

(Please print this in a double space format and try to translate in your local dialect.)

Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay Year 2

May 2, 2007

Program Script

By: Nona D. Andaya-Castillo

Director, Nurturers of the Earth

The Breastfeeding Clinic - 889-1105, 4444-716, 0919-839-5555

8:00 a.m. to 9:00 a.m.

Registration and practice of community songs:

During the registration, please announce the following reminders in between the practice of community songs: Please repeat it for at least three times before the actual program starts.

You can also invite speakers like the hospital director (if your site is a hospital), the barangay chairperson or a female barangay councilor, a professional who was able to breastfeed (if your site is a daycare) manager of non-food, non-milk companies like banks, insurance, etc. (if your site is in the city).

You can also ask local talents like doctors, nurses, mothers, fathers and children to perform musical numbers.

Please insert the speeches and the numbers in between this basic script.

Announce the time regularly. You can bring a radio in the site and tune in to Radyo ng Bayan.

Reminder 1:

Mga Nanay, tiyakin po natin na nakalagay sa registration form (show the registration form) ang pangalan at pirma ninyo para matiyak na kasama kayo sa pambansang bilang ng sumali sa Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay! Mula po sa mga pangalan ng sumali, bubunot ng mga mananalo ng mga premyo! Pipili ng tatlong nanay mula sa Luzon, tatlong nanay mula sa Visayas, tatlong nanay mula sa Mindanao at isang Nanay mula sa National Capital Region. Pag napili ang pangalan ninyo, ay magbibigyan kayo ng premyo kaya siguraduhin na nakalista ang pangalan ninyo!

Reminder 2:

Ayon sa batas ng Guinness World Record, wala dapat tsupon, pacifier o bote, na nasa loob ng lugar ng Sabay-sabay, sumuso sa Nanay. Hindi rin papayagan dito ang mga sumusunod: gatas na pormula o mga gatas na nasa lata, karton o bote Mga nanay, ang tsupon, pacifier o bote, gatas na pormula o mga gatas na nasa lata, karton o bote ay maaring makasama sa kalusugan ng inyong anak. Maari itong pagmulan ng pagtatae, pagakasira ng ngipin, kemikal na nakakalason sa inyong anak at ibang mga

sakit. Kaya pong hindi papayagan ang mga iyan dito sa Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay.

Program Proper

Magsisimula na po ang programa!

Tayo po ay manalangin.

Panginoon, masdan mo ang mga ina nagtitipon ngayon
Biniyayaan mo sila na dalhin ang iyong buhay sa kanilang sinapupunan.
At dalhin ang iyong mga anak sa mundo.

Panginoon, inialay nila ang kanilang buhay sa iyo sa pamamagitan ng kanilang anak.
Ipinangako mo sa kanila na sa pag-uwi sa nila sa iyo at pagtayo sa harap mo sa
huling paghuhukom hindi mo itatanong sa kanila:

Magkanong pera ang kinita mo?
Gaano kalaki ang bahay mo?
Ilang kotse mayroon ka?
Ipinangako mo na sasabihin sa kanila:

Noong ako ay nagugutom, ako ay iyong pinakain.
Noong ako ay nauuhaw, ako ay iyong pinainom.
Noong ako ay nakahubad, ako ay iyong dinamitan.
Noong ako ay may sakit, ako ay iyong inalagaan.
Noong ako ay kumatok sa iyo, ako ay iyong pinagbuksan kahit di mo ako kilala.

Sa iyong walang hanggang katalinuhan,
Alam mong maglilito sila at magtatanong: Sino ang di-kilalang tao na kumatok sa
kanila?

Ikaw Panginoon na nagpanggap na sanggol.
Panginoon, ikaw ay buong puso at pagmamahal!

Gustong mong malaman ng mga ina na mahal mo sila
Kaya, ikaw ay dumating sa kanilang buhay bilang isang sanggol
Na nais maiduyan sa kanilang mga bisig.

