang Pagtulog).

Paghahanda ng Iyong Pamilya

Bago ang kapanganakan, isipin kung paano mo nais na isama ang iyong pamilya at mga kaibigan sa iyong mga unang linggo sa bahay. Siguraduhing magplano ng maraming oras upang magtuon sa pagpapahinga, pagtulog at iyong sanggol.

Tulungang ihanda ang mas matandang mga anak sa pamamagitan ng:

- pagpapakita ng karagdagang pagmamahal at atensiyon
- pagbabasa ng mga aklat o panonood na magkasama ng mga video tungkol sa pagbubuntis, pagiging isang kapatid, at ano ang mangyayari kapag umuwi ang sanggol
- pagsasanay sa kanila na manatili sa pamilya o mga kaibigan na makakasama nila sa panahon ng kapanganakan
- paggawa ng malaking mga pagbabago tulad ng pagsasanay sa banyo maraming mga buwan bago - o mabuti pagkatapos - dumating ang sanggol
- pagbibigay sa kanila ng maliliit na tungkulin, katulad ng pagkanta sa sanggol
- huwag mag-alala kung sila ay bumalik sa parang mga sanggol na pag-uugali nang maikling panahon

MGA PAMILYA AT MGA KAIBIGAN

Ano ang Magagawa Mo

- Tumawag bago bumisita at panatilihin ang iyong pagbisita sa isang makatwirang haba.
- Huwag bumisita kung ikaw ay may sakit, at huwag humalik kanino man kung ikaw ay may isang sugat sa paligid ng bibig.
- Maghugas ng iyong mga kamay bago hawakan ang sanggol.
- Huwag manigarilyo sa bahay.
- Magdala ng isang pagkain at magtanong kung mayroon ka pang maaaring magawa.
- Ipagdiwang ang bagong sanggol sa pamamagitan ng paggalang sa mga kultural na tradisyon ng pamilya.
- Isaalang-alang na kumuha ng isang bakuna sa trangkaso nang maaga.

MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Kung posible, mag-ayos na kumuha ng bakasyon sa trabaho kapag dumating ang sanggol. Hindi ka lamang makakapag-alok sa iyong kapareha ng labis na suporta, ngunit magkakaroon ka ng mas maraming oras upang mapalapit at masiyahan sa iyong sanggol.

Paghahanda ng Iyong mga Alagang Hayop

Magplano para sa isang tao na mag-alaga ng iyong mga alagang hayop sa panahon ng iyong pagle-labour, at magpasya kung sino ang magbabantay sa kanila sa sandaling magkaroon ng isang bagong sanggol sa bahay.