



Ang gabay mo sa
**malusog na
pagbubuntis**

Congrats!

Gusto ng Molina Healthcare na tulungan kang magkaroon ng malusog na pagbubuntis. Narito kami para sa iyo sa bawat hakbang na tatahakin!

Kapag kailangan mo suporta sa panahon ng pagbubuntis, narito kami. Maaari mong tawagan ang aming programa sa Motherhood Matters sa (866) 891-2320 (TTY: 711) anumang oras na kailangan mo ng tulong o gustong matuto nang higit pa.

Ano ang nasa loob?

Mga hakbang sa malusog na pagbubuntis at sanggol

- Pahina **3** | Hakbang 1: Magsimula sa isang doktor na OB
- Pahina **4** | Hakbang 2: Kumuha ng mga karagdagang serbisyo para sa iyo at sa sanggol mo
- Pahina **5** | Hakbang 3: Mga pagpipilian sa malusog na pagkain
- Pahina **7** | Hakbang 4: Malusog na ngipin at gilagid
- Pahina **8** | Hakbang 5: Iwasan ang mga pagpipiliang hindi malusog

Pagkuha ng tulong

- Pahina **11** | Pagkuha ng tulong sa mga hindi ligtas na kagawian
- Pahina **13** | Protektahan ka at ang sanggol mo mula sa karahasan sa tahanan
- Pahina **14** | Mga bagay na hindi ligtas sa panahon ng pagbubuntis

Mga bagay na dapat malaman

- Pahina **15** | Nagbababalang mga tanda
- Pahina **15** | Emosyonal na nagbababalang mga tanda
- Pahina **16** | Ika-1 trimester
- Pahina **17** | Ika-2 trimester
- Pahina **18** | Ika-3 trimester
- Pahina **19** | Paghahanda

Mga pagpipilian para sa sanggol mo

- Pahina **22** | Ang pedyatrisyan ng sanggol mo
- Pahina **23** | Mga tip sa ligtas na paglalakbay at upuan ng kotse
- Pahina **24** | Ligtas na pagtulog
- Pahina **25** | Pagpapasuso
- Pahina **25** | Pagpapakain sa bote

Pabalik sa tahanan

- Pahina **26** | Hayaang gumaling ang katawan mo
- Pahina **27** | Baby blues o panlulumo pagkatapos ng panganganak?
- Pahina **28** | Umiiyak ang lahat ng sanggol
- Pahina **29** | Ang pagbisita mo pagkatapos ng panganganak
- Pahina **30** | Bakit napakahalaga ng mga pagbabakuna?

**Panatiliing
madaling magamit
ang numero ng
telepono namin:
(866) 891-2320
TTY: 711**



Mga hakbang sa malusog na pagbubuntis at sanggol

Hakbang 1: Magsimula sa isang doktor na OB

Kailangan mong magpatingin sa doktor na obstetrician (OB) sa sandaling malaman mong buntis ka. Mahalagang maaagang simulan ang pangangalaga bago manganak at kumuha ng regular na pangangalaga sa panahon ng pagbubuntis. Maging bukas at tapat sa OB mo tungkol sa medikal na kasaysayan at buhay mo. Kung mas maraming malalaman ang OB mo, mas matutulungan ka nila.

Kailangan ba ng tulong sa paghahanap ng OB o paggawa ng appointment?

Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa (888) 665-4621. Kung gusto mong palitan ang OB mo, matutulungan ka naming makahanap ng bago.

Ano ang aasahan sa panahon ng ika-1 na pagbisita sa pangangalaga bago manganak

Aabutin ng mas maraming oras ang unang pagbisita sa pangangalaga bago manganak kaysa sa ibang mga pagbisita. Ang isang tao sa tanggapan o ang OB na doktor mo ay dapat:

- Suriin ang bilis ng tibok ng puso, presyon ng dugo at temperatura mo
- Suriin ang isang sample ng ihi at dugo mula sa iyo
- Tanungin sa iyo ang tungkol sa:
 - Nakaraang mga pagbubuntis.
 - Anumang mga panganganak at mga anak na nagkaroon ka. Kung nagkaroon ka ng mga komplikasyon sa nakaraang pagbubuntis, maaari nasa mas mataas na panganib ka para sa mga problema dito.
 - Ang huling regla mo para magpasya sa takdang petsa mo.
 - Ang kalusugan mo, kalusugan ng ama ng sanggol mo, at kalusugan ng pamilya mo.
 - Ang mga kagawian mo at mga pagpipilian sa pamumuhay.
 - Anumang mga gamot na iniinom mo. Kabilang dito ang may reseta at nabibili nang walang reseta.
- Makipag-usap sa iyo tungkol sa mga bagay na hindi ligtas para sa iyo at sa sanggol mo.
- Gumawa ng eksaminasyon ng balakang.
- Pag-usapan ang anumang mga panganib para sa iyo o sa sanggol mo at mga paraan para gamutin sila.
- Sabihin sa iyo kung paano at kailan sila kokontakin para sa anumang mga katanungan o isyu sa panahon ng pagbubuntis.

Ano ang aasahan sa panahon ng pag-follow up na pangangalaga bago manganak na mga pagbisita mo

Magtatagal ng mas kaunting oras ng pag-follow up na pangangalaga bago manganak na pagbisita mo. Ang OB mo o isang tao sa tanggapan ay:

- Suriin ang bilis ng tibok ng puso, presyon ng dugo at temperatura mo
- Suriin ang isang sample ng ihi mula sa iyo
- Siyasatin ang pagtaas ng timbang mo
- Sukatin ang laki ng matris mo (taas ng fundal) para masubaybayan kung paano lumalaki ang sanggol mo
- Pakinggan ang tibok ng puso ng sanggol mo
- Itanong kung nararamdaman mo ang paggalaw ng sanggol mo
- Kumuha ng dugo kung kinakailangan
- Repasuhin ang mga nagbababalang tanda sa iyo

Pinakamahalaga ang mga pag-follow up na pagbisita mo sa OB!

Maaaring mapanatili ng mga pagbisitang ito na malusog ka at ang sanggol mo. Maaaring mahanap at magamot nang maaga ng OB mo ang mga problema sa kalusugan kapag regular ka nilang nakikita.



Hakbang 2: Kumuha ng mga karagdagang serbisyo para sa iyo at sa sanggol mo

Isang pederal na programa ang Mga Kababaihan, Mga Sanggol at Mga Bata (WIC) na nagbabayad para sa mga masustansyang pagkain, gatas at juice sa panahon at pagkatapos ng pagbubuntis. Maaaring magbigay sa iyo ang mga tagapayo ng WIC ng payo tungkol sa nutrisyon at pagpapasuso.

Tumawag sa 211 para kontakin ang lokal na tanggapan ng WIC mo kung gusto mong mag-apply. Maaari mo ring i-download ang WICShopper app mula sa Google Play o Apple Store sa telepono mo. Ipinapakita sa iyo ng app kung paano gamitin ang mga benepisyo ng WIC mo.

Mga Serbisyo ng Doula

Ang isang Doula ay isang hindi medikal na tao, sinanay para maghatid ng nakakatulong at nagmamalasakit na suporta sa mga buntis na kababaihan. Naghahatid sila ng suporta bago, habang at pagkatapos ng panganganak. Tinutulungan ng mga Doula ang mga kababaihang buntis sa karapatan nilang gumawa ng mga pagpipili tungkol sa sarili nilang katawan at sanggol. Nagpakita ang ganitong uri ng suporta na may mas magandang resulta ng panganganak para sa ina at sanggol. Kung gusto mo ng suporta ng isang Doula, mangyaring mag-email sa amin sa MHCDoulaSupport@Molinahealthcare.com o tawagan ang aming **Motherhood Matters Program** sa (866) 891-2320 (TTY/TDD: 711).



Hakbang 3: Mga pagpipilian sa malusog na pagkain



Ang pagkain mo nang malusog sa panahon ng pagbubuntis ang pinakamahusay na paraan para **simulang malusog ang sanggol mo**. Kumain ng iba't ibang pagkain at isang bahaghari ng mga kulay sa bawat pagkain. Makakatulong ito na gawing malusog ang likido sa palibot ng sanggol mo. **Magpapanatiling malusog ka ang pagkain nang malusog, na sumusuporta sa kalusugan ng lumalaking sanggol mo.**

Kumain ng lima o anim na maliliit na pagkain na may:

- Mga pagkaing mayaman sa iron (mga karne na walang taba, mga pagkaing may idinagdag na iron at matingkad, madahong mga gulay). Mabuti ang mga pagkaing ito para sa puso at dugo mo.
- Mga gulay at prutas ng lahat ng kulay (melon, kamatis at siling bilog). May potassium ang mga pagkaing ito, na tumutulong sa mga pulikat ng kalamnan at iba pang mahahalagang bitamina.
- Mga pagkaing whole grain at mataas ang fiber (100% whole wheat na tinapay at cereal, kayumangging bigas at mga oat). Pinapanatili ng mga pagkaing ito ang paggalaw ng mga bituka mo at nakakatulong na mapababa ang panganib mo sa almoranas.
- Mga pagkaing protina (karneng walang taba, isda, manok at mga pagkaing inaprubahan ng WIC). Tumutulong ang mga pagkaing ito sa paglaki ng sanggol mo at nagbibigay sa iyo ng enerhiya.
- Mga pagkaing mayaman sa calcium (gatas na mababa ang taba at mga yogurt at keso na mababa ang taba tulad ng ricotta o mozzarella na mababa ang taba). Nagbibigay sa iyo ng malusog na buto at ngipin ang mga pagkaing ito.
- Maliit na dami ng malusog na taba (abukado, mga mani at langis ng oliba). Nagbibigay sa iyo ng enerhiya ang mga pagkaing ito.
- Okay ang ilang masustansyang meryenda sa pagitan ng mga pagkain (popcorn na walang taba, yogurt na mababa ang taba o hilaw na prutas at gulay).

