

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol



Manwal ng Magulang sa Pagbubuntis
at Pangangalaga sa Sanggol



Impormasyon ng Kontak ng Aking Pangkat

Kapareha: _____

Cell phone: _____

Pangkat ng Suporta sa Pangangalagang Pangkalusugan

Pangalan/Titulo

Impormasyon ng Kontak

Pangkat ng Personal na Suporta

Pangalan/Titulo

Impormasyon ng Kontak

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Manwal ng Magulang sa Pagbubuntis
at Pangangalaga sa Sanggol

Ika-7 edisyon
Nilimbag Nobyembre 2019

© 2019 Pamahalaan ng Lalawigan ng British Columbia, Victoria, British Columbia, Canada

Lahat ng mga karapatan ay nakareserba.

Ang mga materyales na ito ay pag-aari at/o ginamit sa ilalim ng lisensiya ng Pamahalaan ng Lalawigan ng British Columbia at protektado ng batas sa karapatang magpalathala. Walang bahagi ng publikasyong ito ang maaaring kopyahin, muling ipamahagi, iimbak sa isang sistema ng pagkuha o ilipat sa anumang anyo o sa pamamagitan ng anumang mga pamamaraan ng walang paunang nakasulat na pahintulot ng may-ari ng mga materyales, na maaaring hilingin sa online sa: forms.gov.bc.ca/copyright-permission-request, maliban para sa:

- mga larawan na lumilitaw sa mga pahina 56, 69, 75 at 101, na pag-aari ni Rebekah Nathan. Ang pahintulot upang gamitin ang mga larawan ni Bb. Nathan ay maaaring hilingin sa pamamagitan ng pagkontak sa kanya sa [rebekahnathan.com](https://www.rebekahnathan.com).

Maaari kang bumili ng isang nakalimbag na dokumento ng publikasyong ito sa pamamagitan ng Crown Publications Services sa [crownpub.bc.ca](https://www.crownpub.bc.ca). Ang mga diskuwento para sa maramihang mga pagbili ay magagamit.

Ginamit ng mga may-akda at mga tagapaglathala ang kanilang pinakamahusay na pagsisikap sa paghahanda ng publikasyong ito ngunit ang payo at mga estratehiya na nilalaman dito ay maaaring hindi angkop para sa bawat indibidwal at walang mga representasyon o mga garantiya na ginawa tungkol sa kawastuan, pagkakumpleto o kaangkupan ng mga nilalaman nito. Ang mga nilalaman ng publikasyong ito ay ibinibigay “sa eksaktong kondisyon nito” nang walang garantiya na anumang uri, maging hayagan man o ipinahiwatig, kabilang ang tungkol sa katanggap-tanggap na kalidad nitong pangkomersyo, kaangkupan para sa isang partikular na layunin, titulo at hindi paglabag. Ni ang Pamahalaan ng Lalawigan ng British Columbia o ang mga may-akda ng publikasyong ito ay mananagot para sa anumang pinsala ng anumang uri, kabilang ang direkta, hindi direkta, hindi sinasadya, kinahinatnan o mapaparusahan, na nauugnay sa anumang paggamit ng o pag-asa sa publikasyong ito o alinman sa mga nilalaman nito.

Palaging humingi ng pamamatnubay ng isang propesyunal sa pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang anumang mga katanungan o mga alalahanin o kailangan ng karagdagang impormasyon na higit sa kasama sa publikasyong ito.

Inilathala ng Ministeryo ng Kalusugan. Inilimbag ng Tagalimbag ng Reyna (Queen’s Printer).

Mga Nilalaman

Panimula	3
Mga Pagpapasalamat	4
Paano Gamitin ang Manwal na Ito	5
PAGBUBUNTIS	7
Ang Iyong Pangkat ng Suporta	7
Ang Iyong Pangkat ng Personal na Suporta... 7	
Ang Iyong Pangkat ng Suporta sa Pangangalagang Pangkalusugan..... 7	
Estilo ng Pamumuhay	9
Pagbubuo ng mga Nakalulusog na Gawi... 9	
Pagbabawas ng mga Panganib	9
Mga Sekswal na Naililipat na Impeksiyon na Maaari Mong Mailipat sa Iyong Sanggol... 13	
Pagkain nang Mahusay para sa Pagbubuntis.. 16	
Mahalagang mga Nutrisyon sa Panahon ng Pagbubuntis	17
Mga Pagkain na Dapat Limitahan o Iwasan Sa Panahon ng Pagbubuntis..... 18	
Kaligtasan ng Pagkain	19
Pag-inom ng mga Suplemento	19
Pagtaas ng Timbang sa Pagbubuntis..... 20	
Gaano Kadami ang Malusog?	20
Pangangalaga sa Iyong Sarili	21
Pisikal na Aktibidad	21
Stress	22
Pustura	23
Paglalakbay	24
Pagtatalik	25
Pagtatrabaho	25
Pangangalaga ng Kalusugan sa Panahon ng Pagbubuntis	26
Gaano Kadalas Ka Dapat Makipagkita sa Iyong Doktor o Komadrona?	26
Anong Nangyayari sa isang Pagbisita sa Iyong Tagapagbigay ng Pangangalagang Pangkalusugan?	26
Mga Bakunang Kakailanganin Mo..... 27	
Mga Kadahilanan ng Panganib sa Pagbubuntis..... 28	
Pagbubuntis Paglagpas ng Edad na 35 Taong Gulang	28
Mga Kondisyong Panghenetiko	28
Mga Medikal na Kumplikasyon	28
Mga Yugto ng Pagbubuntis	30
Mga Karaniwang Pagbabago at Ano ang Maaari Mong Magawa	31
Ang Iyong Lumalaking Sanggol..... 34	
KAPANGANAKAN..... 36	
Paghahanda sa Panganganak..... 36	
Ospital o Panganganak sa Bahay?..... 36	
Ang Iyong Pangkat ng Suporta sa Pangangalagang Pangkalusugan	36
Ang Iyong Pangkat ng Personal na Suporta	36
Ang Iyong mga Kahilingan sa Panganganak..... 37	
Pag-eempake para sa Ospital	37
Paghahanda para sa Panganganak sa Bahay	37
Paghahanda para sa Pagle-labour	38
Paano Mo Malalaman Kung Ikaw ay Nagle-labour?	38
Pagrrelaks para sa Pagle-labour..... 38	
Paghinga para sa Pagle-labour..... 39	
Maginhawang mga Posisyon para sa Pagle-labour	39
Panganganak	40
Gaano Katagal Tumatagal ang Pagle-labour?..... 40	
Mga Yugto ng Pagle-labour	41
Unang Yugto ng Pagle-labour	41
Pangalawang Yugto ng Pagle-labour..... 42	
Pangatlong Yugto ng Pagle-labour..... 43	
Ika-apat na Yugto ng Pagle-labour	43
Mga Medikal na Pamamaraan upang Makatulong sa Pagle-labour at Panganganak..... 44	
Caesarean na Panganganak..... 44	
Mga Pagpipilian na Lunas sa Sakit..... 45	
Mga Espesyal na Isyu sa Panganganak..... 47	
Maaga sa Panahong Pagle-labour..... 47	
Mga Maaga sa Panahon at Mababang Timbang na mga Sanggol	48
Mga Kambal, Tatlong Magkakambal at Higit Pa..... 48	
Pagkawala ng isang Sanggol..... 49	
Pagtulong sa Iyo na Makayanan	49
Pagkakaroon ng isang Sanggol Pagkatapos ng Pagkawala ng isang Pagbubuntis	49
ANG BUHAY KASAMA ANG IYONG SANGGOL	50
Pag-uwi ng Sanggol sa Iyong Bahay	50
Paghahanda ng Iyong Sasakyan	50
Paghahanda ng Iyong Bahay	50
Paghahanda ng Iyong Pamilya..... 50	
Paghahanda ng Iyong mga Alagang Hayop.. 50	
Ang Iyong Katawan Pagkatapos ng Pagbubuntis	51
Mga Kakulangan sa Ginhawa	51
Mga Paggana at Rutina ng Katawan..... 52	
Ang Iyong Pang-emosyonal na Kalusugan ... 53	
Pagkalumbay at Pagkasumpungin Pagkatapos ng Panganganak	53
Depresyon Pagkatapos ng Panganganak.. 54	
Pagkabalisa Pagkatapos ng Panganganak... 54	
Paghingi ng Tulong..... 54	
Pagharap sa Pagkabigo	55
Pagpapagaan sa Pagkabigo	55
Mga Kultural na Pagkakaiba sa Pagiging Magulang	56
Mga Natatanging Pangyayari sa Pagiging Magulang	57

