

9K: MGA GAWAIN PARA SA PAGPAPAKALMA AT PAGGISING NG MGA SANGGOL AT MGA BATA

Kakain nang pinakamabuti ang mga sanggol at mga bata kapag kalmado sila at alerto. Nagbibigay ang talaan na ito ng mga mungkahing paraan para mapakalma at magising ang mga bata sa anumang edad para makalahok sila sa pang-araw-araw na mga gawain sa pagkain—at sa iba pang mga gawain sa buong araw.

Ang mga gawain sa pagpapakalma ang madalas na gamitin para sa mga batang may sistema ng pandama na hypersensitive.

Ang mga gawain sa pagpapagising/pagpapaalerto ang madalas na gamitin sa mga batang may sistema ng pandama na hyposensitive.

MGA GAWAIN SA PAGPAPAKALMA

- Gumamit ng mga gawain na nagpapakalma ng katawan ng bata bago ang pagpapakain, lalo na kapag naging *overstimulated* sila.
- ① Gumamit ng mga ritmiko at paulit-ulit na haplos, kilos at tunog para mapakalma at mapaginhawa ang bata tulad ng:
 - ⇒ pagtapik sa likod o sa puwitan gamit ang ritmikong padron
 - ⇒ paulit-ulit na gumawa ng “shhh” na tunog
 - ⇒ marahang patalbog-talbugin gamit ang pirming ritmo
 - ⇒ iduyan sa braso o sa upuan gamit ang pirming ritmo
 - ⇒ pagduyan sa braso gamit ang pirming ritmo
 - ⇒ pagkanta
 - ⇒ pakikinig sa nakagiginhawang musika o sa musikang may malakas at pirming tiyempo
 - ⇒ pagmasahe sa katawan gamit ang ritmikong padron
- ② Magbigay ng mga bagay na angkop sa edad na puwede niyang *supsupin*, *isubo* o *kagatin* bago at pagkatapos ang pagkain tulad ng:

MGA GAWAIN SA PAGPAPAGISING/PAGPAPAALERTO

- Gumamit ng mga gawaing nagpapagising o nagpapaalerto sa katawan ng bata bago ang pagkain, lalo na kapag may tendensiya silang maging *understimulated*.
- ① Gumamit ng mga malumanay na gawain bago o habang nagpapakain na gumigising sa bata kapag nakatulog siya tulad ng:
 - ⇒ pagpapalit ng lampin niya
 - ⇒ pagpapalit ng damit niya
 - ⇒ paghaplos sa paa niya
 - ⇒ pagbuhat at pakikipag-usap sa kaniya
 - ⇒ marahang pagtalbog sa kaniya
 - ⇒ pagtapik sa likod o sa puwitan
 - ⇒ pagpapadighay
- ② Magbigay ng mga bagay o gawaing angkop sa edad para magising ang mukha at bibig bago kumain tulad ng:
 - ⇒ masahe sa mukha o katawan
 - ⇒ mga sepilyo (nagva-vibrate o regular)
 - ⇒ mga teether
 - ⇒ mga bagay na para sa kakayahang motor ng bibig (*ChewyTubes*, *Chewelry*, *ARK Chew*)

- ⇒ *pacifier* o *binky*
- ⇒ mga *teether*
- ⇒ mga bagay para sa kakayahang motor ng bibig (*ChewyTubes*, *Chewelry*, *ARK Chew Toys*, atbp.)
- ⇒ puwede ring gamitin ang mga kamay o daliri ng bata

- ③ *Magbigay ng malamlam na ilaw o mas madilim na kuwarto na may kaunti lamang na mga makagugulong biswal bago, habang o pagkatapos magpakain para mapakalma ang balisang bata.*
- ④ *Magpakain sa tahimik na espasyo na may kaunting tunog lang at mga boses.*
- ⑤ *Makipag-ugnayan gamit ang mas mabagal na bilis ng kilos, mas mahinang mga boses o tunog at mas bawas na pagkilos.*
- ⑥ *Gumamit ng mga gawaing palaging ginagawa para alam ng bata kung ano ang aasahan, na magpapabawas sa pagkaaburido at makapagpakalma.*
- ⑦ *Ibalot, isuot, hawakan o bitbitin ang bata.*

Toys, atbp.)

- ③ *Magbigay ng mas matingkad na ilaw o kuwartong mas maliwanag at/o tunog bago, habang o pagkatapos ng pagkain para sa batang inaantok.*
- ④ *Magpakain sa espasyong may tipikal na antas ng ingay at tunog.*
- ⑤ *Makipag-ugnayan gamit ang mas mabilis na antas ng pagkilos, mas malakas na boses o tunog at mas maraming pagkilos.*
- ⑥ *Gumamit ng mga gawaing palaging ginagawa para alam ng bata kung ano ang aasahan, na magpapabawas sa pagkaaburido at makapagpapahanda sa kaniya sa paglahok sa pagpapakain.*
- ⑦ *Gumamit ng posisyon o upuan na mahusay ang pagkakasuporta na natutugunan ang buong katawan ng bata.*