Bilang karagdagan sa isang malusog na diyeta, inumin ang bitamina ng pangangalaga mo bago manganak nang araw-araw na may pagkain. Kung nagkakasakit ka dahil sa mga bitamina ng pangangalaga mo bago manganak, sabihin sa OB mo.



Mga pagkaing dapat limitahan o iwasan

Hindi hihigit sa 1 sa isang linggo sa panahon ng pagbubuntis

- Mga pagkaing may asukal (doughnut, dessert at soda)
- Mga artipisyal na pampatamis
- Mga piniritong pagkain o pulang karne
- French fries
- Potato chips
- De-latang isdang tuna
- Caffeine (kape, soda, tsaa at tsokolate)
- Mga pagkaing mataas sa asin (nilutong mga karne ng tanghalian, de-lata, frozen, at fast food)

Hindi kailanman sa panahon ng pagbubuntis

- Beer, alak o alkohol
- Hindi gaanong nalutong mga karne
- Hindi gaanong nalutong mga itlog (sunny-side-up o sobrang minadali)
- Hilaw na isda o sushi
- Isda sa dagat na may mercury (swordfish, tilefish, king mackerel o pating)
- Keso na hindi pa naproseso sa isang pagawaan ng gatas (baka, kambing, asul, feta at brie)
- Hilaw na pulot-pukyutan
- Mga karne ng organo gaya ng atay



Kung nananabik ka sa mga bagay na hindi pagkain tulad ng dumi, luad, o papel, makipag-usap kaagad sa OB mo. Kilala ito bilang Pica at maaaring makapinsala sa iyo at sa sanggol mo.

Manatiling hindi kinukulang sa tubig sa pamamagitan ng pag-inom ng hindi bababa sa walong, walong onsa na baso ng tubig sa isang araw.

Maaari ka ring uminom ng gatas at 100% na katas ng prutas kung minsan. Subukang uminom ng hindi hihigit sa isang tasa ng pastyurisadong katas ng prutas at gatas bawat araw.





Hakbang 4: Malusog na ngipin at gilagid

Mahalaga ang pagpapanatiling malusog ng mga ngipin at gilagid mo para sa iyo at sa sanggol mo. Kung buntis ka at may sakit sa gilagid, maaaring ipanganak nang masyadong maaga o masyadong maliit ang sanggol mo.

Masakit kung minsan ang sakit sa gilagid, ngunit hindi palagi. Baka may sakit ka sa gilagid at hindi mo alam.

Mga Palatandaan ng Sakit sa Gilagid

- Dumudugo ang gilagid mo kapag nagsipilyo ka
- Namumula, namamaga, o malambot na gilagid

Kung mayroon kang alinman sa mga palatandaang ito, magsipilyo at mag-floss araw-araw. Bumisita sa isang dentista para malinis ang mga ngipin mo. Siguraduhing sabihin sa dentista na buntis ka. Mahalagang malaman nila kung kailangan nilang magpakuha ng x-ray.

Sinasaklaw namin ang paglilinis ng ngipin bawat anim na buwan. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng dentista, pakitawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa (888) 665-4621.

Hakbang 5: Iwasan ang mga pagpipiliang hindi malusog

Paninigarilyo

Walang dami ng paninigarilyo na ligtas sa panahon ng pagbubuntis. Maaaring magdulot ng komplikasyon ang anumang uri ng paninigarilyo sa panahon ng pagbubuntis. Kabilang dito ang paninigarilyo, tabako, e-cigarette o pagbe-vape.

Kapag naninigarilyo ka sa panahon ng pagbubuntis, nakakakuha ng kaunting oxygen ang sanggol mo.

Maaaring mapataas ng paninigarilyo ang panganib mo sa pagkakaroon ng:	Maaaring mapataas ng paninigarilyo ang panganib ng sanggol mo sa pagkakaroon ng:
- Isang pagkalaglag o patay nang isilang - Isang sanggol na ipinanganak nang masyadong maaga o masyadong maliit 	- Pagkamatay sa crib, tinatawag ding Syndrome ng Biglaang Pagkamatay ng Sanggol/Biglaang Hindi Maipaliwanag na Pagkamatay ng Sanggol (SIDS/SUID) - Mga impeksyon ng tainga at бага - Panghabambuhay na mga problema sa pag-aaral

Secondhand o thirdhand na usok

Ang **secondhand na usok** ay kapag nasa paligid ka ng isang taong naninigarilyo, at nilalanghap mo ang usok na kanilang ibinuga. Maaari itong magdulot ng:

- Mababang timbang sa kapanganakan - ipapanganak ang sanggol na masyadong maliit
- SIDS/SUID
- Mga impeksyon ng tainga
- Mga problema sa бага
- Pag-ubo
- Paghingasing
- Pinapataas ang pagkakataon ng sanggol mo na pumunta sa ospital para sa bronchitis o pneumonia—mga impeksyon sa бага

Ang **thirdhand na usok** ay kapag dumikit ang gas at mga partikulo mula sa usok sa mga ibabaw tulad ng buhok, balat, damit, laruan o muwebles. Kung naninigarilyo ka o sinuman sa loob ng bahay mo – **itigil!**

Hindi matatanggal ng isang bentilador o freshener ng hangin ang secondhand o thirdhand na usok.



Hindi lamang mapapabuti ang kalusugan mo at kalusugan ng sanggol mo ang pagtigil sa paninigarilyo, ito rin ay:

- Babawasan ang pagsusuka sa umaga
- Bibigyan ng mas maraming oxygen ang sanggol mo
- Papababaan ang panganib mo ng pagkalalag o patay nang isilang
- Babawasan ang mga komplikasyon sa panahon at pagkatapos ng panganganak
- Papababaan ang panganib ng sanggol mo na maipanganak nang masyadong maaga o masyadong maliit
- Papababaan ang panganib sa SIDS/SUID

Pagbabalik sa dati

Ang **pagbabalik sa dati** ay kapag nagsimula kang manigarilyo muli pagkatapos mong tumigil. Maaaring mangyari ito. Maraming mga taong nagsimulang manigarilyong muli. Pinakamahirap ang mga unang araw. Ngunit palatandaan ang mga sintomas na nararamdaman mo pagkatapos huminto sa paninigarilyo na nagsisimulang nang gumaling ang katawan mo!

Gawin lamang ang magagawa at gantimpalaan ang sarili mo para sa tagumpay. Paalalahanan ang sarili mo kung bakit ka tumigil sa paninigarilyo.

Pinakamagandang regalo na maibibigay mo sa sanggol mo ang paghinto sa paninigarilyo! Hindi pa huli ang lahat para huminto sa paninigarilyo.

Gusto ba ng karagdagang impormasyon kung paano huminto? Tingnan ang pahina 12.

Mag-ehersisyo sa panahon ng pagbubuntis

Tumutulong sa iyo ang regular na ehersisyo na umangkop sa mga pagbabagong pinagdadaanan ng katawan mo sa panahon ng pagbubuntis. Makakapagparelaks sa iyo ang ehersisyo at makakapaghanda sa iyo para sa paghilab at panganganak. Makipag-usap sa OB mo tungkol sa mga uri ng ehersisyo na maaari mong gawin. Maliban kung sasabihin ng OB mo na huwag itong gawin, subukang mag-ehersisyo nang hindi bababa sa 30 minuto sa halos lahat ng araw ng linggo.

Napakabuti para sa iyo ang pangkalahatang pagkondisyon tulad ng paglalakad, paglangoy o pagbibisikleta. Pinapataas ng mga ehersisyo ang pulso mo, kinokondisyon ng katawan mo at pinapalakas ang puso mo.



Kahit anong ehersisyo ang gagawin mo, subukang maglakad hangga't kaya mo. Maaari mong subukang:

- Maglakad sa parke tuwing tanghalian kasama ng isang kaibigan kung natatrabaho ka.
- Pagpaparada nang malayo mula sa pasukan ng tindahan at lakarin ang dagdag na distansya kapag mamimili ka.
- Paglalakad sa hagdanan sa halip ng elevator kapag kaya mo.

Alkohol

Walang dami ng alkohol ang ligtas sa panahon ng pagbubuntis.

Maaaring magdulot ang anumang uri ng alkohol (beer, alak, likor) ng mga komplikasyon sa panahon ng pagbubuntis.

