

Paagi sa pagdugang ning isa ka kutsara nga lana nga nababakay o lana ng niyog sa kada tasa nga kan-on o mais, ang ungha hay makakabuoy ning mas dako nga kusog. Mas maayo kung idugang ang lana mintras ginalutò ang pagkaon.

2. Ang masunod nga pinakaimportante nga bagay hay ang paghalò ning iban nga pagkaon sa kan-on o mais. Ang itlog, ginaling nga mani, monggo, nilàgà kag hinimay nga isda ini hay mga maayo nga kalidad nga pangdugang. Kung igwa ning pulbos nga gatas, dugangan ning isa ka kutsara nga pulbos nga gatas ang kan-on o ang lugaw.

3. Ang iban nga prutas kag gulay dapat da hay ipakaon pareho ng kapaya, hinog nga saging, kayabasa, tangkong kag pitsay.

Makatitingaya kung mauno katulin ang kuyang sa timbang nga ungha mag-ayo paagi sa pagtao sa iya ning mga maayo nga

kalidad nga pagkaon.

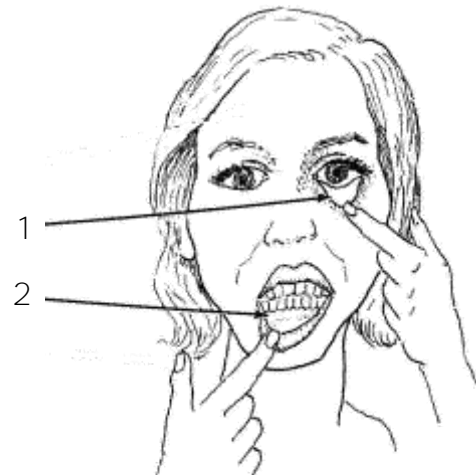
Animya

Igwa ning upat nga dahilan ng animya. Ang isa nga dahilan ng animya hay ang pagkaubos ning dugò pareho ng subra nga pagdugò kung ginarigla kundì man ang pagdugò ng pilas sa tiyan o sa tinae.

Sa mga ungha ang permi-permi nga pagmasakit ning malarya hay nagadaya da ning animya. Kung ang tawo nga may animya hay wayà naubusi ning dugò o wayà ning malarya ang posible nga dahilan hay bitos. Kadamuan, ang simple nga dahilan ng animya hay ang kuyang sa pagkaon ng mga utanon/gulay kag karne.

Ano ang mga sinyalis ng animya?

- **Ang pinakasigurado nga sinyalis ng animya hay (1) nagapamutì ang suyod ng ubos nga lukab-lukab o (2) ang ubos nga bibig.** Ang kulor ng *normal* nga lukab-lukab o ang bibig hay mapuya-puya, pero ang may animya nga tawo ang lukab-lukab o



*

ang bibig hay nagapamutì.

- Subra nga kabudlay kag kuyang ning kusog.
- Matulin nga pagpitik ng tagipusuon.
- Gulpi nga pagpanuyom ng paniro kung nagatindog halin sa pagpungkò.
- Matulin nga pitik ng tagipusuon maskin nagapahuway.

Pauno Ang Pag-ataman/Pagbuyong Sa May Animya?

1. Buyungon ang dahilan ng animya. Sa grabe nga animya kahinangyan nga magpakunsolta sa doktor para masayuran kung ano ang dahilan.
2. Magbakay ning barato nga tablitas nga ginatawag nga *ferrous sulfate*. Magtumar ning isa nga tabletas duha o tuyo ka besis sa isa ka adlaw sa suyod ng tuyo ka bulan.
3. Magtuna ng pagkaon ning mga mabirdi nga dahon ng gulay/utan, pati usbod ng kamote, pitsay kag kamalunggay. Ang mga mapuya nga karne pareho ng baka kag mga atay ng hayop hay maayo abir mahay.

Translated from *Home Health Guide*, 1993, Stephen and Karen Lynip, SIL Philippines. * Illustrations from *Where There Is No Doctor*, David Werner.

NUTRISYON



A. Ang Nutrisyon ng Nanay mintras Naganabdos

Ang maayo nga pagdipara para sa lapsag hay nagatuna bag-o pa siya iungà. Ang nanay hay nagatao ning pagdipara sa iya nagabahoy nga ungha mintras yadto pa lang sa suyod ng iya tiyan. Ang ungha sa suyod ng tiyan hay nagabuoy ning kusog sa lawas ng nanay. Kung puydi bawalon gid ang nanay sa pagkaon ning maayo, kay ang ungha hay magapakabahoy pero ang nanay naman hay magapakaluya.