Bigyan mo ng katalinuhan Panginoon ang mga ina
Na malaman nilang sa pagmamahal nila sa kanilang mga anak,
Ikaw Panginoon ang kanilang minamahal.

Na sa pagbibigay nila ng buhay sa kanilang mga anak, ay ibinigay nila ang kanilang
buhay sa iyo Panginoon.

Na sa kanilang pagpapasuso sa kanilang mga anak, ibinibigay nila ang iyong pagmamahal at biyaya na magdudulot pa ng higit na pagmamahal at mas maraming biyaya!

At sana Panginoon, kupkupon mo ang mga inang at mga batang ito ito para mamuhay sa iyong buhay at pagmamahal, magpasawalanghanggan. Amen.

Tayo na pong awitin ang Pambansang Awit.

Magandang umaga sa inyong lahat! Pilipinas sa pagpapasuso, game ka na ba? Konting lakas pa mga nanay, ulitin natin! Konting sigla pa po! Kunwari ay kaharap natin si Kris Aquino! Alam nyo ba kahit maraming pambili ng gatas na nakalata si Kris, pinayuhan siya ng kanyang doctor na magpasuso para masiguro ang kalusugan ng kanyang anak! Kaya ulitin po natin, Pilipinas sa pagpapasuso, Game ka na ba?

Maraming salamat po at tumugon kayo sa panawagan na sumali sa Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay! Ngayong araw na ito, sa maraming bahagi ng Pilipinas, maraming mga ina ang nagtitipon para Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay! Palakpakan po natin ang lahat ng ina na nagpapasuso! Kayo ang bagong bayani ng bayan!

Alam nyo ba na maraming premyo ang mga ina na nagpapasuso? Bukod sa ipapamigay na mga gantimpala sa mga sasali sa Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay, maraming kabutihan ang pagpapasuso sa mga ina. Tama ang inyong narinig! Maraming mabubuting bagay ang nakukuha ng ina pag siya ay nagpapasuso!

Sino ang gustong umiwas sa labis na pagdurugo at pagbagsak ng matris? Ito ang karaniwang dahilan kung bakit namamatay ang mga ina sa pangananak! Maiiwasan ito pag nagpasuso kalahati oras hanggang isang oras matapos manganak!

Sino sa inyo ang ayaw magkaroon ng kanser? Taas ang kamay! Sino sa inyo ang ayaw magkadiabetes? Taas ang kamay! Sino sa inyo ang ayaw na maging marupok ang buto o magkaosteoporosis? Sino sa inyo ang ayaw na magka-anemia? Maiiwasan po ng mga karamdaman na ito pag kayo ay nagpasuso ng higit sa dalawang taon!

Sino sa inyo ang gustong magkaroon ng mahabang pagitan ang pagbubuntis? Sino sa inyo ang gustong mabawasan ang taba na naikarga ninyo sa panahon ng pagbubuntis. Yung gustong maging seksi? Alam nyo ba na may isang Ms. Philippines na tumaba na mahigit 63 pounds noong siya ay buntis at nawalan ng 65 pounds ng siya ay magpasuso ng higit sa dalawang taon? Ang pangalan niya ay Ms. Maja Philippines Iza Bungubung.

Pag tayo ay nagpasuso, nakakatulong kayo sa kalikasan na mapanatili itong malinis at nakakatulong tayo sa ekonomiya! Talagang kayo ang mga bagong bayani!

Awitin natin ang Tayo ay magpasuso-O para matandaan natin ang maraming banepisyong nagpapasuso sa ating mga ina!

Tayo ay Magpasuso-O (Tune: Tayo?y Mag-Otso-otso)

Tayo ay magpasuso-o, magpasuso-o, magpasuso-o, magpasuso-o
Tayo ay magpasuso-o, magpasuso-o. Lalakas ang iyong buto!

Mas ligtas sa kanser at saka anemia,
Diabetes at rayuma, pag nagpasuso ang ina!

Tayo ay magpasuso-o, magpasuso-o, magpasuso-o, magpasuso-o
Tayo ay magpasuso-o, magpasuso-o. Lalakas ang iyong buto!