Kung umiinom ka ng alkohol, nakakarating ito sa sanggol mo sa pamamagitan ng placenta. Maaaring seryosong makapinsala sa sanggol mo ang pagkahantad sa alkohol. Maaari itong:

- Pigilan ang paglaki ng pag-iisip at katawan ng sanggol mo
- Pataasin ang panganib mo para sa mga komplikasyon
- Maging sanhi ng pagsilang ng sanggol mo na may Fetal Alcohol Syndrome (FAS)

Maaaring mapataas ng alkohol at FAS ang panganib ng sanggol mo na:

- Maipanganak nang masyadong maaga o masyadong maliit
- Ang pagkakaroon ng mga sintomas ng withdrawal (dapat manatili ang mga sanggol na ito sa ospital kapag umuwi ang nanay)
- Pagkakaroon ng mga depekto pagkapanganak
- Pagkakaroon ng panghabambuhay na mga problemang medikal at pag-aaral

Para makakuha ng tulong sa paghinto ng alkohol, pumunta sa dulo ng susunod na seksyon.



Marijuana

Sa ilang mga estado, legal na ngayon ang marijuana. Ngunit hindi ito nangangahulugan na ligtas ito para sa iyo o sa sanggol mo kapag buntis ka—HINDI! WALANG ligtas na Dami ng marijuana sa panahon ng pagbubuntis!

Kung nagpapalano kang magbuntis, o sa sandaling malaman mong buntis ko, kailangan mong itigil ang paggamit ng marijuana (damo)!

Ang mga kemikal sa marijuana, lalo na ang THC, ay dumadaan mula sa ina patungo sa sanggol. Maaaring magdulot ang mga ito ng:

- Maliit na sanggol
- Mababang IQ
- Mahinang atensyon
- Kawalan ng kakayahang normal na mag-isip
- Mga problema sa pag-uugali

Kung humihithit ka ng marijuana, dumadaan din ang mga kemikal mula sa ina patungo sa sanggol sa pamamagitan ng gatas ng ina. Maaari maimbak ang mga ito sa gatas ng ina. Nangangahulugan iyon na dumadaan ang mga ito patungo sa sanggol mo kahit na tumigil ka na sa paninigarilyo. Nakakaapekto rin ang secondhand at thirdhand na usok sa sanggol mo, kagaya ng paninigarilyo.

Humahantong sa parehong mga problema ang paggamit sa balat mo, pagkain, pagsinghot o pagbe-vape—kaya kailangan mong itigil ang paggamit kung buntis ka!

Mga pildoras, gamot at iba pang mga sangkap

Ligtas na gamitin ang ilang mga gamot sa panahon ng pagbubuntis, tulad ng gamot para gamutin ang mga pangmatagalang kondisyon gaya ng hika, sakit sa thyroid, diyabetis o epilepsiya.

Hindi lahat ng natural o pantahanang lunas ay ligtas sa panahon ng pagbubuntis. Maaaring makapinsala sa sanggol mo ang herbal, mga pantahanang lunas at aromatherapy.

Mga bagay na dapat lagi mong gawin:

- Suriin sa OB mo bago uminom ng anumang gamot (kabilang ang herbal at mga pantahanang lunas)
- Sabihin sa OB mo ang tungkol sa anumang mga gamot o paggamot na nakukuha mo mula sa ibang mga doktor



- Gumamit lamang ng mga nabibili nang walang resatang gamot kung aaprubahan ito ng OB mo at gamitin ang mga ito nang kaunti hangga't maaari
- Tanungin ang OB mo tungkol sa alternatibong gamot sa pangangirod pagkatapos manganak

Ano ang Neonatal Abstinence Syndrome (NAS) o Neonatal Opiate Withdrawal (NOWS)?

Ang NAS o NOWS ay kapag nalantad ang sanggol mo sa alinman sa mga ito sa panahon ng pagbubuntis:

- Mga pampawala ng kirot (mga opioid)
- Mga antidepressant
- Mga pildoras na pampatulog (mga benzodiazepine)
- Mga ipinagbabawal na gamot sa kalye (Meth, ecstasy, cocaine at heroin)

Mahalagang ipaalam sa OB mo kung gumagamit ka ng anumang bagay na maaaring magdulot ng NAS o NOWS. Maaaring makapinsala sa iyo at sa sanggol mo ang masyadong mabilis na pagtigil.

Maaari ding magpataas ng panganib ang mga sangkap na nagdudulot ng NAS o NOWS ng:

- Pagkalaglag o patay nang isilang
- Mga depekto pagkapanganak
- Pagsilang nang masyadong maaga o masyadong maliit ng sanggol
- Mga sintomas ng withdrawal
- SIDS/SUID
- Panghabambuhay na mga problema sa pag-aaral at pag-uugali

Maaaring masangkot ang Mga Serbisyo sa Proteksiyon ng Bata (CPS) kung hindi ligtas ang isang sanggol sa palagay nila. Makipagtulungan sa OB mo para ipakita na gusto mong maging ligtas ang sanggol mo.

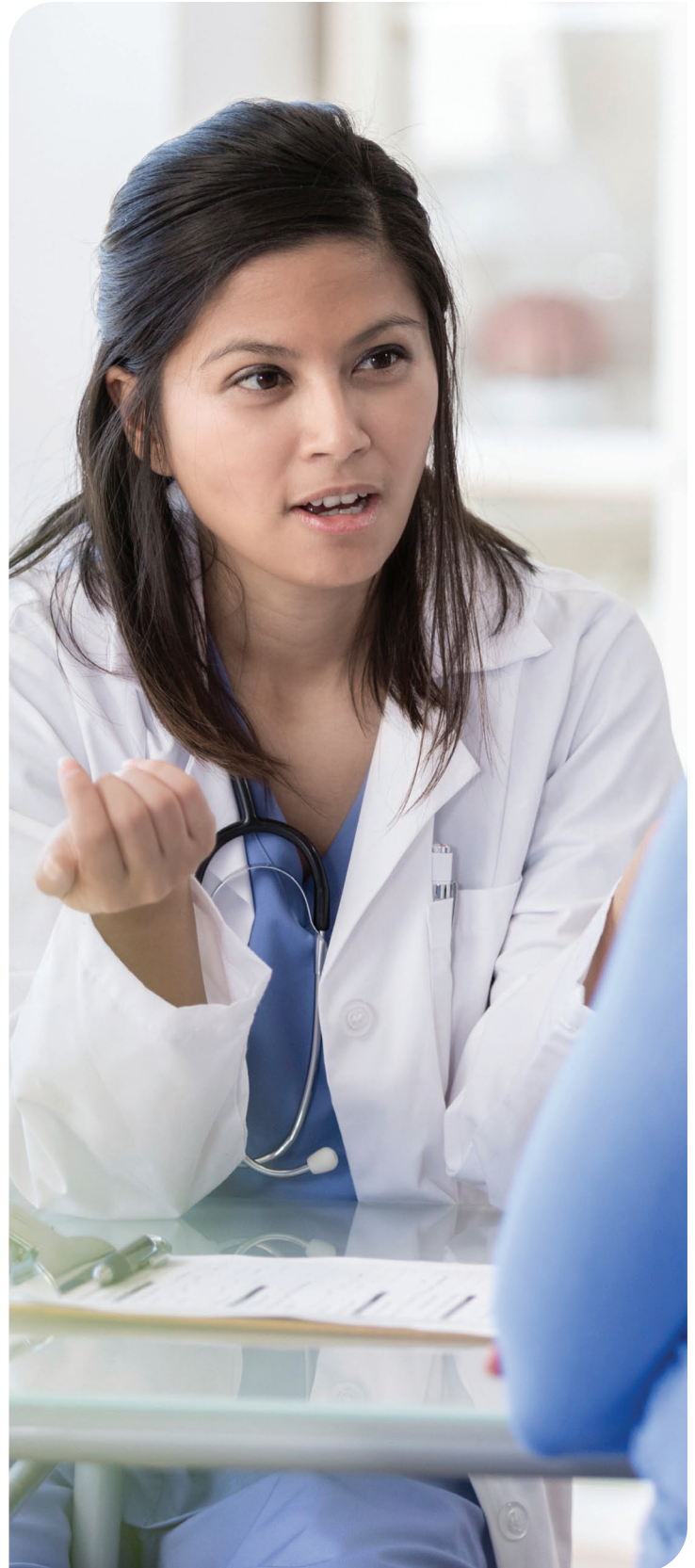
Pagkuha ng tulong

Pagkuha ng tulong sa mga hindi ligtas na kagawian

Apat na beses kang mas malamang na huminto sa hindi ligtas na mga kagawian kung mayroon kang suporta. Maaari mong pagkatiwalaan ang OB mo! Sabihin sa OB mo ang tungkol sa anumang hindi ligtas na mga kagawian na nahihirapan ka at humingi ng tulong.

Paano maghanda sa paghinto

- Iwasan ang mga tao at sitwasyon na nag-uudyok na gustuhin mong gawin ang kagawian
- Baguhin ang rutina mo para maiwasan mo ang mga nagmimitsa
- Pag-isipan ang tungkol sa mga masasamang bagay na maaaring mangyari kung patuloy mong ginagawa ang mga hindi ligtas na kagawian
- Pag-isipan ang mga magagandang bagay na mangyayari kung titigil ka
- Humingi ng tulong at suporta mula sa mga kaibigan, pamilya at OB mo
- Gumawa ng listahan ng mga bagay para makatulong na abalahin ka kung nakakaramdam ka ng paghihimok. Maaari kang:
 - Makipag-usap sa sanggol mo at sabihin sa kanila kung gaano mo sila kamahal, at gusto mo ang pinakamaganda para sa kanila
 - Paalalahanan ang sarili mo sa mga mabubuting bagay na maaaring mangyari kung titigil ka
 - Maglakad
 - Mag-search sa internet ng mga masasayang video
 - Maglaro ng laro sa cell phone mo
 - Tawagan ang isan positibong kaibigan para sa suporta
 - Magmaneho papunta sa isang lugar
 - Tawagan ang isa sa mga numero ng telepono sa susunod na pahina
- Purihin ang sarili mo sa progreso na nagawa mo sa ngayon
- Gawin ito ng isang araw o kahit isang oras sa isang pagkakataon.