Pagiging Isang Solong Magulang	57	Pagbabakuna	77	Maaari Ba Akong Magpasuso kung	
Pagiging Magulang sa Maramihan	57	Mga Karaniwang Alalahanin sa Kalusugan	78	Umiinom Ako ng Gamot?	102
Paggawa ng Papeles	58	Kaligtasan ng Sanggol	82	Maaari Ba Akong Magpasuso kung	
Paghahanap ng Pangangalaga sa Bata	60	Pangunahing Kalinisan	82	Mayroon Akong Kapeina?	102
Mga Yaya	60	Pangkalahatang Kaligtasan	82	Maaari Ba Akong Magpasuso kung Ako	
Lisensiyadong Pangangalaga sa Bata	60	Kagamitan sa Sanggol	82	ay Nagsisigarilyo ng Tabako?	102
Pagpapalano ng Pamilya	61	PAG-UNLAD NG SANGGOL	85	Maaari Ba Akong Magpasuso kung	
Pagkontrol sa Pagbubuntis	61	Pag-unlad ng Utak	85	Umiinom Ako ng Alkohol?	103
PANGANGALAGA SA SANGGOL	65	Ang Pag-unlad ng Iyong Sanggol		Maaari Ba Akong Magpasuso kung Gumagamit	
Damit	65	ay Nagsisimula sa Kanyang Utak	85	Ako ng Cannabis (Marijuana)?	103
Pagtulog	66	Paano Mo Maaaring Mapaunlad ang		Maaari Ba Akong Magpasuso kung Gumagamit	
Pagbubuo ng Mabuting mga Gawi		Utak ng Iyong Sanggol?	85	Ako ng mga Droga sa Kalye?	103
sa Pagtulog	66	Pisikal na Pag-unlad	87	Pagsusuplemento	104
Pagtulog Niyang Muli na Mag-isa	66	Panlipunan at Pang-emosyonal		Mga Pagpipilian sa Pagsusuplemento	104
Mas Ligtas na Pagtulog	66	na Pag-unlad	88	Bago Magsuplemento	104
Pagbabahagi ng Silid	68	Pag-unlad ng Wika	89	Ano Naman ang Impormal na Pagbabahagi	
Pagbabahagi ng Kama	68	PAGPAPAKAIN SA IYONG SANGGOL	90	ng Gatas Sa Ibang mga Magulang?	105
Pagbabalot	68	Pagpapasuso sa Iyong Sanggol	90	Pagpapakain ng Pormula	106
Pagbubuo ng Pagkakalapit	69	Bakit Nagpapasuso?	90	Gumawa ng may isang Kaalamang Pagpili	106
Pagdumi, Pag-ihing at Paglalampin	70	Paghahanda sa Pagpapasuso	90	Kung Gumagamit Ka ng Pormula	106
Pagdumi (Pagtae)	70	Paghahanap ng Suporta	91	Paglilinis at Pag-iisterilisa ng Kagamitan	
Pag-ihing (Pag-pee)	70	Pangangalaga para sa Iyong Sarili	91	sa Pagpapakain	108
Paglalampin	70	Paano Magpasuso	92	Pagpapanatili na Malinis ang Lahat	108
Paglilinis	72	Ang Iyong Supply na Gatas	92	Pagpapakilala ng mga Solidong Pagkain	109
Araw-araw na Paglilinis	72	Mga Posisyon sa Pagpapasuso	93	Mga Unang Pagkain	109
Pagpapaligo	72	Pagpakapit sa Suso	94	Ginawa sa bahay na Pagkain ng Sanggol	109
Mga Bahagi na Nangangailangan		Paglalabas ng Gatas	95	Pag-unawa ng mga Alerhiya sa Pagkain	110
ng Espesyal na Pangangalaga	72	Pagpapadighay	95	Mga Karaniwang Pagkain na Sanhi	
Pagngingipin	73	Pagpipiga ng Gatas	96	ng Alerhiya	110
Ano ang Normal?	73	Paano Magpipiga ng Iyong Gatas	96	Pagpapakilala ng mga Karaniwang	
Ano ang Maaari Mong Magawa	73	Pag-iimbak ng Iyong Gatas	97	Pagkain na Sanhi ng Alerhiya	110
Pag-iyak	74	Paggamit ng Pinigang Gatas	97	Mga Palatandaan ng Alerhiya sa Pagkain	110
Ano ang Normal?	74	Mga Paghamon na Maaari Mong Harapin		Patnubay sa pagkain ng Canada	111
Ano ang Maaari Mong Magawa	74	sa Pagpapasuso	98	Mga Mapagkukunan	114
Pananatiling Kalmado	74	Pamamaga	98	Indise	128
Paghahanap ng Tulong	74	Iba pang mga Paghamon	100		
Malusog na mga Gawi	75	Pagpapasuso sa Publiko	100		
Kaligtasan sa Araw	75	Malusog na Pagkain sa Panahon			
Oras ng Tiyan	75	ng Pagpapasuso	101		
Medikal na Pangangalaga ng Sanggol	76	Kapeina (Caffeine), Pagsisigarilyo, Alkohol,			
Medikal na Pangangalagang Ibinibigay		mga Droga at Pagpapasuso	102		
sa Kapanganakan	76				



Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Panimula

Malugod na Pagtanggap sa Ika-7 edisyon ng *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol: Ang Manwal ng Magulang sa Pagbubuntis at Pangangalaga ng Sanggol*, na inilathala ng Pamahalaan ng British Columbia.

Ang unang *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol* ay inilathala noong 1979 bilang parangal sa Taon ng Bata. Sa edisyong ito, kami ay nagbibigay ng pinabagang impormasyon na batay sa kasalukuyang ebidensiya at ginabayan ng mga tunay na buhay na karanasan ng mga magulang at mga tagapagbigay ng pangangalaga. Binago din namin ang aklat upang ipakita ang hindi kapani-paniwala pagkakaiba-iba ng mga pamilya sa British Columbia.

