

Benepisyo ng Breastfeeding

Impormasyon hango sa Department of Health Center for Health Development Bicol



Binibigay ang lahat ng sustansyang kailangan ng sanggol sa unang 6 na buwan at tuloy-tuloy na pagpapasuso, kasabay ng tamang pagpapakain mula 6 na buwan pataas



Ang unang gatas o "colostrum" ng ina ay nagpapatibay ng immune system ng sanggol laban sa sakit tulad ng pulmonya at pagtatae



Tumutulong ang gatas ng ina sa pagpapatalas ng isip at pag-unlad ng utak ng sanggol lalo na sa unang 2 taon ng bata



Pinatitibay ang ugnayan ng ina at sanggol



Binabawasan ang posibilidad na magkaroon ng ovarian at breast cancer ng ina

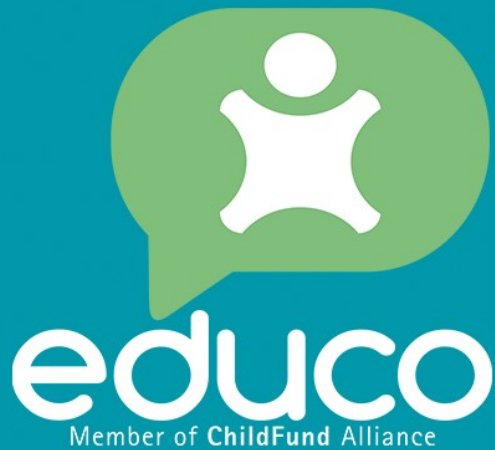


Tumutulong sa pagbalik-timbang ng nagbuntis upang makaiwas sa diabetes at obesity

Mga paalala sa panahon
ng sakuna hatid ng

Fundación Educación y Cooperación – EDUCO





Para sa mga mungkahi, tanong, o paglilinaw, ang EDUCO ay maaabot sa mga sumusunod:

-  [Facebook.com/EducoPH](https://www.facebook.com/EducoPH) | @EducoPH
-  [Twitter.com/EducoPH](https://twitter.com/EducoPH) | @EducoPH
-  www.educo.org.ph
-  0947 817 5000 (Smart) / 0905 460 7698 (Globe)
-  (052) 481 2100 / 481 2111 local 103
-  Fundación Educación y Cooperación – EDUCO
Benny Imperial Drive (Alternate Road)
Barangay 18, Cabagñan West
Legazpi City 4500, Philippines

Pag-ubo at Pagbahing

Impormasyon hango sa Department of Health Center for Health Development Bicol



Takpan ang bibig at ilong gamit ang panyo o tissue kapag umuubo at bumabahing



Magtakip ng ilong at bibig sa tuwing may uubo o babahing malapit sa'yo



Huwag dumura kung saan-saan. Gumamit ng *tissue* o papel at itapon ito sa tamang basurahan



Bigyang halaga ang paghuhugas ng kamay matapos umubo o bumahing



Maaaring gamitin ang manggas o loob ng damit kung walang panyo o *tissue*

Kumunsulta agad sa Health Center kapag lagpas dalawang linggo na ang ubo