Sinasaklaw namin ang mga benepisyo sa kalusugan ng pag-uugali (pag-iisip)!

Sinaklaw na benepisyo ng Molina Healthcare ang mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip ng outpatient. Hindi kinakailangan ang paunang awtorisasyon para ma-access ang mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip. Pakitawagan ang Kagawaran ng Mga Serbisyo sa Miyembro namin sa (888) 665-4621 para makahanap ng isang tagapagkaloob ng kalusugan ng pag-iisip na malapit sa iyo. Maaari mo ring tawagan ang aming programa sa Motherhood Matters sa (866) 891-2320 (TTY: 711) anumang oras na kailangan mo ng tulong. Mayroon kaming mga programa na makakatulong sa iyo.



Mga mungkahi para tulungan kang huminto sa paninigarilyo: Tawagan ang Kick It California para sa panteleponong pagpapayo para huminto.

Mga Serbisyo sa Paghinto ng Tabako

- Ingles: (800) 300-8086 o I-text ang "Huminto sa Paninigarilyo" sa 66819
- Spanish: (800) 600-8191 o I-text ang "Dejar De Fumar" sa 66819
- Chinese: (800) 838-8917
- Korean: (800) 556-5564
- Vietnamese: (800) 778-8440
- Mga Ngumunguya ng Tabako: (800) 987-2908

Mga Serbisyo sa Paghinto ng Vape

- Ingles: Tumawag sa (844) 866-8273 o I-text ang "Huminto sa Pagbe-vape" sa 66819
- Spanish: Tumawag sa (800) 600-8191 o I-text ang "No Vapear" sa 66819

Mga mungkahi para tumulong sa alkohol, droga, paggamit ng sangkap, maling paggamit, o pang-aabuso

- Tawagan ang Pambansang Linya ng Tulong ng SAMHSA sa 1-800-662-HELP (4357) para sa libre, kumpidensyal, 24/7 365 araw sa isang taon na serbisyo ng pagsasangguni at impormasyon ng paggamot.
- Tawagan ang Drug Abuse Hotline California sa (844) 289-0879.



Protektahan ang sarili mo at ang sanggol mo mula sa karahasan sa tahanan

Hindi lahat ng mga relasyon ay malusog at sumusuporta. Ang pang-aabuso ay kapag may nananakit sa iyo sa anumang paraan. Mayroong tatlong iba't ibang uri ng pang-aabuso. Maaaring sa pag-iisip, emosyonal, pisikal o sekswal ang pang-aabuso. Maaaring maging sinuman sa buhay mo ang isang nang-aabuso.

Protektahan ang sarili mo mula sa pang-aabuso — pinakamagandang bagay ito para sa iyo at sa sanggol mo!

Mga halimbawa ng pang-aabuso

Kapag may isang taong:

- Pinagtatawanan ka, tinatawag ka sa mga pangalan o pinapahiya ka sa harap ng mga kaibigan o pamilya mo
- Kinokontrol kung saan at kailan ka pupunta sa isang lugar
- Kinokontrol kung paano ka makakuha ng pagkain, pera, pagtulog o iba pang mga mapagkukunan
- Inilalayo ka mula sa mga kaibigan o pamilya
- Sinisisi ka sa kanilang mga kabiguan o galit
- Inaakusahan ka sa pagtataksil
- Binabantaan ka o pamilya mo
- Nagpupumilit na malaman kung nasaan ka sa lahat ng oras
- Sinisira ang paborito mong mga bagay
- Itinutulak, isinusubsob, isinasampal, o ibinabato ang mga bagay sa iyo
- Sinipa o sinasakal ka
- Nag-iiwan ng mga marka o pasa sa iyo
- Pinipilit kang gawin ang mga bagay na hindi mo gusto, kabilang ang mga gawaing sekswal



Paano harapin ang pang-aabuso:

- Kung inaabuso ka, huwag itago ito. Walang sinuman ang makakatulong sa iyo kung hindi nila alam.
- Huwag matakot na humingi ng tulong. Mayroong karapatan ka at sanggol mo na maging ligtas!
- Makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo tulad ng OB, miyembro ng pamilya, kaibigan mo o tumawag sa isa sa mga numero sa pahinang ito.

Mga bagay na dapat malaman:

- Alamin kung paano mabilis na lumabas sa tahanan mo sa pamamagitan ng mga pinto at bintana.
- Sabihin sa pinagkakatiwalaang kapitbahay kung ano ang gagawin, gaya ng tumawag sa pulis, kung may mangyari.
- Alamin kung saan ka pupunta kung kailangan mong umalis.
- Mayroong mataas na tyansa ang mga anak mo na maabuso ng parehong tao na umaabuso sa iyo. Mataas pa ang panganib kung hindi magulang ng bata ang kapareha mo.
- Mayroong mas mataas na tyansa ang mga bata sa isang mapang-abusong tahanan na maging isang nang-aabuso at pagkaroon ng mga problema sa droga o alkohol kinalaunan ng buhay.

Hindi mo kasalanan ang pang-aabuso. Hindi ka nag-iisa. Mayroong magagamit na tulong!

Sino ang matatawagan ko para sa tulong?

Maaari kang tumawag sa Hotline ng Pambansang Karahasan sa Tahanan sa (800) 799-SAFE (7233) o I-text ang "SIMULAN" sa 88788. Kung hindi mo alam kung ano ang gagawin o hindi ka makaalis, tumawag sa 911!



Mga bagay na hindi ligtas para sa iyo sa panahon ng pagbubuntis

Hindi ligtas	Bakit?
 Gumamit ng maskara at guwantes kung kailangan mong palitan o linisin ang isang kahon ng tae ng pusa.	Maaaring magdala ang mga pusa ng parasito na maaaring magdulot ng toxoplasmosis na maaaring makapinsala sa sanggol mo.
 Huwag mag-douche.	Maaaring mahugasan ng pagdo-douche ang mabubuting bakterya at mapataas ang panganib mo ng impeksyon sa lebadura. Maaari din itong magpasimula ng impeksiyon sa sanggol mo.
 Huwag lumapit sa mga taong may sakit.	Maaari kang magkasakit.
 Huwag gumamit ng mga mainit na batya, silid ng singaw, o sauna. Kung gumagawa ka ng malakas na dagok, mahirap na aktibidad, kausapin ang doktor mo tungkol sa kung paano gawin nang ligtas ang aktibidad.	Mapanganib ang mga bagay na ito sa panahon ng pagbubuntis. Maaari maging sanhi ang mga ito sa paghiwalay ng placenta mo mula sa matris (placental abruption). Maaari nitong bantaan ang buhay mo at buhay ng sanggol mo.
 Iwasan ang pagkahantad sa tingga. Iwasan ang mga piraso ng pintura o alikabok mula sa mga bahay na itinayo bago ang 1978.	Nakakapinsala ang tingga kapwa sa fetus at sa iyo. Maaaring magdulot ang tingga ng preterm na panganganak, mababang timbang ng kapanganakan, at mga problema sa pag-uugali sa sanggol. Maaari mong ipasa ang tingga sa sanggol mo sa pamamagitan ng gatas ng ina. Walang ligtas na antas ang tingga. Hugasan ang kamay bago kumain. Kumain ng diyeta na mataas sa Calcium at Iron para makatulong na mapababa ang pagsipsip ng tingga sa katawan.

Mga bagay na dapat malaman

Nagbababalang mga tanda

Ano ang mga nagbababalang tanda ng isang problema sa panahon ng pagbubuntis?

- Regular na mga paghilab — kapag naramdaman mong tumitigas ang tiyan mo na parang bola. Maaari kang magkaroon ng mga paghilab na mayroon o walang kirot.
- Pagdurugo ng ari ng babae
- Madugong palabas – mucus na may maliit na bahid ng dugo (normal ito pagkatapos ng 37 linggo)
- Pagtulo ng likido mula sa ari ng babae
- Ang lumalabas sa ari ng babae na nagbabago sa kulay, amoy, o dami
- Mababa, di gaanong kirot sa likod
- Ang presyon sa balakang pressure o presyon sa pagitan ng mga binti mo o sa mga hita mo
- Hindi gumagalaw ang sanggol mo gaya ng dati o tumigil sa paggalaw
- Pangingirot ng tiyan na mayroon o walang pagtatae
- Pamumulikat na parang pagreregla
- Mainit o masakit kapag umiihi
- Nahihilo o nanlulupaypay
- Malabong paningin, makakita ng mga batik o iba pang pagbabago sa paningin
- Sakit sa ulo na hindi nawawala
- Pagsusuka o pagtatae na hindi tumitigil
- Panginginig, pantal o lagnat
- Biglang pamamaga sa mukha o mga kamay mo
- Biglang pagtaas ng pamamaga sa mga paa o binti mo

Kung mayroon kang alinman sa mga nagbababalang tanda na ito o kung hindi tama ang pakiramdam mo, tawagan kaagad ang OB mo! Maaaring gusto kang makita ng OB mo o papuntahin ka sa ospital.

