

## Malulusog na mga Gawi

### Kaligtasan sa Araw

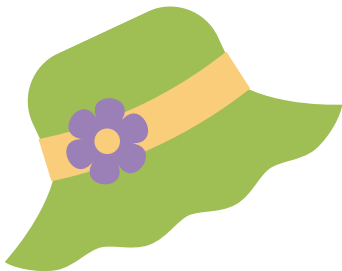


#### ALAM MO BA

Ang sensitibong balat ng iyong sanggol ay maaring mapinsala ng araw kahit na maulap.

Ang sunscreen ay hindi dapat gamitin sa mga sanggol na mas bata sa 6 na buwan. Ngunit maaari mong protektahan ang iyong sanggol mula sa sobrang pagkainit at pinsala ng araw sa pamamagitan ng:

- pananatili sa lilim, lalo sa kanyang unang taon
- huwag kailanman iiwanan na mag-isa sa loob ng kotse
- pag-aalok ng isang inumin bawa't oras
- paggamit ng isang may malapad na brim na sumbrero na may takip sa leeg at walang mga tali
- pagbibihis sa kanya ng maluwag, magaan na damit at mga salamin sa araw
- sa sandaling siya ay 6 na buwan, paggamit ng sunscreen na waterproof na may SPF 30 o mas mataas sa anumang mga lugar na hindi protektado ng damit



### Oras ng Pagdapa sa Tiyan

Ang pagbibigay ng pinangasiwaang oras sa iyong sanggol sa kanyang tiyan ng mga ilang beses bawa't araw ay nakakatulong na maiwasan ang mga flat na lugar sa kanyang ulo, tinutulungan siyang matutong gumulong at gumapang, at pinalalakas ang mga kalamnan sa kanyang leeg, likod at mga braso.



#### TAGAPAGBUO NG UTAK

Gamitin ang oras ng pagdapa sa tiyan upang bigyan ang iyong sanggol ng mga nakaka-interes na mga bagay upang tingnan. Kausapin at kantahan siya. O gamitinn ito bilang isang pagkakataon para sa ibang mga miyembro ng pamilya na gumugol ng panahon sa kanya.



#### PANGANIB

Huwag iiwanan ang iyong sanggol na mag-isa sa oras ng pagpapadapa sa tiyan, at gamitin lamang ang oras ng pagdapa sa tiyan kapag siya ay gising na gising.



#### PAANO

**Turuan ang iyong sanggol na mag-alihw sa oras ng pagdapa sa tiyan**

1. Magsimula kapag ang iyong anak ay bagong panganak.
2. Umupo sa sahig kasama niya.
3. Ihiga siya sa kanyang tiyan – sa iyong kandungan, iyong dibdib, sa sahig, o ibang ligtas, na matatag na ibabaw.
4. Suportahan siya ng isang nakarolyong tuwalya sa ilalim ng dibdib niya at isang kamay sa ilalim ng kanyang baba.
5. Haplusin o masahihin siya.
6. Magsimula sa maiikling mga oras ng pagdapa sa tiyan, at gawin hanggang sa kabuuan ng 30 minuto bawa't araw.