Ang mga kagalakan at mga paghamon ng pagiging magulang ay na-iimpluwensyahan ng maraming mga bagay, kabilang ang ating mga karanasan sa pagkabata, ating mga pamilya at ating kultura. Kasabay nito, ang bawa't isa sa atin ay may pagkakataon na lumikha ng sarili nating paglalakbay sa pagiging magulang. Inaasahan namin na ang aklat na ito ay magbibigay sa iyo ng mga mapagkukunan na makakatulong sa iyong lumikha ng paglalakbay na nakikinita mo para sa iyong sarili at iyong pamilya.

Ang *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol* ay inilaan upang mag-alok ng pangkalahatang impormasyon tungkol sa pagbubuntis at pagiging magulang, na may isang pagtutuon sa pagtitiyak sa kalusugan at kagalingan mo at ng iyong sanggol. Ito ay nagbibigay din ng patnubay sa kung paano mo maaaaring ma-akses ang karagdagang suporta, kung kakailanganin mo ito.

Siyempre, ang bawa't pagbubuntis at bawa't pamilya ay natatangi, at bilang mga magulang tayo ay natututo habang nagpapatuloy. Habang ginagamit mo ang *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol*, tandaan na walang magulang na perpekto. Ang iyong mapagmahal na presensya, hindi ang iyong pagiging perpekto, ay isa sa mga pinakadakilang regalo na maibibigay mo sa iyong sanggol.

Ang *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol* ay ang una sa 2 mga aklat sa pagbubuntis at pag-unlad sa maaagang pagkabata na magagamit mula sa Pamahalaan ng British Columbia. Ang pangalawang aklat ay, *Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit: Ang Isang Pinakamahusay na Pagkakataon na Gabay sa Pagiging Magulang sa Iyong 6-hanggang 36-na Buwang-Gulang*, ay sumasakop sa pag-unlad, nutrisyon, kalusugan, pagiging magulang at kaligtasan para sa mga batang paslit. Ang parehong mga aklat ay magagamit sa pamamagitan ng mga yunit ng pampublikong kalusugan at sa online sa healthlinkbc.ca.

Ang ika-7 edisyon ng *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol* ay patuloy na nakahanay sa pamantayan para sa Magiliw sa Sanggol na Inisyatiba (Baby-Friendly Initiative). Ang Magiliw sa Sanggol na Inisyatiba [Baby-Friendly Initiative (BFI)] ay isang pandaigdigang programa ng Pandaigdigang Organisasyon ng Kalusugan [World Health Organization (WHO)] at UNICEF upang dagdagan ang suporta sa ospital at komunidad para sa pagtataguyod, pagsusuporta at pagpoprotekta sa pagpapasuso. Ang itinatag na pamantayan para sa pagtatalaga ng mga hospital na Magiliw sa Bata, mga pasilidad sa pagka-ina at mga komunidad ay nagbabalangkas ng batay sa ebidensiyang pangangalaga ng ina sa bata at sumusuporta sa lahat ng mga pamilya.

Ang aklat na ito ay pinapabago tuwing 2 taon. Kung ikaw ay mayroong mga mungkahi para sa susunod na edisyon, mangyaring mag-email sa amin sa healthlinkbc@gov.bc.ca.

Mga Pagpapasalamat

Maraming mga taong nag-ambag ng kanilang oras at pagsisikap sa paggawa ng aklat na ito. Mga espesyal na pasasalamat ay ibinibigay sa:

2019 na pangkat ng disenyo:

- **Keren Massey, MScPH**, Tagapamahala ng Proyekto, Ministeryo ng Kalusugan
- **Sandy Reber**, Disenyo at Layout, Reber Creative
- **Susan Kerschbaumer**, Manunulat, Susan Kerschbaumer Communications

Maraming mga eksperto ng paksa na nag-ambag ng kanilang kaalaman at talino, kabilang sina:

- **Anne Fuller**, Kasangguni ng FASD, Ministeryo ng Pag-unlad ng Bata at Pamilya
- **Bella S. Cenezero**, RSW, Direktor ng Circles & Community Development, Parent Support Services Society of BC (Mga Serbisyo ng Suporta sa Magulang ng BC)
- Ang **Komunidad ng Pagsasanay sa Pampublikong Kalusugan ng Ngipin ng BC (B.C. Dental Public Health Community of Practice)**, para sa kanilang pagrerepaso ng nilalaman
- Ang **Komite sa Paningin ng Bata ng mga Doktor ng Optometriya ng BC (BC Doctors of Optometry Children's Vision Committee)**, kabilang sina Dr. Johnathan Lam, Dr. Errin Bligh, Dr. Shiv Sharma, at Mrs. Pria Sandhu
- Ang **Yunit ng Pananaliksik at Pagpigil ng Pinsala ng BC (BC Injury Research & Prevention Unit)**, Ospital ng mga Bata ng BC (BC Children's Hospital), Unibersidad ng British Columbia. Espesipiko kina, Dr. Shelina Babul, Fahra Rajabali, MSc., at Kate Turcotte, MSc
- Ang **Ministeryo ng Abugado Heneral ng B.C.**, kabilang sina Genevieve Tamosiunas at Wes Crealock
- Ang **Ministeryo ng Edukasyon ng B.C.**, na labis na tumulong sa pag-aayos ng mga grupo ng pagtutuo ng magulang upang repasuhin ang nilalaman
- Ang mga **Ministeryo ng Kalusugan ng B.C.** na kawani na nag-ambag ng nilalamang ito, kabilang sina Ame Lia Tamburrini, Betsy McKenzie, Brian Sagar, Carolyn Solomon, Christie Wall, Craig Thompson, David Fishwick, Gerald Thomas, Glenys Webster, Joanna Drake, Keri Laughlin, Khalilah Alwani, Linda Philips, Marg Yandel, Michelle Barros Pinheiro, Robin Yates, Roxanne Blemings, Stephanie Bouris, Toby Green at Yonabeth Nava
- Ang mga **Ministeryo ng Panlipunang Pag-unlad at Pagbabawas ng Kahirapan ng B.C.** na kawani, kabilang sina Kellie Vachon
- **Denise Bradshaw, BA, BSW, MSW**, Direktor, Panlalawigang mga Inisyatiba sa Kalusugan, Ospital ng Kababaihan at Sentro ng Kalusugan ng BC (BC Women's Hospital and Health Centre)
- **Estelle Paget**, Tagapagtatag at Ehekutibong Direktor, KidCareCanada Society
- Mga Tagapagrepaso mula sa **Awtoridad ng Kalusugan ng Fraser (Fraser Health Authority)** – Populasyon at Pampublikong Kalusugan at Programa ng Pangangalaga sa Anak ng Ina at Kabataan
- **HealthLink BC**
- Ang mga tagapagrepaso mula sa **Panloob na Awtoridad ng Kalusugan (Interior Health Authority)**, kabilang sina Rochelle Lamont, Jennifer Portz, Nancy Gunn, Rhonda Tomaszewski at Joanne Smrek
- Ang mga tagapagrepaso mula sa **Awtoridad ng Kalusugan ng Isla (Island Health Authority)**, kabilang sina Devon Stuart, Dianne Dallacqua at Gail Downey