Emosyonal na nagbababalang mga tanda

Bahagi ng kalusugan mo ang paraan ng pag-iisip at pakiramdam mo. Mahalaga ang pagkakaroon ng malusog na pag-iisip at mga emosyon para sa iyo at sa sanggol mo. Mayroong mga sumpung ang karamihan sa mga buntis na kababaihan sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos ng panganganak.

Makipag-usap sa OB mo kung ikaw ay:

- Nalulungkot sa karamihan ng mga oras o tumatagal ito ng hindi bababa sa dalawang linggo
- Mayroong kasaysayan ng depresyon o pagkabalisa
- Mayroong anumang mga bagong sintomas ng depresyon o pagkabalisa

Mayroong mas mataas na panganib ng mga komplikasyon sa pagbubuntis ang mga nanay na mayroong mga pangangailangan sa kalusugan ng pag-iisip. Maaaring maglagay sa iyo at sa sanggol mo sa panganib ang mga komplikasyong ito.

Hindi ka nag-iisa! Maaari ka pa ring magkaroon ng malusog na pagbubuntis kahit may mga pangangailangan sa kalusugan ng isip. Huwag mong itago ang nararamdaman mo. May makakatulong sa iyo kapag alam nilang kailangan mo ito.

Kapag kailangan mo ng suporta, nandito kami. Maaari mong tawagan ang aming programa sa Motherhood Matters sa (866) 891-2320 (TTY: 711). mayroon kaming mga programa na makakatulong sa iyo.



Ang Ika-1 Trimester Mo (Linggo 1 hanggang 12 | Buwan 1 hanggang 3)

- Kung hindi ka umiinom ng mga prenatal na bitamina, simulan mo ang pag-inom nito araw-araw.
- Nais ng OB mo na makita ka bawat buwan.
- Maaaring gawin ng mga hormone na makaramdam ka ng sakit sa tiyan mo. Tinatawag ito na morning sickness o pagduduwal at pagkahilo tuwing umaga, ngunit maaari itong mangyari sa anumang oras ng araw. Kung mayroon kang morning sickness:
 - Magdala ka ng mga meryenda tulad ng mga cracker o almond
 - Kumain ng lima o anim na maliliit na pagkain sa araw sa halip na tatlong regular ang dami na pagkain
- Okay lang na magkaroon ng mga pagbabago ng mood. Dumaranas ang katawan mo sa maraming pagbabago.
- Tawagan ang OB mo kung mayroon kang anumang mga babalang senyales. Kung hindi ka sigurado kung babalang senyales ang isang bagay, tawagan ang aming 24 na oras na Linya ng Payo ng Nars sa: Ingles: (888) 275-8750, Español: (866) 648-3537, TTY/TDD: 711.
- Makipag-usap sa OB mo bago gumamit ng anumang mga panlunas sa bahay.

Mga tanong at Tala ko tungkol sa aking ika-1 Trimester:



- 1 sa 4 na babae ang nakukunan sa pagbubuntis bago ang ika-20 linggo. Kung mangyari ito, may nakahandang tulong para sa iyo:
 - Maaari kang tumawag sa Linya ng Payo ng Nars sa:
Ingles: (888) 275-8750 Spanish:
(866) 648-3537
TTD/TTY: 711
24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.
 - Maaari ka ring matuto nang higit pa sa [Pregnancyloss.org](https://www.pregnancyloss.org).

Ang ika-2 trimester mo (Linggo 13 hanggang 26 | Buwan 4 hanggang 6)

- Nais ng OB mo na makita ka bawat buwan.
- Maaaring handa ka nang magsuot ng mga kasuotang para sa buntis.
- Magsasagawa ang OB mo ng ultrasound (paggamit ng mga sound wave) upang makita ang mga organo ng sanggol mo at matiyak na lumalaki siya nang maayos.

Narito ang maaari mong asahan:

- May kukuha ng dugo mo para sa pagsusuri upang masuri ang utak at gulugod ng sanggol mo. Tinatawag ito na Alpha-Fetoprotein (AFP).
- Makakatanggap ka ng pagsusuri para sa tolerance sa glucose (GTT). Sinusuri ito upang makita kung paano kinokontrol ng katawan mo ang asukal sa dugo mo ngayong buntis ka. Karaniwan itong ginagawa sa tinatayang ika-24 hanggang ika-28 na linggo. Kung mayroon kang kasaysayan sa diyabetis, maaaring isagawa ito ng OB mo nang kasing-aga ng ika-13 hanggang ika-14 na linggo.
- Hindi ka dapat kumain o uminom ng anuman pagkatapos ng hatinggabi bago ang pagsusuri.
- Kukuha ang lab ng dugo mo pagkatapos mong uminom ng glucose solution.
- Maaaring naisin ng OB mo na gumawa ng iba pang mga pagsusuri. Ipapaliwanag nila kung ano ang mga pagsusuri, hihilingin ang pahintulot mo at sasabihin kung bakit nila gustong gawin ang mga ito.
- **Masyado pang maaga para sa panganganak.** Tawagan ang OB mo kung mayroon kang anumang mga babalang senyales! Kung hindi ka sigurado kung babalang senyales ang isang bagay, tawagan ang aming 24 na oras na Linya ng Payo ng Nars sa: Ingles: (888) 275-8750, Español: (866) 648-3537, TTY/TDD: 711.
- Uminom ng kahit walong basong tubig araw-araw.
- Habang lumalaki ang tiyan mo, magiging mahirap ang balanse mo. Mag-ingat kapag gumagamit ng mga bathtub at hagdan.
- Makipag-usap sa OB mo tungkol sa paghahanap at pag-sign up para sa mga klase sa prenatal.
- Tanungin mo ang OB mo kung kailan at paano simulan ang pagsubaybay sa mga paggalaw ng sanggol mo.



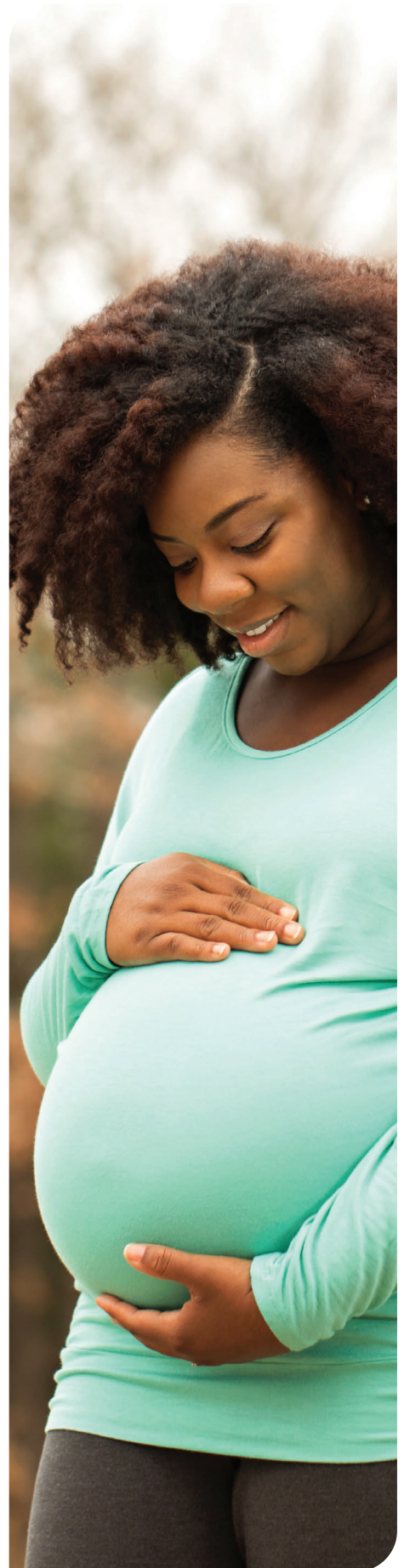
Mga tanong at tala tungkol sa aking ika-2 trimester:



Ang ika-3 trimester mo (Linggo 27 hanggang 40 | Buwan 7 hanggang 9)

- Kung hindi ka pa nakakakuha ng pagsusuri sa glucose tolerance, dapat mag-iskedyul ng isa para sa iyo ang OB mo.
- Makipag-usap sa OB mo tungkol sa paghahanap at pag-sign up para sa mga klase sa prenatal.
- Kailangan mo ng dalawang pagbisita sa parehong ika-7 at ika-8 buwan ng pagbubuntis mo.
- Kailangan mo ng lingguhang pagbisita sa ika-9 mo na buwan ng pagbubuntis mo.
- Kung mayroon kang mga komplikasyon sa pagbubuntis, maaaring mas madalas kang pumunta ang OB mo at gumawa ng mga karagdagang pagsusuri. Mahalaga para sa iyo at sa sanggol mo ang mga pagbisitang ito.
- Ang sanggol mo ay sisipa at mag-uunat, tutugon sa liwanag at mga tunog, at titimbang nang tinatayang lima o anim na libra.
- Maaaring magsagawa ng pag-swab ang OB mo sa puwerta mo sa tinatayang ika-36 na linggo. Tinitiyak nito na walang mga impeksyon na maaaring hindi ligtas para sa sanggol mo sa panahon ng panganganak. Maaaring mayroon kang impeksiyon nang hindi mo alam.
- Kung sa tingin mo ay nagkaroon ka ng mga pag-contract, maaaring naising suriin ng OB mo ang cervix mo (bukana ng matris–sinapupunan).
- Kung nagkakaroon ka ng mga senyales ng paghilab o anumang mga babalang senyales, tawagan mo kaagad ang OB mo. Kung hindi ka sigurado kung babalang senyales ang isang bagay, tawagan ang aming 24 na oras na Linya ng Payo ng Nars sa: Ingles: (888) 275-8750, Español: (866) 648-3537, TTY/TDD: 711.
- Ang malusog na pagbubuntis ay maaaring mas matagal sa 40 linggo. Kung mangyari ito, maaari kang magkaroon ng dalawang pagbisita sa isang linggo.