Ngani importante gid kaayo nga ang nanay hay permi nga makusog kag mintinohon ang iya lawas ning maayo, paagi sa pagkaon ning iba

-iba nga klasi ng pagkaon. Kada adlaw dapat siya magkaon ning iba-iba nga pagkaon pareho ng:

- Gatas
- Itlog, karne o isda
- Monggo o *soya beans* o mani
- Mbirde kag maduyaw nga mga pagkaon kag prutas
- Tamà nga kadakò ng kan-on, mais o kamote

Ginarikomenda sa kada nanay nga kung naganabdos hay magtumar ning *ferrous sulfate tablets* kada adlaw sa suyod ng duha o tuyo ka bulan pagkatapos mag ungar. Ini hay para makalikaw sa animya. Kung igwa ning mga sinyales ng animya, ang babaye nga nabdos dapat magtumar ning isa ka tablita tuyo ka besis sa isa ka adlaw.

Ang iban nga nanay hay nagakabayaka nga kung sinda magtumar ning bitamina o magkaon ning mga pagkaon, ang inda ungar sa suyod ng tiyan hay magabahoy. Pero ang iban naman nga waya nagakaon ning tamà hay ginapahugaan ang inda sarili kag ang inda ungar nga waya pa matatawo.

Para magkaigwa ning mas maayo nga lawas ang nanay kag maayo nga pag-ungar, ang maayo nga pagkaon hay importante gid.

B. Ang Nutrisyon sa Ungar nga Bag-o Natawo

Igwa kita ning mga pagkaon nga

masustansya para sa mga nanay kung naganabdos. Pauno naman sa mga bag-o nga tawo nga ungar? Ano ang pinakamasustansya nga pagkaon para sa lapsag?

Ang Ginoo hay nagtao ning tamà gid nga pagkaon para sa mga lapsag, imaw ini ang gatas ng nanay. Ang gatas ng nanay hay masustansya kag limpyo. Ang gatas ng nanay hay imaw ang pinakamaayo nga pagkaon para sa lapsag. Ginaprotiktahan ang lapsag kuntra sa mga sakit lalo na gid sa suka maayo. Kung kaisa igwa ning mga istorya nga kung ang lapsag hay pasusuhon ng nanay pagkatapos ng mahugar nga trabaho lalo na kung ang trabaho hay sa initan hay magamasakit ang lapsag. Dapat naton masayuran nga ang gatas ng nanay hay indi masira mintras ini hay yara sa lawas ng nanay.



Ang gatas ng nanay hay **imaw lang ang pagkaon** nga kahinangyan ng lapsag hasta siya mag-upat ka bulan. Pagligad ng upat ka bulan ang ginakaon ng lapsag hay puydi na dugangan ng iban nga pagkaon.

Ang gatas ng nanay hay **imaw lang ang pagkaon** nga kahinangyan ng lapsag hasta siya mag-upat ka bulan. Pagligad ng upat ka bulan ang ginakaon ng lapsag hay puydi na dugangan ng iban nga pagkaon.

Pagkalipas nang upat ka bulan, ang una nga pagkaon nga kahinangyan ng lapsag hay lutik, hinog nga saging,



ang mais kag kamote hay puydi da nga ipakaon basta lunuton anay.

Pagkalipas ng unom ka bulan, dugangan naman ning iban nga mga pagkaon. Para pangdugang sa linugaw, taw-an ning monggo, ginaling nga mani kundi man hay *soya beans*. Ang nilaga kag hinimay nga isda kag ang dawa-dawa ng itlog hay maayo da nga pagkaon.

Ini hay magabulig sa lapsag sa pagbahoy kag magkaigwa ning maayo nga kaisipan. Taw-an da ning mga maduyaw nga prutas pareho ng kapaya, *karots* kag kayabasa kag mga mabirdi nga mga usbod pareho ng: kamote, pitsay, tangkong kag kamalunggay. Lunoton ang mga usbod kag buy-on ang

mga nahot bag-o itao sa lapsag. ini gid ang kahinangyan ng mga ungar nga mga pagkaon kada adlaw.

Taw-an ang ungar ning upat ka klasi nga maayo nga pagkaon sa kada adlaw. Ang mga ungar hay kahinangyan makakaon ning maayo kay maisot ang inda tiyan, ngani permi sinda nagakaon. Ang waya nagakaon permi ning tamà hay imaw ang permi nga dahilan ng malnutrisyon.

Ang lapsag hay bukon makusog kag bukon matambok kung sa suyod nang upat ka bulan hay gatas lang gid ng nanay ang iya mababaton.

K. Problema Parti sa Kuyang nga Nutrisyon

Malnutrisyon sa mga Ungar

Kung kaisa, tungod sa mahaba nga pagmasakit pareho ng tipdas, ang mga ungar hay nagiging *malnourished* o kuyang sa kilo. Ini nga mga ungar hay kuyang ning inirhiya pareho sa iban nga mga ungar. Sinda hay permi nagapaugot ang inda mata hay permi lusok kag ang inda panit hay may mga kurinot kag may pilas-pilas. Kadamuan ang inda buhok hay uga kag mapuya nga tan-awon.

1. Ang pinakamaayo nga humanon para sa mga ungar nga kuyang sa kilo hay siguruhon nga permi sinda makakaon ning tamà nga mga pagkaon. Una, taw-an ning dako nga kan-on, mais, kamote o balinghoy. Ang pagkaon dapat hay itao upat ka besis sa isa ka adlaw.