- **Dr. Karen Buhler, MD, FCFPC**, Klinikal na Katulong na Propesor, Pakultad ng Medisina, Unibersidad ng British Columbia
- **Marina Green, RN MSN**, Pangunang Tagatasa ng Magiliw sa Sanggol na Inisyatiba (Baby Friendly Initiative)
- **Nancy Poole, PhD**, Direktor, Sentro ng Kahusayan para sa Kalusugan ng Babae (Centre of Excellence for Women's Health)
- Ang mga tagapagrepaso mula sa **Hilagang Awtoridad ng Kalusugan (Northern Health Authority)**, kabilang sina Lise Luppens, MA, RD; Randi Leanne Parsons, BScN; at Kathryn Germuth, BScN
- Ang **Palix Foundation**, na bukas-palad na nagbahagi ng kanilang kadalubhasaan at mga materyales
- Ang **Mga Grupo ng Pagtutuo ng Magulang (Parent Focus Groups)** na nagrepaso ng nilalaman at nag-alok ng kanilang tapat na katugunan, kabilang ang programang Malusog na Pagsisimula (Healthy Start) sa Burns Lake at Grassy Plains, ang Bellies to Babies Pregnancy Outreach at programa ng Mapagkukunan ng Pamilya sa Cranbrook, Ang Malusog na mga Sanggol (Healthy Babies) sa Tri-Cities/Maple Ridge, at ang Bellies to Babies na programa sa Fernie
- **Mga Serbisyo Bago at Pagkatapos Manganak ng BC (Perinatal Services BC)**, kabilang sina Lea Geiger, Janet Walker, Natasha Burnhan, Jola Berkman, Lisa Sutherland, Lucy Barney at Sarah Coutts
- **Sarah Munro, PhD**, Katulong na Propesor, Departamento ng Karunungan sa Pagpapaanak at Ginekolohiya (Obstetrics & Gynaecology), Pakultad ng Siyentipikong Medisina, Sentro para sa Pagsusuri sa Kalusugan at mga Kinalabasang Agham [Centre for Health Evaluation & Outcome Sciences (CHÉOS)], Unibersidad ng British Columbia
- **Sheila Duffy**, Direktor, Pacific Post Partum Support Society
- Ang mga tagapagrepaso mula sa **Vancouver Coastal na Awtoridad ng Kalusugan (Vancouver Coastal Health Authority)**, kabilang sina Susan Conley, Christina Bergin, Debbie Biring, at Kelly Simmons
- **Wendy Hall, RN, PhD**, Propesor Emeritus, Unibersidad ng British Columbia Paaralan ng Nursing
- **Wendy Norman, MD, CCFP, FCFP, DTM&H, MHS**, Kasamang Propesor, Unibersidad ng British Columbia; Honoraryong Kasamang Propesor, Paaralan ng Kalinisan at Tropikal na Medisina ng London (London School of Hygiene & Tropical Medicine); Iskolar, Michael Smith Foundation para sa Pananaliksik sa Kalusugan

Ang mga litratista na nagbigay ng mga karagdagang imahe, kabilang sina:

- **Rebekah Nathan** ay isang litratista ng dokumentaryo at panganganak at doula mula sa Aotearoa New Zealand, na nagtatrabaho sa Vancouver, B.C. at ang hindi isinukong teritoryo ng Squamish, Musqueam at Tsleil-Waututh na mga tao. Ang mga larawan ay mula sa kanyang mga serye ng Fertile Ground, isang proyektong naglalayong tuklasin ang magkakaibang mga representasyon ng pagkamayabong, pagbubuntis, pagsilang at paggawa ng pamilya. rebekahnathan.com

Ang Ministeryo ng Kalusugan ay nagpapasalamat sa maraming tao na nag-ambag sa mga nakaraang edisyon ng *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol*. Ginawang posible ng kanilang trabaho ang edisyong ito.

Paano Gamitin ang Manwal na Ito

Madaling Gamitin. Iyon ang layunin na nasa isip namin sa paglikha ng *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol*. Kaya kung nais mo mang basahin ang isang aklat mula sa umpisa hanggang sa dulo o ipihit para sa partikular na impormasyon, mahahanap mo kung ano ang kailangan mo nang mabilis at madali.

Ang *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol* ay hinati sa 6 na pangunahing mga seksyon:

Seksyon 1, **Pagbubuntis**, ay lahat tungkol sa iyo at iyong lumalaking sanggol habang ikaw ay nagnanabiga ng iyong daan sa bawat tatlong buwan.

Seksyon 2, **Kapanganakan**, ay nagbibigay sa iyo ng impormasyon na kailangan mo upang tulungan kang makapagtanda para sa pagle-labour at panganganak.

Seksyon 3, **Buhay na Kasama ang Iyong Anak**, ay puno ng praktikal na impormasyon na makakatulong sa iyong makapag-ayos upang pangalagaan iyong bagong panganak.

Seksyon 4, **Pangangalaga sa Sanggol**, ay nagdedetalye ng lahat mula sa paglalampin hanggang sa pagtulog at pag-iyak, na may pagtutuo na panatilihin ligtas at malusog ang iyong sanggol.

Seksyon 5, **Pag-unlad ng Sanggol**, ay nagbibigay ng impormasyon sa tipikal na mga mahalagang kaganapan at kung gaano mo masusuportahan ang pag-unlad ng iyong sanggol sa lahat ng mga lugar – mula sa kanyang utak at mga kasanayan sa wika hanggang sa kanyang pisikal, panlipunan at pang-emosyonal na pag-unlad.

Seksyon 6, **Pagpapakain sa Iyong Sanggol**, ay sumasakop sa mga nutrisyonal na pangangailangan ng iyong sanggol, na may komprehensibong impormasyon sa pagpapasuso at mga kapaki-pakinabang na tip sa pagpapakilala ng mga solidong pagkain.

Maaaring mapansin mo sa buong aklat na minsan ay tinutukoy namin ang iyong sanggol bilang *siya (babae)*, sa ibang mga oras bilang *siya (lalaki)*. Sa halos bawat kaso, ang parehong impormasyon ay nalalapat sa lahat ng mga sanggol, anuman ang kasarian.

Kami din ay nagsama ng ilang bilang ng mga karagdagang piraso na maaaring makatulong sa iyo na makapaglayag sa aklat:

Naghahanap ng kaalaman sa isang partikular na paksa o impormasyon sa isang pinakamahilagang salita?

Buksan ang **Talaan ng mga Nilalaman** sa mga pahina 1-2, o ang **Indise** sa pahina 128.

Kailangan ng impormasyon sa mga serbisyo at mga suportang magagamit upang tulungan ka at ang iyong pamilya na umunlad?

Tingnan ang **Mga Mapagkukunan** na seksyon sa pahina 114.

Hindi sigurado kung ano ang kahulugan ng isang salita o konsepto?

Tingnan ang **Ano ang...?** na mga kahon na lumilitaw sa buong aklat, at ang mga may tatak na mga larawan sa susunod na pahina.

Interesado sa impormasyon sa malusog na pagkain?

Tingnan ang kamakailang binago na **patnubay sa pagkain ng Canada** sa pahina 111.

Gustong makipag-usap sa isang propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan sa personal?