Mga tanong at tala tungkol sa aking ika-3 trimester:





Paghahanda para sa panganganak

Mga paraan upang makapaghanda at mga bagay na dapat alamin

- Maghanda ng bag para sa ospital sa ika-3 trimester mo.
- Kung hihilab ka nang ikaw lang at hindi madalas ang mga pag-contract mo o lumalawak ang cervix mo, maaaring bigyan ka ng OB mo ng gamot upang makatulong sa pagsisimula ng paghilab mo.
- Maaaring magpasya ang OB mo na pasimulan ang paghilab para mo sa iyo. Tinatawag ito na induction. Ang ilang mga dahilan para dito ay:
 - Lampas ka na sa takdang petsa mo
 - Masyadong mataas ang presyon ng dugo mo
 - Mayroon kang iba pang mga problema sa kalusugan
 - Nabasag na ang tubig mo, ngunit hindi pa nagsisimula ang paghilab
 - May mga problema sa kalusugan ang sanggol mo
- Malapit na ang paghilab mo kung mayroon kang:
 - Paggaan o pagbaba (bumaba na ang sanggol mo ay pumuwesto nang mas malalim sa pelvis mo)
 - Madugong palabas (uhog na may mga bahid ng dugo)
 - Pagtaas ng enerhiya (nesting)



Braxton Hicks kumpara sa totoong paghilab

May pagkakaiba sa pagitan ng maling paghilab (Braxton Hicks) at tunay na paghilab. Ibibigay sa iyo ng tsart sa pahinang ito ng lahat ng mga detalye!

Maling paghilab (Braxton Hicks)	Tunay na paghilab
- Hindi regular na pag-contract - Hindi lumalakas - Hindi nagiging mas madalas - Nawawala kapag umiinom ka ng tubig, naglalakad o nagpapalit ng posisyon	- Regular na mga paghilab - Lumalakas - Nagiging mas madalas - Maaaring magsimula sa likod mo at yakapin hanggang sa tiyan mo - Hindi nawawala kapag umiinom ka ng tubig, naglalakad o nagpapalit ng posisyon - Pinapalawak ang cervix

Kung nagkaroon ka na ng anumang palatandaan ng paghilab bago ang ika-37 na linggo, tawagan mo ang OB kaagad mo!

Mga bagay na dapat malaman:

- Kung nabasag ang tubig mo, maaaring kaunti ito na likido o isang pagbulwak. Maaari itong malinaw, berde, dilaw o may bahid ng dugo. Tawagan ang OB mo at dumiretso ka na sa ospital. Huwag maligo o magpasok ng tampon.
- Kung sa tingin mo ay naghihilab ka na, simulan ang pagtiyempo sa mga pag-contract mo at tawagan ang OB mo. Tatanungin ka nila tungkol sa mga pag-contract mo.
 - Kakailanganin mo ng isang bagay na pangrekord ng oras, tulad ng cell phone mo.
 - Orasan ang mga pag-contract mo mula sa simula ng isa hanggang sa simula ng susunod. Sinasabi nito kung gaano kadalas ang pagkakasunod-sunod ng mga ito.
 - Orasan ang bawat pag-contract mula simula hanggang matapos. Sinasabi nito ang tagal ng bawat pag-contract.
 - Huwag kang magmaneho mismo** papunta sa ospital kung naghihilab ka. Magpamaneho sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya at isuot ang seatbelt mo. Kung walang magmamaneho para sa iyo, tumawag ka sa 911.
 - Dumiretso ka sa ospital kung nabasag na ang panubigan mo, mayroon kang matinding pagdurugo sa ari o kung hindi mo maramdaman ang paggalaw ng sanggol mo.



Mga uri ng panganganak

Panganganak sa puwerta

- Ito ay kapag dumaan ang sanggol sa puwerta o birth canal.
- Karamihan sa mga kababaihan ay nanganganak sa puwerta.
- Sa panahon ng paghilab, palalawakin ng mga pag-contract ang cervix mo hanggang sa ganap itong magbubukas o mag-dilate. Itutulak mo ang sanggol mo palabas ng puwerta mo.

Cesarean section (C-section) na panganganak

- Ito ay kapag ipinanganak ang sanggol mo sa pamamagitan ng operasyon. Ipapanganak ang sanggol mo sa pamamagitan ng isang hiwa na gagawin ng OB mo sa tiyan at matris mo.
- Minsan ay hindi ligtas na maipanganak ang isang sanggol sa pamamagitan ng puwerta, at kinakailangan ang C-section. Maaari mong iiskedyul ito at malaman nang maaga.
- Kung may mangyaring hindi planado sa panahon ng paghilab, maaaring kailanganin mo ang C-section. Ang ilang mga dahilan para sa isang hindi planadong C-section ay:
 - Masyadong matagal ang paghilab mo o hindi bumubuka ang cervix mo
 - Hindi mo matiis o ang sanggol mo ang paghilab (pagkabalisa)

Kung sasailalim ka sa isang C-section:

- Maaaring hindi mo mahawakan kaagad ang sanggol mo
- Maaaring dalhin ng nars o pediatrician ang sanggol sa nursery upang mabantayan silang mabuti sa loob ng ilang oras
- Kapag tapos na ang operasyon, pupunta ka sa recovery room
- Kapag naroon ka na sa regular na silid mo, dadalhin ng nars o pediatrician ang sanggol mo sa iyo

Panganganak sa puwerta pagkatapos ng C-section (VBAC)

- Ito ay kapag isinilang ang nakaraang sanggol nang C-section, ngunit isisilang ang kasalukuyang sanggol sa pamamagitan ng puwerta.

Oras ng pagpapagaling

Dalawang araw pagkatapos ng panganganak sa puwerta:

- Regular na susuriin ng kawani ang vitals at ipapakita mo sa iyo kung paano pangalagaan ang sarili mo. Kabilang dito ang mga ice pack, sitz bath, pampamanhid na spray at pampahupa ng kirot.
- Bibigyan ka ng kawani ng iuuwi mong mga gamit para sa pangangalaga sa sarili.

Apat na araw pagkatapos ng C-section:

- Regular na susuriin ng kawani ang hiwa at vital signs mo at ipapakita sa iyo kung paano pangalagaan ang sarili mo. Kung umire ka bago ang operasyon mo, may magpapakita sa iyo kung paano pangalagaan ang puwerta mo.
- Bibigyan ka ng kawani ng iuuwi mong mga gamit para sa pangangalaga sa sarili.

Maaaring manatili ang sanggol mo sa silid kasama mo:

- Ipapakita sa iyo ng kawani at ng isang nars kung paano pangalagaan ang sanggol mo. Kabilang dito ang pagpapakin, ligtas na pagpatulog, pangangalaga sa pusod at pagpapaligo.
- Bibigyan ka ng kawani ng iuuwi mong mga gamit para sa pangangalaga sa sarili.





Mga pagpipilian para sa sanggol

Ang pedyatrisyang ng sanggol mo

- Ang pediatrician ay isang doktor na nangangalaga sa mga bata mula sa kapanganakan hanggang sa maagang pagtanda.
- Ang tagapagbigay pangunahing ng pangangalaga ng pamilya (PCP) ay isang doktor na nagbibigay ng pangangalaga mula sa pagsilang hanggang sa pagtanda.
- Ang pagpili ng doktor ng sanggol mo, isang pediatrician o isang PCP ng pamilya, ay isang malaking desisyon. Gugustuhin mong maging masaya ka sa pili mo at tiwala ka sa kanilang pangangalaga.
- Gugustuhin mong pumili ng pediatrician mo bago ka manganak at tiyaking tumatanggap sila ng mga bagong pasyente. Kakailanganin ng sanggol mo na magpatingin sa pediatrician sa lalong madaling panahon pagkatapos ng kapanganakan.
- Kung mayroon ka nang mga anak at masaya ka sa kanilang doktor, maaari mong dalhin ang bago mong panganak sa parehong doktor.
- Magtanong sa mga kaibigan, kapamilya, kapitbahay o katrabaho para sa mga doktor na gusto at pinagkakatiwalaan nila. Makakatulong din ang OB mo sa pagpili ng pinakamahusay na doktor para sa sanggol mo.
- Maaari kang bumisita sa opisina at makipagkita sa doktor bago ka magpasya. Tumawag ka at hilingin mong ilibot ka sa opisina at itanong mo ang tulad ng:
 - Ano ang mga oras mo?
 - Ano ang dapat kong gawin kung may emergency ang aking sanggol?
 - Sino ang mag-aalaga sa aking sanggol kapag naka-off o nasa labas ng bayan ang doktor?
 - Anong ospital o emergency room (ER) ang ginagamit ng doktor?
 - Anong uri ng suporta ang mayroon ka kung gusto kong magpasuso?
- **Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng pediatrician, pakitawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa (888) 665-4621.** Maaari ka naming bigyan ng listahan ng mga doktor na tumatanggap ng mga bagong pasyente at tutulungan ka naming pumili ng isa.