Kahit nagtatrabaho, pwedeng magpasuso! Ang gatas ng ina ay maaring tumagal na sariwa:

Sa loob ng kwarto, 6 hanggang 8 oras
Sa loob ng refrigerator, 3 hanggang 5 araw
Sa loob ng freezer, 3 hanggang 6 na buwan.
Kung walang freezer, pwedeng ilagay sa cooler na may yelo at tatagal ito ng 24 oras!

Kaya kahit mga stewardesses of flight attendants, mga babaeng wala dito sa Pilipinas ng 3-5 araw dahil sa kanilang trabaho ay pwedeng magpasuso ng higit sa tatlong taon!

Alam ba ninyong ang ating katawan ay may abilidad na lumikha ng gatas kahit hindi tayo nanganak? Ang paggawa ng gatas ng isang ina ay nanggagaling sa utak at hindi sa matris. Kung kaya't ang isang babae na may asawa ngunit hindi nabiyayaan ng anak ay maaaring mag-ampon ng isang sanggol o bata at magpasuso.

Kaya pwedeng magpasuso kahit yung mga nanay na nagrereklamo na konti ang gatas nila o wala silang gatas. Pwedeng paramihin ang gatas. Ang Panginoon, pag nagbigay ng biyaya, pantay-pantay, mayaman o mahirap, lahat tayo binigyan ng gatas ng ina para matustusan ang pangangailangan ng ating mga anak.

Awitin natin ang Gatas ng Ina para ipaalala sa atin ang biyaya ng Panginoon.

Gatas ng Ina (Tune: Boom Tarat Tarat)

Gatas ng ina, gatas ng ina, talino, sustansya, bakuna,
Gatas ng ina, gatas ng ina, talino, sustansya, bakuna.

Tayo na, tayo na, tayo nang magpasuso o ina,
Tayo na, tayo na, iwasan ang gatas sa lata.

Gatas ng ina, gatas ng ina, talino, sustansya, bakuna,
Gatas ng ina, gatas ng ina, talino, sustansya, bakuna.

Marami sa atin ay nakakita ng mga patalastas sa telebisyon tungkol sa gatas na pampatalino. Anu-anu ba ang mga gatas na ito? Naniniwala ba kayo doon? Bakit nakakita nab a kayo ng matalinong baka? Yung baka na magaling sa chess at mathematics, may nabalitaan na ba kayo? O kaya baka na magaling magpiyano? Sino ang may gusto na magkaroon ng anak na matalino? Magpasuso tayo ng higit sa dalawang taon! Ito ang totoo!

Si Justice Hilario Davide ay pinasuso ng kanyang ina hanggang apat na taon! Pag ikinukwento niya ang nanay niya kahit matanda na siya, di diya nahihiyang sabihin, Mahal na mahal ko ang nanay ko! Gusto nyo ba yun, hanggang sa paglaki sasabihan kayo ng anak nyo, Nanay, mahal na mahal kita? Sino ang may gusto non? Kaya magpasuso ng higit sa dalawang taon! Di na kailangan bumili ng gatas na nakikita sa telebisyon!

Noon 2005, tatlung milyong litro ng gatas ng (Nestle) ang nagkaroon ng nakalalason na tinta sa limang bansa sa Europa. Nitong 2006 naman, may nadiskubre na mga maliliit na bakal sa mga gatas. Nadiskubre na maraming mga gatas ang may bubog (Mead Johnson), mga langis na para sa makina (industrial oil in Gain). Mga bacteria na nagdudulot ng meningitis (Wyeth, Mead Johnson). Nakakatakot ang pangalan nito! Enterobacter Zakazakii! Sa halip na mga IMPORTED na gatas, kainin natin ang mga pagkain na nasa paligid. Ligas, mura at walang mga delikadong dumi.