Tumawag sa **HealthLink BC**, isang napakahalagang libreng serbisyo ng Pamahalaan ng British Columbia. **Tumawag sa 8-1-1** ng libreng-tawag, o 7-1-1 para sa bingi at mahina ang pandinig. Ang serbisyo ay magagamit sa 130 mga wika, 24 oras sa isang araw. Makipag-usap sa isang rehistradong nars (anumang oras), isang parmasyutiko (gabi-gabi, mula alas 5 ng hapon hanggang alas 9 ng umaga), o isang rehistradong dietitian o kwalipikadong propesyunal ng ehersisyo (alas 9 ng umaga hanggang alas 5 ng hapon, Lunes hanggang Biyernes).

Nais ng mabilis na impormasyon sa isang sulyap? Hanapin ang may kulay na mga kahon.

Sa buong patnubay na ito, mahahanap mo ang mga kahon sa iba't ibang mga kulay. Tingnan ang mga ito para sa mahahalagang piraso ng impormasyon na makakatulong sa iyong makapaglayag sa pagbubuntis at buhay bilang isang bagong magulang - lahat mula sa mga tip sa malusog na pagkain hanggang sa paano makatipid ng pera.

Ang aming **Ano ang...?** na mga kahon ay nagpapaliwanag ng mga napakahalagang salita at mga ideya sa mga madaling maintindihan na mga kataga.

Ang aming **Subukan Ito** na mga kahon ay nagmumungkahi ng mga simpleng unang hakbang na maaari mong makuha upang tulungan kang maging maginhawa sa bawat bagong aspeto ng pagbubuntis at pagiging magulang.

Ang aming **Pinakamahalagang Ideya na Dapat Alalahanin** na mga kahon ay nagbibigay ng buod ng hindi dapat mamintis na impormasyon sa seksyon.

Ang aming **Mga Kapareha** na kahon ay nagmumungkahi ng mga paraan na maaaring maging kasangkot ang iyong pangkat ng suporta.

Ang aming **Alam Mo Ba** na mga kahon ay nag-aalok ng madaling gamiting mga piraso ng impormasyon ng tagaloob na makakatulong sa pagbuo ng iyong pag-unawa.

Ang aming **Kuwento ng Pamilya** na mga kahon ay nagbibigay sa iyo na makasilip sa mga karanasan ng ibang malapit nang maging o mga bagong magulang.

Ang aming **Paano** na mga kahon ay makakatulong sa iyong makabisado ang mga praktikal na gawain ng pagiging magulang sa pamamagitan ng paghahati-hati ng mga ito sa mga madaling sundin na mga hakbang.

Ang aming **Katuturan sa Pera (Money Sense)** na mga kahon ay nagbabahagi ng mga tip sa kung paano makatipid ng pera sa lahat ng bagay mula sa mga suplemento para sa pagbubuntis hanggang sa pangangalaga ng bata.

Ang aming **Tagapagbuo ng Utak (Brain Bulder)** na mga kahon ay nag-aalok ng mga simpleng ideya sa kung paano susuportahan ang pag-unlad ng utak ng iyong anak sa pamamagitan ng mga pang-araw-araw na aktibidad.

Ang aming **Magkaroon ng Kamalayan** na mga kahon ay tinatawag ang iyong pansin sa mga karaniwang bagay na maaaring hindi ligtas para sa iyong anak.

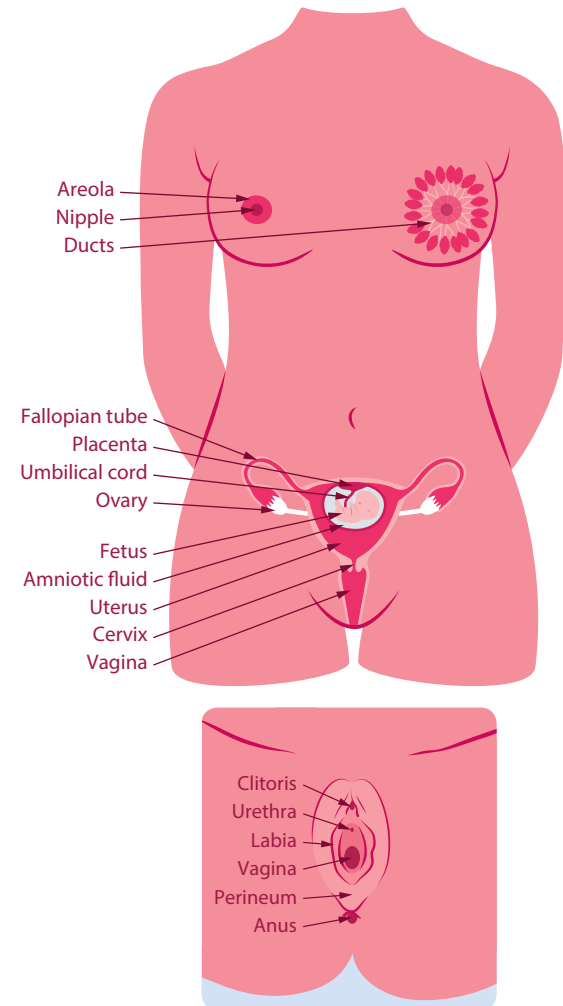
Ang aming **Panganib** na mga kahon ay nag-aalerto sa iyo sa mga peligro na maaaring magdulot ng isang seryosong panganib sa iyong anak.

Ang aming **Medikal na Emerhensiya** na mga kahon ay makakatulong sa iyong makilala kung ang isang sitwasyon ay nangangailangan ng agarang tulong na medikal.

Ang aming **Humingi ng Pangangalaga** na mga kahon ay nagtuturo ng mga bagay na nangangailangan ng pagtawag sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC.

Ang Katawan

Sa buong *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol* makakakita ka ng mga sanggunian sa iba-ibang mga bahagi ng katawan. Kailanman posible, sinubukan naming gumamit ng mga termino na madaling maunawaan. Gayunpaman, sa ilang mga kaso, ang mas pormal na pangalan ay ginagamit. Kung makakita ka ng isang salita na hindi ka sigurado, gamitin ang mga larawang ito para sanggunian.



Ang Iyong Pangkat ng Suporta

Ang Iyong Personal na Pangkat ng Suporta

Mag-isip tungkol sa kung sino ang maaasahan mo upang makapagbigay ng emosyonal at praktikal na tulong - lahat mula sa paghawak ng iyong kamay sa panahon ng pagle-labour hanggang sa pag-aalaga ng bata.

Maaaring kasama dito ang:

- iyong kapareha
- mga miyembro ng pamilya
- mga kaibigan, mga kapitbahay o mga katrabaho
- mga miyembro ng iyong kultural, panrelihiyon o komunidad na grupo
- mga miyembro ng iyong grupo bago ang panganganak
- isang manggagawang panlipunan
- isang doula (sinanay na kasama sa pagle-labour)



SUBUKAN ITO

Magpasya kung sino ang gusto mong naroon sa iyong pangkat ng suporta, at pagkatapos ay itala ang kanilang impormasyon ng kontak sa loob ng harapan na cover ng aklat na ito.