Mga mungkahi sa ligtas na paglalakbay at upuan ng sasakyan

- Kapag handa na ang sanggol mo na palabasin sa ospital, kakailanganin mo ng upuan sa kotse.
- Palaging basahin ang mga tagubilin para sa upuan ng kotse. Alamin kung paano ilagay nang maayos ang upuan sa kotse at kung paano ipirmi ang sanggol mo sa upuan. Dapat mong mailagay ito sa kotse bago mo maiuwi ang sanggol mo.
- Kung hindi ka sigurado kung paano ilagay ang upuan sa kotse, tawagan ang lokal na pulisya mo, istasyon ng bumbero, o departamento ng kalusugan. Susuriin nila ang upuan ng kotse nang libre.
- Palaging ilagay ang mga upuan ng kotse sa likurang upuan.
- Ang mga sanggol ay dapat nakaharap sa likuran ng kotse hanggang sa humigit-kumulang dalawang taong gulang na sila.
- Magtanong tungkol sa mga tuntunin sa upuan ng kotse sa pampublikong transportasyon.
- Kung humiram ka o bumili ng nagamit nang upuan ng kotse:
 - Sumangguni sa tagagawa para sa anumang mga pangkaligtasang pagpapabalik.
 - Tiyaking hindi pa ito nasasangkot sa aksidente.
 - Huwag gamitin ang upuan kung nagpaso na ito.
- Kapag malamig sa labas, i-strap muna ang sanggol mo sa kanyang upuan sa kotse. Pagkatapos, takpan sila ng kumot. Sisiguraduhin nito na maayos ang pagkakalapat sa sanggol. Hindi ligtas na gumamit ng kumot o malaking amerikana sa pagitan ng sanggol at ng mga strap.





Ligtas na pagtulog

Ang SIDS/SUID ay kapag namatay ang mga sanggol habang natutulog at ito ang pangunahing sanhi ng pagkamatay ng mga sanggol sa pagitan ng edad na isang buwan at isang taon. Maraming pagkamatay ang nangyayari dahil sa hindi ligtas na kapaligiran sa pagtulog.

Mga halimbawa ng mga kapaligiran sa pagtulog

Ligtas na pagtulog — LAGING gawin ito!	Hindi ligtas na pagtulog — HUWAG gawin ito!
- Kapag oras na para matulog, ihiga ang sanggol mo sa kanilang likod. - Kapag oras na para magising at maging aktibo, ihiga ang sanggol mo sa kanyang tiyan para sa “tummy time.” Tiyaking kasama mo sila sa tummy time. - Kapag oras na para matulog, ilagay ang sanggol mo sa kanilang sariling lugar tulad ng: - Kuna na aprubadong ligtas - Bassinet - Pack ‘n’ Play - Gumamit ng ligtas na matutulugang ibabaw gaya ng kutson na aprubadong ligtas na may nakalagay na sapin. - Kapag oras na para matulog, bihasan ang sanggol mo ng katamtaman na damit tulad ng sleeper o isang bagay na hindi masyadong mainit o hindi masyadong malamig.	- Huwag patulugin ang sanggol mo nang nakadapa. - Huwag gumamit ng mga bumper pad o maglagay ng mga kumot, unan, laruan, o stuffed animals tulugan ng sanggol mo. - Huwag gumamit ng luma o hindi aprubadong kuna. - Huwag matulog katabi ng sanggol mo (magkasamang matulog o magbahaginan ng kama), o hayaang matulog ang sinuman kasama ng sanggol mo. - Huwag hayaang matulog ang sanggol mo sa isang pang-adultong kama, sofa, unan, anumang iba pang malambot na ibabaw, sa isang bouncy na upuan, carrier, o sa isang duyan. Maaaring hindi makahinga ang mga sanggol sa mga lugar na ito. Kung nakatulog ang sanggol mo sa isa sa mga ito, ilipat siya sa isang ligtas na matutulugan. - Huwag manigarilyo sa panahon ng pagbubuntis o pahintulutan ang sinuman na manigarilyo sa paligid ng sanggol mo.

Pagpapasuso

Pinakamainam ang pagpapasuso, ngunit hindi ito palaging tama para sa lahat. Hindi ligtas ang magpasuso sa ilang partikular na kondisyong medikal. Makipag-usap sa OB mo upang malaman kung tama para sa iyo ang pagpapasuso.

Mga benepisyo ng pagpapasuso para sa iyo

- Inilalapit ka sa sanggol mo
- Mas maginhawa dahil lagi itong handa, nasa tamang temperatura, at tamang dami
- Nakakatipid sa pera
- Maaaring makatulong na mapanatiling malusog ang mga ina—mas normal ang presyon ng dugo, mas kaunti ang panganib sa diyabetis
- Tumutulong ito sa iyo na mas mabilis na mabawasan ng timbang sa pagbubuntis
- Tumutulong sa matris mo na bumalik sa normal nitong laki nang mas mabilis

Mga benepisyo ng pagpapasuso para sa sanggol mo

Ang gatas ng ina ang tumpak na pagkain dahil ito ay:

- Ginawa mo, para sa sanggol mo
- Mas madaling matunaw ng sanggol mo
- May mga antibodies (mga kemikal ng katawan) na tutulong sa sistema ng resistensya ng sanggol mo na labanan ang mga impeksiyon
- Pinapababa ang pagkakataon ng sanggol mo na magkaroon ng sipon, allergy at hika
- Pinapababa ang pagkakataon ng sanggol mo na magkaroon ng mga problema sa tiyan tulad ng mga problema sa kabag at colic na maaaring magdulot ng pag-iyak
- Pinapababa ang pagkakataon ng sanggol mo na sumobra sa timbang kapag tinedyer at adulto na
- Pinapababa ang pagkakataon ng sanggol mo na magkaroon ng diyabetis kapag tinedyer at adulto na



Pagpapakain sa bote

Kung pipiliin mong hindi magpasuso o hindi ka maaaring magpasuso dahil sa isang medikal na isyu, ang baby formula ang isang magandang mapagpipilian. Ang formula ay ginawa mula sa gatas ng baka at/o soy. Kung mag-sign up ka para sa programang WIC, tutulungan ka nilang makakuha ng formula. Ang WIC ay nagbibigay ng Nestle Good Start® na brand.

Ang pagpapalit ng mga formula ay maaaring makakadulot ng stress sa sistema ng sanggol. Maaaring silang maging maselan, magkaroon ng mas maraming kabag o pagtitibi. Kung kailangan mong baguhin ang formula ng sanggol mo, makipag-usap ka sa doktor ng sanggol mo.



Pabalik sa tahanan

Hayaang gumaling ang katawan mo

Marami nang pinagdaanan ang katawan mo, at kakailanganin ng oras para gumaling.

May mga bagay na maaari mong gawin upang matulungan ang katawan na gumaling mo:

- Magpahinga nang husto at subukang matulog kapag natutulog ang sanggol mo.
- Patuloy na inumin ang mga prenatal na bitamina mo at anumang mga iniresetang gamot.
- Patuloy na kumain ng iba't ibang malusog na pagkain at uminom ng maraming likido.
- Huwag magbuhat ng anumang mas mabigat kaysa sa sanggol mo hanggang sa sabihin sayo ng OB mo na okay na.
- Hilingin sa kapamilya at mga kaibigan na tumulong sa mga gawaing bahay at pagkain. Magbibigay-daan ito sa iyo ng mas maraming oras na makapagpahinga at maka-bonding ang sanggol mo.
- Patuloy na gumamit ng mga ice pack, peri bottle, pampamanhid na spray, sitz bath, at witch hazel pad para sa kaginhawahan.
- Kung sumailalim ka sa C-section, suriin ang hiwa araw-araw para sa pamumula mo, pagdurugo, o pagtagas.
- Kung hindi mo makita ang hiwa mo, tumingin sa salamin o ipatingin ito ng isang miyembro ng pamilya.
- Huwag makipagtalik hanggang sa sabihin ng OB mo na okay na.
- Maaaring magsimula ang regla mo sa tinatayang ika-6 hanggang ika-8 linggo pagkatapos ng panganganak. Kung nagpapasuso ka, maaaring hindi ka reglahin. Kahit na wala kang regla, pwede ka pa ring mabuntis. Mahalagang gumamit ng pamigil sa pagbubuntis.
- Habang nag-a-adjust ang katawan mo sa mga pagbabago sa hormone, maaaring pabago-bago ang mood mo, pagpapawisan ka sa gabi, magbabago ang balat o maglalagas ang buhok o mga magbabago ang texture. Madalas na nawawala ang mga bagay na ito sa loob ng ilang linggo. Makipag-usap sa OB mo kung mayroon kang mga alalahanin.



Baby blues o panlulumo pagkatapos ng panganganak?