Gumagawa ang kalikasan ng napakaraming pagkain na angkop sa pangangailangan ng ating katawan sa sa takdang panahon. Halimbawa, pag panahon ng tag-init, maraming gulay at prutas na sagana sa tubig. Pag panahon ng tag-ulan, maraming maaasim na prutas. Maraming dahong gulay sa buong taon! Kung kaya, kahit sino, ay maaaring maging malusog at di kinakailangan na maging mayaman para maiwasan ang sakit!

Ano ang dapat kainin ng ina at anak para maging malusog?

Mothers will answer: Gulay! Prutas!

Tama! Tandaan natin yan! Ang mga patalastas, puro panloloko sa mga nanay. Tayo naman, naniniwala kaya butas ang bulsa natin, perwisyo pa sa kalusugan natin at ng ating mga anak! Maniwala tayo sa gawa ng Panginoon at ng kalikasan!

Awitin natin ang Bahay Kubo para ipaalala sa atin ang masustansiyang mag gulay at prutas na nasa paligid-ligid.

Bahay Kubo

Bahay kubo, kahit munti.

Ang halaman doon ay sari-sari.

Singkamas at talong, sigarilyas at mani, sitaw, bataw, patani.

Kundol, patola, upo't kalabasa.

At saka mayron pang labanos, mustasa.

Sibuyas, kamatis, bawang at luya. Sa paligid-ligid ay puno ng linga!

Alam nyo ba na ang linga ay mayaman sa calcium? Ang patola, upo at singkamas ay may calcium din. Kaya hindi na natin kailangan bumili ng IMPORTED na gatas para tumibay ang buto! Ang kailangan natin, magpasuso at kumain ng mga gulay para tumibay ang ating mga buto.

Awitin natin ang Munggo-mungo-O para ipaalala sa atin na mayaman ang mga gulay natin sa calcium at protina!

Tayo'y Mag-munggo-mungo-O (Tune: Tayo'y Mag-Otso-otso)

Tayo'y magmunggo-mungo-o, magmunggo-mungo-o,
magmunggo-mungo-o magmunggo-mungo-o,

Tayo'y magmunggo-mungo-o, magmunggo-mungo-o,
Lalakas ang iyong buto!
Number one sa calcium yan!
At champion sa iron!
Huwag ka ng magduda, Talo ang gatas ng baka!

Tayo'y magmunggo-mungo-o, magmunggo-mungo-o,
magmunggo-mungo-o magmunggo-mungo-o,

Tayo'y magmunggo-mungo-o, magmunggo-mungo-o,
Lalakas ang iyong buto!

Kumpara sa buong katawan, ang temperatura ng ating dibdib ay mas mataas ng isang degree. Kung kaya't ito ang angkop na lugar para ang isang sanggol ay masanay sa isang buhay sa labas ng mainit at madilim na sinapupunan. Kung ang sanggol ay malamig ang katawan at giniginaw, ang temperatura ng ating dibdib ay may kakayanang tumaas ng dalawang degree.

Kung ang sanggol ay naiinitan, ang temperatura ng dibdib ay bababa ng isang degree para palamigin ang temperatura. Ang kaalamang ito ay nadiskubre at ginagamit ngayon upang ang mga batang ipinanganak na kulang sa buwan ay mabuhay kahit hindi ilagay sa incubator. Tunay, ang ating katawan ay isang maganda nilikha ng Panginoon.

Awitin natin ang Salamat sa Panginoon! bilang pagpupuri sa Panginoon na lumikha sa atin!

Salamat sa Panginoon!

Ako ay may ulo na aking ginagalaw, aking ginagalaw, aking ginagalaw.

Ako ay may ulo na aking ginagalaw, salamat sa Panginoon!

Ako ay may balikat na aking ginagalaw, aking ginagalaw, aking ginagalaw.
Ako ay may balikat na aking ginagalaw, salamat sa Panginoon!

Ako ay may kamay na aking ginagalaw, aking ginagalaw, aking ginagalaw.
Ako ay may kamay na aking ginagalaw, salamat sa Panginoon!

Ako ay may paa na aking ginagalaw, aking ginagalaw, aking ginagalaw.
Ako ay may paa na aking ginagalaw, salamat sa Panginoon!