Ang Iyong Pangkat ng Suporta sa Pangangalagang Pangkalusugan

Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring kabilangan ng:

- isang pampamilyang doktor
- isang dalubhasa sa pagpapanaanak (obstetrisyan)
- isang rehistradong komadrone
- ospital o mga pampublikong nars ng kalusugan
- HealthLink BC (mga nars, mga parmasyutiko, mga dietitian at iba pang mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan)
- iyong dentista o tagalinis ng ngipin
- isang tagapagturo bago ang panganganak
- isang kasangguni sa paggagatas
- isang naturopathic na doktor
- isang doula



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

- Makinig sa mga alalahanin ng iyong kapareha.
- Makibahagi sa mga tipanan at mga klase para sa bago manganak.
- Tumulong na ihanda ang iyong bahay para sa sanggol.
- Maging kasangkot sa pagle-labour at panganganak.
- Maging isang kasangkot at pantay na kasosyo sa pangangalaga ng bata at mga tungkulin sa bahay.
- Kumuha ng bakasyon ng magulang o mag-ayos ng mga bakasyon upang maaari kang makauwi upang matulungan ang iyong pamilya na makapag-angkop sa buhay na may isang bagong sanggol.
- Makibahagi sa isang malusog na estilo ng pamumuhay bago, sa panahon at pagkatapos ng pagbubuntis.
- Kumuha ng payo mula sa mga kaibigan at pamilya kung paano nila sinuportahan ang kanilang mga kapareha sa panahon ng pagbubuntis.
- Humanap ng mga tao at mga grupo na maaaring sumuporta sa iyo sa panahong ito ng pagbabago.

Doktor o komadrone?

Sa B.C., maaari kang pumili ng isang rehistradong komadrone, isang pampamilyang doktor o isang dalubhasa sa pagpapanaanak upang mag-alaga sa iyo sa panahon ng pagbubuntis, panganganak at pagkapanganak. Kung ang iyong pagbubuntis ay may mataas na peligro, makakatanggap ka ng pangangalaga mula sa isang dalubhasa sa pagpapanaanak bilang karagdagan sa iyong doktor o komadrone.

Kapwa ang mga doktor at mga komadrone ay mahalagang bahagi ng sistema sa kalusugan ng B.C., ngunit hindi lahat ng komunidad ay mayroon ng pareho.

Ang mga doktor ay nagtatrabaho sa mga klinika, kadalasang nagpapanaanak ng mga sanggol sa ospital, at nagbibigay ng kasunod na pag-aalaga sa isang klinika pagkatapos na ipanganak ang isang sanggol. Kung ang iyong pampamilyang doktor ay hindi nagbibigay ng mga serbisyo ng pangangalaga sa ina, isasangguni ka nila sa ibang doktor na mag-aalaga sa iyo sa panahon ng iyong pagbubuntis at panahon pagkatapos ng panganganak.

Ang mga komadrone ay nagtatrabaho sa mga pribadong klinika, nagpapanaanak ng mga sanggol sa ospital at mga bahay, at nagbibigay ng kasunod na pangangalaga at suporta pagkatapos na ipanganak ang isang sanggol. Upang makahanap ng isang komadrone, bisitahin ang bcmidwives.com.

Ang mga pampamilyang doktor, dalubhasa sa pagpapanaanak at komadrone ay lahat nagbabahagi ng parehong layunin: ang kalusugan mo at ng iyong sanggol. Magtuon sa paghahanap ng isang tao na ang pamamaraan ay tumutugma sa iyong mga kahilingan at mga pinahahalagahan.



ALAM MO BA

Ang Plano sa mga Medikal na Serbisyo ng B.C. (B.C.'s Medical Services Plan) ay sasakop sa gastos para sa isang doktor o isang komadrone o isang espesyalista sa pagpapanaanak sa panahon ng iyong pagbubuntis.

Pagpili ng mga tagapagbigay ng pangangalaga

Humingi ng mga rekomendasyon mula sa mga kaibigan o mga propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan. Maaari ka ding tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 upang magtanong tungkol sa mga serbisyong malapit sa iyo.

Mga katanungang itatanong:

- Nagbibigay ka ba ng pangangalaga sa panahon ng pagbubuntis?
- Ano ang iyong mga patakaran tungkol sa mga tawag sa telepono, mga pagbisita sa bahay at mga on-call na saklaw?
- Gaano kadalas kita malamang na kailangang makita?
- Dadalo ka ba sa panganganak?
- Susuportahan mo ba ang aking mga kahilingan tungkol sa kung saan ako manganganak, sino ang dadalo at anong mga posisyon at pangkontrol ng sakit sa panganganak ang gagamitin ko?
- Magbibigay ka ba ng suporta sa pagpapasuso?



ALAM MO BA

Ang transgender, Dalawang-Espiritu at iba't ibang kasarian na mga magulang ay maaaring makahanap ng mapagsuporta, nagpapatunay ng kasarian na mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng Trans Care BC: phsa.ca/transcarebc, transcareteam@phsa.ca o 1-866-999-1514 (libreng-tawag).



Estilo ng Pamumuhay

Ang pagbubuntis ay isang mabuting oras upang gumawa ng higit pang mga bagay na makakatulong na panatilihin ka at ang iyong sanggol na malusog.

Pagbubuo ng Malusog na mga Gawi

Subukang magtuon sa:

- ✓ pagkain ng mga masustansiyang pagkain (tingnan ang [Pagkain nang Maayos para sa Pagbubuntis](#))
- ✓ pagkuha ng regular na ehersisyo (tingnan ang [Pag-aalaga ng Iyong Sarili](#))
- ✓ paghahanap ng mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na pinagkakatiwalaan mo at pagpunta sa mga tipanan ng pangangalaga bago ang panganganak (tingnan ang [Pangangalagang Pangkalusugan sa Panahon ng Pagbubuntis](#))
- ✓ pagsisipilyo, pagpo-floss at pakikipagkita sa isang propesyunal ng pangangalaga sa ngipin
- ✓ paghinto at pagbabawas sa paninigarilyo
- ✓ pagbubuo ng isang pangkat ng suporta ng pamilya, mga kaibigan at mga miyembro ng komunidad (tingnan ang [Iyong Pangkat ng Suporta](#))



ALAM MO BA

Ang mabuting pangangalaga sa ngipin ay lalong mahalaga sa panahon ng pagbubuntis. Regular na magsisipilyo at mag-floss. Magpatingin sa isang dentista, kung maaari, at ipaalam sa kanila na ikaw ay buntis kapag bumisita ka.

Pagbabawas ng mga Panganib

Sa pamamagitan ng paggawa ng mga pagbabago sa iyong estilo ng pamumuhay, maaari mong babaan ang mga panganib sa iyo at iyong sanggol. Ang tulong ay makukuha. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Mainit na mga paliguan, mga sauna at mainit na mga tub

Ang mga mainit na paliguan, mga sauna at mainit na tub ay maaaring itaas ang temperatura ng iyong katawan. Kapag ikaw ay buntis at sobrang nainitan, ang temperatura ng iyong sanggol ay tumataas, din. Ito ay maaaring makaapekto sa kanyang pag-unlad.

Babaan ang panganib:

- Panatilihin ang temperatura ng tubig na mababa sa 38.9°C (102°F).
- Limitahan ang iyong oras sa 10 minuto.
- Magkaroon ng isang nasa hustong gulang na kasama mo.
- Lumabas kaagad kung nahihilo ka o nahihimatay o may mabilis na pulso, iregular na pagtibok ng puso, sakit sa tiyan o pamimitig sa iyong mga paa o kamay.
- Umupo na ang iyong mga braso at dibdib ay nasa itaas ng tubig.