May pagkakaiba sa pagitan ng baby blues at postpartum depression. Maraming kababaihan ang may ilang uri ng baby blues, na mawawala sa loob ng ilang araw o isang linggo. Ang mga sintomas na ito ay banayad at hindi nangangailangan ng paggamot. Kung tumatagal ang mga damdaming ito nang higit sa dalawang linggo, maaaring kailanganin mo ng paggamot.

Baby blues:	Postpartum depression:
• Kalungkutan • Mga pagbabago sa mood • Pagluluha o pag-iyak • Pagbawas sa ganang kumain • Nahihirapan sa pagtulog • Nakakaramdam ng kaba nang walang malinaw na dahilan • Nakakaramdam ng takot para sa sanggol mo o sa sarili mo nang walang malinaw na dahilan	• Patuloy na kalungkutan, kawalan ng pag-asa, o pakiramdam na nalulula • Umiiyak sa lahat ng oras • Walang lakas o pakiramdam na pagod sa lahat ng oras • Walang ganang kumain • Walang interes sa paggugol ng oras sa mga kaibigan o pamilya o paggawa ng mga bagay na dati mong kinagigiliwan • Walang interes sa pag-asikaso sa sarili mo o sa sanggol mo • Pakiramdam na hindi kailanman magiging pareho ang mga bagay-bagay

Mga bagay na maaari mong gawin

- Sabihin mo sa OB mo ang nararamdaman mo. Makakatulong ang OB mo sa iyo na makabalik ka sa pakiramdam na gaya nang dati
- Magpahinga ng marami
- Patuloy kang kumain ng makukulay sa bawat pagkain
- Patuloy na inumin ang mga prenatal na bitamina mo
- Makipag-usap sa kapareha mo, pamilya o mga kaibigan
- Sumali sa isang grupo ng suporta kasama ang iba pang mga bagong ina
- Humingi ng tulong sa mga gawaing bahay
- Hilingin sa mga taong pinagkakatiwalaan mong bantayan ang sanggol mo para magkaroon ka ng oras para sa sarili mo

Ang postpartum depression ay maaaring magsimula anumang oras pagkatapos ng panganganak. Ang mga sintomas ay mas malala at maaaring tumagal mula sa ilang linggo hanggang sa ilang buwan. Tawagan kaagad ang OB mo kung nakakita ka o ang mga mahal mo sa buhay ng anumang mga palatandaan ng postpartum depression. Maaari ka ring makipag-ugnayan sa aming Motherhood Matters Pregnancy Program sa (866) 891-2320 (TTY: 711). Mayroon kaming mga programa na makakatulong sa iyo.



**Umiiyak ang lahat ng sanggol.
Ito lang ang paraan para makapag-
usap sila.**

**Ano ang pinakakaraniwang dahilan ng pag-
iyak ng mga sanggol?**

- Pagkagutom
- Mga problema sa tiyan mula sa colic o kabag
- Kailangang dumighay
- Marumi o basa ang lampin
- Kailangang matulog
- Kailangang mahawakan o mayakap
- Masyadong mainit o malamig
- May masakit o bumabagabag sa kanila (maaari itong isang tag ng damit o mga butones na nakakairita sa kanilang balat)

Kung nasuri mo na ang mga bagay na ito at umiiyak pa rin ang sanggol mo, maaari mo siyang ipahiga sa isang ligtas na lugar na matutulugan sa isang kuna. Lumayo para makapaglaan ng ilang minuto para mapakalma ang sarili mo. Suriin ang sanggol bawat 10 hanggang 15 minuto hanggang sa pareho na kayong kalmado.

**Huwag alugin kailanman ang
isang sanggol. Ang pag-alog
ay pang-aabuso at maaaring
mamatay ang sanggol mo.**





Ang pagbisita mo pagkatapos ng panganganak

Napakahalaga na magpatingin sa OB mo pagkatapos ng panganganak. Kung nagkaroon ka ng mga komplikasyon o C-section, magpatingin ka sa OB mo dalawang linggo pagkatapos ng panganganak. Pagkatapos, magpatingin ka muli sa OB mo para sa regular na pagbisita mo para sa postpartum nang anim na linggo.

Kung mayroon kang alinman sa mga babalang senyales na ito bago ang appointment mo, tawagan mo kaagad ang OB mo:

- Mahapdi o masakit kapag umihi ka
- Pagsusuka o pagtatae na hindi tumitigil
- Nahihilo o nanlulupaypay
- Panginginginig, pantal, o lagnat
- Malabong paningin, makakita ng mga batik o iba pang pagbabago sa paningin
- Biglang pamamaga sa mukha o mga kamay mo
- Sakit ng ulo na hindi nawawala
- Isang biglaang paglala ng pamamaga sa mga paa o binti mo

Ano ang nangyayari sa isang pagbisita para sa postpartum?

Nagsusuri ang OB mo upang matiyak na gumagaling ka mula sa panganganak. Tatalakayin ng OB mo sa iyo ang mga opsyon sa pamigil sa pagbubuntis. Maghintay ng kahit 18 buwan bago ka magbuntis muli. Kung nagkaroon ka ng mga komplikasyon sa panahon ng pagbubuntis mo, mas mahalaga na pumunta ka sa pagbisita para sa postpartum mo.

Pumili ng PCP

Mahalagang gumawa ng appointment sa isang PCP. Aasikasuhin ng PCP mo ang karamihan ng pangangalaga sa iyo at gagawa ng mga referral kapag kailangan mo ang mga ito. Ituring ang PCP mo na “tahanang medikal” mo — ang lugar na higit na nakakakilala sa iyo!

Kung mayroon kang anumang mga medikal na pangangailangan mga walong linggo pagkatapos ng panganganak mo, dapat sabihan ka ng OB mo na tawagan mo ang PCP mo. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng isang PCP, tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa (888) 665-4621. Kung hindi ka pa nagpasuri sa ngipin o paningin sa panahon ng pagbubuntis mo, ngayon na ang oras para makipag-appointment para magawa ang mga ito.

Bakit napakahalaga ng mga pagbabakuna?

Ang immunisasyon ay mga bakuna na tumutulong sa katawan na labanan ang sakit. Ang bawat bakuna ay lumalaban sa ibang sakit, tulad ng bulutong, tigdás, o beke. Kailangan ng mga bata ang mga bakuna para mapanatili silang ligtas sa sakit at para makapaghanda para sa pag-aaral. Makipag-usap ka sa doktor mo tungkol sa kung aling mga bakuna ang kailangan ng mga anak mo. **Tandaan, saklaw ang mga bakuna na ito nang wala kang babayaran.**

Narito ang halimbawa ng iskedyul ng bakuna na inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC):

Mga bakuna na kailangan ng mga anak mo:	Kapag kailangan nila ang mga ito:
Hepatitis B (HepB)	• Ika-1 na dosis: Pagkapanganak • Ika-2 na dosis: 1 hanggang 2 buwan • Ika-3 na dosis: 6 hanggang 18 buwan
Rotavirus (RV): • RV1 (dalawang dosis) • RV5 (tatlong dosis)	• Ika-1 na dosis: 2 buwan • Ika-2 na dosis: 4 buwan • Ika-3 na dosis: 6 buwan
Diphtheria, Tetanus, Acellular Pertussis (Dtap)	• Ika-1 na dosis: 2 buwan • Ika-2 na dosis: 4 buwan • Ika-3 na dosis: 6 buwan • Ika-4 na dosis: 15 hanggang 18 buwan • Ika-5 na dosis: 4 hanggang 6 taon
Haemophilus Influenza Type B (Hib) (tatlo o apat na dosis)	• Ika-1 na dosis: 2 buwan • Ika-2 na dosis: 4 buwan • Ika-3 na dosis: 6 buwan • Ika-4 na dosis: 12 hanggang 15 buwan
Pneumococcal Conjugate (PCV13)	• Ika-1 na dosis: 2 buwan • Ika-2 na dosis: 4 buwan • Ika-3 na dosis: 6 na buwan • Ika-4 na dosis: 12 hanggang 15 buwan



Mga bakuna na kailangan ng mga anak mo:	Kapag kailangan nila ang mga ito:
Inactivated Poliovirus (IPV)	• Ika-1 na dosis: 2 buwan • Ika-2 na dosis: 4 buwan • Ika-3 na dosis: 6 hanggang 18 buwan • Ika-4 na dosis: 4 hanggang 6 taon
Influenza (IIV) o Influenza (LAIV)	• Taunang bakuna para sa trangkaso. Makipag-usap sa doktor ng sanggol mo tungkol sa pagkuha 2 bakuna bago mag-2 taon
Measles, Mumps, Rubella (MMR)	• Ika-1 na dosis: 12 hanggang 15 buwan • Ika-2 na dosis: 4 hanggang 6 taon
Varicella Zoster (VZV)	• Ika-1 na dosis: 12 hanggang 15 buwan • Ika-2 na dosis: 4 hanggang 6 taon
Hepatitis A (HepA)	• Dalawang dosis: 12 hanggang 23 buwan
Tetanus, Diptheria, Acellular Pertussis (Tdap)	• 11 hanggang 12 taon
Human Papillomavirus (HPV)	• Dalawang dosis: 9 hanggang 14 taon • Tatlong dosis: 15 taon at mas matanda
Meningococcal	• Ika-1 na dosis: 11 hanggang 12 taon • Ika-2 na dosis: 16 na taon



32898GDMACATL
240820