Ako ay may dibdib na nagbibigay-buhay, nagbibigay-buhay, nagbibigay-buhay! Ako ay
may dibdib na nagbibigay-buhay, salamat sa Panginoon!
Ako ay may dibdib na nagbibigay-buhay, nagbibigay-buhay, nagbibigay-buhay! Ako ay
may dibdib na nagbibigay-buhay, salamat sa Panginoon!

Maraming mga ina ang nag-aakala na kulang ang kanyang gatas dahil ayaw tumigil ang sanggol sa pagsuso. Yun pala, gusto lang ng sanggol na mainitan at marinig ang tibok ng puso, ang boses, ang ingay ng baga tuwing humihinga, ang pagkalam ng sikmura kung nagugutom ng kanyang ina. Ito ang mga ingay na naririnig niya sa loob ng sinapupunan sa mahabang panahon. Kaya malaki rin ang pagnanasa ng sanggol na kilalanin ang pinanggagalingan ng mga tunog na ito, masdan ang mukha at masamyong amoy ng kanyang ina! Kahit di pa kayo nakakapaligo, gustung-gusto ng mga anak ninyo amuyin kayo!

Awitin natin ang Halika na Nena (o anumang katutubong awit sa pagpapatulog sa mga bata. Halimbawa: Sa Ilokano, Dong-donguen kanto o sa Bisaya Dandansoy))

Halika na Nena

Halika na Nena, halina at umidlip
Si ama'y wala pa, ang mata mo'y ipikit.

At hindi maglalaho, si ama ay babalik,
Upang mabigyan ka ng maraming halik,
Upang mabigyan ka ng maraming halik,
Tulog, tumahimik, Tulog, tulog, sandali, Di malalaunan, si ina ay uuwi. Kung ikaw ay magising, kapiling mo ng muli, Ang sa nanay nating tamis na taguri, Ang sa nanay nating tamis na taguri.

If there is still time before the countdown, ask mothers to tell their stories on breastfeeding or ask questions regarding breastfeeding and child care.

9:55 a.m.

Mga Nanay, bilang paghahanda sa nalalapit na Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay, ilagay na po natin ang mga sanggol at mga bata na malapit sa dibdib. Huwag po nating hahawakan ang mga ulo ng bata habang nagpapasuso. Sa halip, suportahan ang kanilang mga batok para hindi po sila umayaw o tumanggi na sumuso. Ayaw po kasi ng mga bata ang hinahawakan ang ulo nila ng mahigpit.

Limang minuto na lang po at magsisimula na ang Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay. Pag hindi po kayo nakapagpasuso, ay ipaalam nyo po sa amin. Pagkasabi po naming ng Sabay-sabay, sumuso sa Nanay, simulan ang pagpapasuso at tayo ay magdarasal. Sumunod po kayo sa bibigkasin naming dasal.

A group of mothers can sing or a local talent can perform a short musical number while waiting for the countdown.

9:59 a.m.

Isang minuto na lang po at magsisimula na ang Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay. Pagkasabi po naming ng Sabay-sabay, sumuso sa Nanay, simulan ang pagpapasuso at tayo ay magdarasal. Sumunod po kayo sa bibigkasin naming dasal.

10:00 a.m.

Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay!

Say the National Prayer in your own dialect or language while mothers are breastfeeding.

Maraming salamat po sa inyong lahat! Sa susunod na taon, magkikita tayong muli sa Sabay-sabay, Sumuso sa Nanay. Magkakaroon ng mas malalaki at magagandang premyo sa mga magpasuso ng kanilang mga anak ng higit sa dalawang taon at dapat hindi nabigyan kahit isang patak na gatas pormula ha!

Palakpakan po natin ang panginoon at ang ating mga sarili dahil nakagawa po tayo ng isang World Record! Balitaan ninyo po dito ang mga pangalan ng mga nanay na nagwagi ng premyo sa Luzon, Visayas at Mindanao!

Pilipinas, sa pagpapasuso, game ka na ba?

HOME SWEET HOME