

Ano ang kailangan ninyong malaman tungkol sa...

Unang Sipon ng Inyong Sanggol

Ang sipon ay napakakaraniwan sa mga sanggol at kadalasan ay hindi nagdudulot ng anumang malalang sakit. Ang katotohanan ay karamihan sa mga sanggol ay nagkakaroon ng 8 hanggang 10 sipon bago ang ika-2 nilang kaarawan.

Ang mga sintomas ng sipon—katulad ng tumutulo o baradong ilong, ubo, pagbahing at sinat—ay karaniwang nawawala nang kusa sa loob ng 7 hanggang 10 araw. Sa karamihan ng mga kaso, kailangan mo lang yakapin at bigyan ng ginhawa. Narito ang ilang mga bagay na makakatulong na mapabuti ang pakiramdam ng kahit na pinakabatang sanggol:

Para lumuwag ang baradong ilong:

Gumamit ng plain na saline (tubig na may asin) na mga nose drop at gomang suction bulb bago ang pagpapakain at matulog. Patakan ng dalawang patak ang bawat butas ng ilong. Magpigsa muna ng hangin mula sa suction bulb at marahang ilagay ang dulo sa loob ng butas ng ilong. Marahang bitawan ang bulb upang alisin ang uhog. Pinakamahusay itong gumagana para sa mga sanggol na mas bata sa 6 na buwan. Sa kalaunan, kung tanggihan ng sanggol mo ang balbula, gamitin na lang ang nose drops para makatulong sa manipis na uhog.

Upang maibsan ang kawalan ng ginhawa mula sa sinat (101°-102°F):

Acetaminophen (mahahanap sa Infants' **TYLENOL**®) o ibuprofen (mahahanap sa Infants' **MOTRIN**®) na maaaring makatulong. Tanungin muna ang doktor mo kung ang mga produkto ay tama para sa sanggol mo.

Upang matiyak na sapat ang fluid na makukuha ng sanggol:

Mag-alok ng karagdagang fluids (katlad ng gatas o formula) sa kabuuan ng araw. Pinipigilan ng baradong ilong na makainom ng marami ang mga sanggol sa isang pagpapakain.

Para sa mga sanggol na 3 buwan o mas bata, tawagan agad ang doktor.

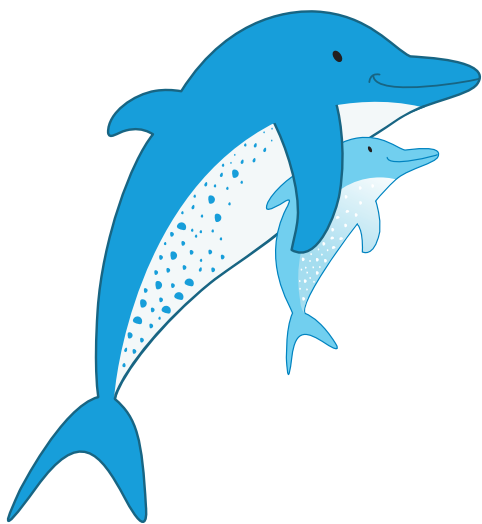
Sa mga sanggol na ito, ang mga sintomas ng sipon ay maaaring nakalilito at maaaring magdulot ng mas malalang mga problema, tulad ng hirap sa paghinga. Maaaring suriin ng doktor mo ang iyong sanggol upang matiyak na hindi ito mahigit pa sa isang simpleng sipon.

Para sa mga sanggol na mas matanda sa 3 buwan, tawagan agad ang doktor kung ang sanggol ay may mga sintomas katulad ng:

- Nahihirapang huminga. Kabilang sa mga senyales ang mabilis na paghinga, paglaki ng butas ng ilong sa bawat paghinga, itsurang kulay asul ng mga labi at kuko
- Lagnat na mas mataas sa 102°F
- Kakaibang kapaguran o kasungitan
- Kumikilos na wala sa sarili

Nirerekomenda ng American Academy of Pediatrics ang mga hakbang na ito:

- Ilayo ang sanggol mula sa sinumang may halatang sintomas ng sipon
- Ang lahat ng tao ay dapat maghugas ng kanilang mga kamay gamit ang sabon at tubig bago hipuin ang sanggol
- Ilayo ang sanggol mula sa mga matataong lugar tulad ng pampublikong transportasyon, mga restawran at mga pamilihang lugar, kung posible
- Pasusuhin ang sanggol kahit na may sipon ka, upang ipasa ang mga nakahahadlang na virus na anti-body mo
- Tiyakin na ang mga miyembro ng pamilya ay makatanggap ng bakuna sa trangkaso—at pati ang sanggol na 6 na buwang gulang



I-download ang **LIBRENG Kid's Wellness Tracker**

Subaybayan ang taas, bigat, BMI, mga bakuna, mga sintomas, at mga gamot, at kalkulahan ang dosis.

Mga Payo sa Kalusugan mula sa McNeil Consumer Healthcare Division ng McNEIL-PPC, Inc., ang mga gumagawa ng Pambatang **TYLENOL**® at Pambatang **MOTRIN**®



Ang App Store ay isang paglilingkod na tatak ng Apple Inc.
Ang Google Play ay isang tatak-pangkalakal ng Google Inc.
Maaaring gamitin ang mga standard na presyo sa pag-download.
©McNEIL-PPC, Inc. 2013 MHP-010T