SUBUKAN ITO

Kung ang mga sweat lodge ay isang mahalagang bahagi ng iyong kultura, humanap ng ibang mga paraan upang makibahagi habang ikaw ay buntis. Sa halip na gumawa ng isang pagpapawis, subukang maging isang tagapagbantay ng apoy o tagapangalaga ng pista pagkatapos.

Kapeina (Caffeine)

Ayos lang ang kapeina sa maliliit na halaga, ngunit ang sobrang dami ay hindi mabuti para sa iyo o iyong sanggol. Sa pamamagitan ng pagpapa-ihi sa iyo ng marami, maaari itong maging sanhi ng pagkawala ng mahahalagang mineral, tulad ng calcium. At maaari kayong pareho ng iyong sanggol na panatilihin gising.

Babaan ang panganib:

- Limitahan ang kape sa 2 tasa (500 ml) at tsaa sa 4 na tasa (1,000 ml) isang araw.
- Tandaan na ang kapeina ay matatagpuan sa mga bagay bukod sa tsaa at kape, tulad ng tsokolate, pop at mga inuming pang-enerhiya.
- Subukan ang walang kapeinang tsaa at kape.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Gawin ang iyong bahagi upang mapalaki ang isang malusog na sanggol: gumawa ng masustansiyang mga pagkain, mag-ehersisyo kasama ang iyong kapareha at magplano ng mga panlipunang aktibidad na walang kasamang alkohol. Kung naninigarilyo ka, patuloy na magbasa upang malaman kung paano ito maaaring makaapekto sa iyong sanggol at kung ano ang maaari mong gawin upang huminto o magbawas.

Mga x-ray at mga CT scan

Ang mga x-ray at mga CT scan ay maaaring maglantad sa iyong sanggol sa radyasyon, na maaaring maging sanhi ng mga depekto sa kapanganakan o mga isyu sa paglaki.

Babaan ang panganib:

- Bago ng anumang medikal o pang ngipin na trabaho, sabihin sa iyong tekniko kung ikaw ay buntis o nagpapasuso. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay pipili ng pinakaligtas na pagsusuri na posible.

Mga alagang hayop

Ang mga alagang hayop, lalo na ang mga pusa, ay maaaring magdala ng isang parasito sa kanilang dumi na maaaring maging sanhi ng isang seryosong impeksyon (“toxoplasmosis”) at humantong sa pagkalaglag o mga depekto sa kapanganakan.

Babaan ang panganib:

- Ipabasya ang kahon ng dumi sa ibang tao araw-araw. Kung ikaw ang gumagawa nito, magsuot ng mga naitatapong guwantes at iwasang malanghap ang alikabok, pagkatapos ay hugasang mabuti ang iyong mga kamay.
- Kung maaari, panatilihin ang iyong pusa sa loob ng bahay.
- Magsuot ng mga guwantes kapag naghahardin upang maiwasan ang direktang kontak sa lupa na maaaring magkaroon ng dumi ng pusa dito.
- Hugasan ang iyong mga kamay na mabuti ng sabon at tubig pagkatapos hawakan ang mga alagang hayop.

Karahasan sa bahay

Ang karahasan sa bahay ay naglalagay sa iyo at iyong sanggol sa panganib. Kung ikaw ay pisikal, sekswal, emosyonal o pasalitang inaabuso ng iyong kapareha, ang iyong sanggol ay maaari ding mapinsala. Ang iyong sanggol ay maaari ding maapektuhan ng stress na kasama ng karahasan sa tahanan. Kahit na hindi aktwal na nakikita ng bata ang pang-aabuso, mararamdaman niya ang tensiyon at takot sa bahay. Maaari nitong mapinsala ang kanyang pag-unlad at habangbuhay na kalusugan.

Babaan ang panganib:

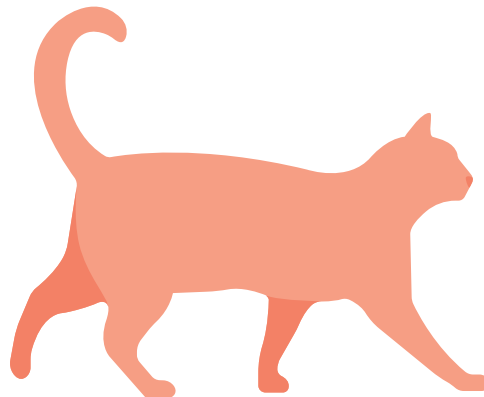
- Humingi ng tulong. Magsimula sa pamamagitan ng pakikipag-uusap tungkol dito, at gumawa ng aksyon sa iyong sariling pace.
- Tumawag sa VictimLink BC para sa 24-oras na suporta sa 110 mga wika: 1-800-563-0808 (libreng-tawag) o victimlinkbc.ca.
- Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o isang manggagawa sa karahasan.
- Kontakin ang bc211 (i-dial ang 2-1-1) upang maghanap ng mga serbisyo at mga suporta.
- Tumawag sa 9-1-1 para sa pang-emerhensiyang tulong.

Mga Gamot

Maraming mga gamot ay ligtas na inumin sa panahon ng pagbubuntis at habang nagpapasuso. Ngunit ang mga ilan – kabilang ang mga natural na remedyo, mga tradisyunal na medisina, at mga inireseta at di-iniresetang gamot, tulad ng Advil (ibuprofen) – ay maaaring hindi ligtas gamitin sa panahon ng pagbubuntis. Ang paggamit ng mga opioid (tulad ng morpina, oxycodone at fentanyl) sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring magdagdag sa iyong panganib na makunan, maaga sa panahong panganganak at mababang timbang sa kapanganakan. Ang paggamit ng opioid ay maaari ding maging sanhi sa iyong sanggol na magdaan sa pag-urong (withdrawal), gayundin ang paggamit ng mga pampakalma tulad ng Xanax, Valium at Ativan (benzodiazepines) sa panahon ng pagbubuntis.

Babaan ang panganib:

- Kumuha ng payo mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o parmasyutiko. Sabihin sa kanila ang tungkol sa lahat ng mga gamot na iniinom mo, kabilang ang mga natural na gamot. Maaari ka nilang ikonekta sa mga suporta na maaaring makatulong sa iyong gumawa ng mga pagbabago upang ikaw at ang iyong sanggol ay ligtas hangga’t maaari.
- Kung hindi mo maaaring makita kaagad ang iyong doktor, tumawag sa HealthLink BC upang makipag-usap sa isang nars o parmasyutiko. Ang ilang mga gamot, tulad ng mga para sa sumpung, ay hindi dapat itigil nang bigla.
- Huwag iinom ng mga pampakalma na kasama ng mga opioid o alkohol.
- Makipag-usap sa isang naturopathic na doktor tungkol sa anumang mga tsaa, mga tintura o ibang mga natural na remedyo na maaaring isinasaalang-alang mo habang buntis.
- Makipag-usap sa isang arbularyo o tradisyunal na Nakatatanda para sa impormasyon tungkol sa paggamit ng mga tradisyunal na gamot sa panahon ng pagbubuntis.



