

# ANG PAGPAPADEDE AT ANG COVID-19 DITO SA HAWAI'I

Ang mga Impormasyon at Notisya para sa mga Magulang at Pamilya



1

## ANG PAGPAPADEDE AY NAKAKAPAGBIGAY NG PROTEKSYON

Ang iyong pagpapadede ay nakakatulong na protektahan ang iyong sanggol mula sa mga sakit. Ang gatas ng ina ang siyang pinakaligtas at malusog na nutrisyon para sa sanggol, at ang pagpapadede ay maraming naibibigay na benepisyo ng kalusugan. Base sa limitadong impormasyon, ang pagpapadede ay hindi nito inililipat ang COVID-19 sa sanggol.



2

## ITULOY ANG PAGPAPADEDE

Ang mga nasuspetsa/kumpirmadong mga magulang na may COVID-19 ay dapat nilang ituloy ang pagpapadede ayon sa rekomensdayon ng pagpapadede at sundin ang mga panuntunan ng kalinisan bilang pag-iingat: Umpisahang padedehin ang sanggol sa loob ng 1 oras pagkatapos itong mailuwal, kailangang padedehin ng ina ang sanggol sa loob ng 6 na buwan, pakainin ng solidong pagkain kung may 6 na buwan na ito, at ituloy na padedehin hanggang sa mahigit 2 taon. Kung ang ina ay may sakit at walang makuhang gatas ng ina mula sa iba, bigyan ito ng ligtas na gatas (infant formula).



3

## ANG MGA LIGTAS NA GAWAIN NG GAWAIN NG PAGPAPADEDE

Lahat ng ina na nagpapadede ay kailangang maghugas ng kamay bago kargahin ang sanggol. Linisin ang mga pambomba at mga bibiron tuwing pagkatapos itong gamitin, at linisin lahat ang bahaging nahahawakan.

Ang mga magulang na nasuspetsa/kumpirmadong may COVID-19 ay kailangang gumamit ng face mask habang nagpapadede. Tingnan ang mga instruksyon ng pabrika kung papaano idisinfekt ang bomba at bibiron pagkatapos itong gamitin. Kung ang ina ay may sakit at hindi niya kayang magpadede, maaaring padedehin ang sanggol sa pamamagitan ng **bibiron\***, at kung maaari ang magpapadede ay walang sintomas nang sakit at nakasuot ng face mask.



4

## NUTRISYON

Mahalaga ang pagkain ng mga malusog na pagkain para sa mga inang nagpapadede at sa mga bata. Kahit medyo mahirap ngayong panahon ng pandemya, gawin ang iyong makakaya na kumain ng mga prutas at gulay, whole grains at protina. Ang mga pagkain ay maaaring sariwa, dried, nakalata o frozen. Iwasan ang mga matamis na inumin, mga pagkaing mataas ang taba, asukal at asin.

5

## IWASAN ANG MGA GINAWANG GATAS KUNG HINDI KAILANGAN

Kung walang gatas ang ina, maaaring padedehin ang sanggol ng gawang gatas (infant formula) bilang pandagdag/kapalit ng gatas ng ina. Huwag padedehin ang sanggol (mas bata sa 1 na taon) ng gatas ng baka o anumang gatas na hindi para sa mga sanggol, sapagkat ang mga ito ay delikado. Tanungin ang iyong healthcare provider kung ano ang ligtas na gatas (formula) at kung ano ang mga rekomendasyon sa pagpapadede.

\*Kung walang nasanitized na bibiron, maaaring gamitin ang tasa o kutsara.

TAGALOG



**HMIHC**  
HAWAII MATERNAL & INFANT  
HEALTH COLLABORATIVE

CREATED FOR MOTHERS & FAMILIES  
HAWAI'I MATERNAL & INFANT HEALTH COLLABORATIVE  
EARLY CHILDHOOD ACTION STRATEGY  
[HTTPS://HAWAIIACTIONSTRATEGY.ORG/TEAM-1](https://hawaii.actionstrategy.org/team-1)

INFORMATION CURRENT AS OF 8/4/2020. SOURCES AND MORE INFO HERE:

[HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/DOCUMENT/D/1YSK6JY8LSVFSK9QJVO-UHGUQT4UKZYTQN77KGBZCCAG/EDIT?USP=SHARING](https://docs.google.com/document/d/1YSK6JY8LSVFSK9QJVO-UHGUQT4UKZYTQN77KGBZCCAG/EDIT?USP=SHARING)