Mga droga sa kalye

Ang mga droga sa kalye ay maaaring maglagay sa iyo at iyong sanggol sa napakaseryosong panganib. Ang paggamit ng mga drogang tulad ng cocaine at crystal meth (methamphetamine) sa panahon ng pagbubuntis ay nagtataas ng panganib sa Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] at maaaring maging sanhi ng pagkapunit ng inunan mula sa pader ng matris. Mga nilalanghap – tulad ng pandikit, gasolina, pampanipis ng pintura (paint thinner), mga panlinis na likido, pangwisik sa buhok (hair spray) at pangwisik ng pintura (paint spray) – ay nagtataas ng peligro ng pagkalaglag, mga depekto sa kapanganakan, at pangmatagalang mga problema na kapareho ng sa Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD).

Babaan ang panganib:

- Magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa mga pagsasangguni sa mga serbisyo na nag-aalok ng marespetong suporta sa mga taong gumagamit ng mga droga sa panahon ng pagbubuntis.
- Makipagtulungan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, nars ng kalye o klinika upang maihinto o dahan-dahang bawasan ang iyong paggamit.
- Tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 anumang oras upang makipag-usap sa isang rehistradong nars.
- Tumawag sa Serbisyo sa Pagsasangguni ng Impormasyon sa Alkohol at Droga [Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)] para sa libre, kumpidensiyal na impormasyon: 1-604-660-9382 (lower mainland) o 1-800-663-1441 (saan man sa B.C.).

Paninigarilyo, pag-vape at pagkalantad sa segunda-manong usok

Ang paninigarilyo, pag-vape at pagkalantad sa segunda-manong usok sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring makapagpataas ng panganib ng pagkalaglag, patay na ipinanganak na sanggol, maaga sa panahong panganganak, mababang timbang sa kapanganakan at Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)]. Ang pagkakalantad sa usok pagkatapos ng panganganak ay maaaring makapagbawas ng iyong supply na gatas at mailalagay ang iyong sanggol sa mas mataas na peligro ng SID, impeksyon sa tainga, hika at brongkitis. Maaari din ito makadagdag ng pagkakataon na ang iyong anak ay maging isang maninigarilyo.

Babaan ang panganib:

- Subukang huminto. Kontakin ang Quit Now (Huminto Ngayon) sa quitnow.ca or 1-877-455-2233 (libreng-tawag).
- Kung sa pakiramdam mo ay hindi mo kayang huminto kaagad, unti-unting magbawas sa paninigarilyo.
- Panatilihin ang iyong kotse at bahay na libre sa usok.
- Hilingin sa iba na manigarilyo sa labas, pagkatapos ay maghugas ng kanilang mga kamay. Kung maaari, pagpalitin din sila ng mga damit.
- Tanungin ang iyong parmasyutiko o doktor tungkol sa Programa ng Paghinto sa Paninigarilyo ng BC (BC Smoking Cessation Program), na nagbibigay ng mga libre at murang gastos na mga produkto na kapalit ng nikotina at mga gamot upang matulungan kang huminto.



ALAM MO BA

Ito ay laban sa batas sa B.C. na manigarilyo o mag-vape sa mga kotse na nagsasakay ng mga batang mababa sa 16 na taong gulang.

Alkohol

Walang alam na ligtas na halaga ng alkohol sa panahon ng pagbubuntis. Ang alkohol sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring magresulta sa Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD), na maaaring maging sanhi sa iyong sanggol ng seryosong pinsala sa utak at mga problema sa pandinig, pagsasalita, paningin, memorya, koordinasyon at pag-aaral.

Babaan ang panganib:

- Itigil ang pag-inom kung ikaw ay buntis o nagpaplanong magbuntis.
- Kung nagkakaproblema ka sa pagtigil nang ganap, bawasan ang dami ng iyong iniinom. Huwag kailanman magkaroon ng higit sa 2 inumin sa anumang oras.
- Tingnan ang bcapop.ca para sa isang programa ng pag-aabot na malapit sa iyo.
- Tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 anumang oras upang makipag-usap sa isang rehistradong nars.
- Kumuha ng suporta mula sa isang pampublikong nars, manggagawang panlipunan o Nakatatanda.
- Tumawag sa Serbisyo sa Pagsasangguni ng Impormasyon sa Alkohol at Droga [Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)] para sa libre, kumpidensiyal na impormasyon: 1-604-660-9382 (lower mainland) o 1-800-663-1441 (saan man sa B.C.).



MAGKARON NG KAMALAYAN

Kung ikaw ay umaasa sa alkohol o kung dumadaan ka sa pag-atras kapag huminto ka sa pag-inom, maaaring mapanganib para sa iyo na huminto nang bigla. Kumuha ng suporta mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o mga mapagkukunan na nakalista dito.

Cannabis (marijuana)

Walang nalalamang ligtas na halaga ng cannabis sa panahon ng pagbubuntis. Ang cannabis sa anumang anyo – pagsisigarilyo, pag-vaping o mga nakakain – ay maaaring dumaan sa inunan at maaaring makaapekto sa hindi pa naipapanganak na sanggol. Ang paggamit ng cannabis kapag buntis ay maaaring humantong sa mababang timbang sa kapanganakan, patay na ipinanganak na sanggol, maaga sa panahong panganganak at mga depekto sa kapanganakan. Habang lumalaki ang iyong anak, maaaring makaapekto ito sa kanyang intelektuwal na pag-unlad - kasama na ang memorya, pokus at paggawa ng desisyon. Maaari din itong maging sanhi ng mga problema sa pagtulog at sobrang pagka-aktibo at taasan ang kanyang sariling panganib para sa pag-aabuso sa sangkap sa hinaharap.

Babaan ang panganib:

- Itigil ang paggamit ng cannabis kung ikaw ay buntis o nagpapalano ng isang pagbubuntis. Kung nahihirapan kang huminto, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Gumamit ng mas kaunting cannabis, at gamitin ito nang mas madalang.
- Huwag gumamit ng cannabis kasama ng tabako o iba pang mga sangkap, o mga gamot.
- Huwag gumamit ng cannabis upang makatulong sa sakit sa umaga (morning sickness). Humanap ng mas ligtas na mga paraan ng pagkaya (tingnan ang [Mga Yugto ng Pagbubuntis](#)) o makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Pumili ng mga produktong may mababang lakas na may mas mataas na antas ng CBD at mas mababang antas ng THC. Ngunit magkaroon ng kamalayan na kahit ang mga produktong CBD lamang ay hindi pa napatunayan na ligtas sa panahon ng pagbubuntis.



ALAM MO BA

Posibleng maging dependiyente sa cannabis.



SUBUKAN ITO

Kausapin ang iyong mga kaibigan at pamilya tungkol sa anumang mga pagbabago sa estilo ng pamumuhay na nais mong gawin habang ikaw ay buntis. Hilingin sa kanila na tulungan kang matugunan ang iyong mga layunin para sa isang malusog na pagbubuntis - sa pamamagitan halimbawa ng hindi paninigarilyo ng sigarilyo o cannabis sa paligid mo.



Mga impeksyon na sekswal na naililipat [Sexually transmitted infections (STIs)]

Ang mga impeksyon na sekswal na naililipat [sexually transmitted infections (STIs)] ay maaaring maging sanhi ng mga problema sa iyong pagbubuntis, dagdagan ang panganib ng maaga sa panahong pagle-labour at mapinsala ang iyong sanggol.

Babaan ang panganib:

- Gumamit ng mga kondom.
- Talakayin ang iyong mga sekswal na kasanayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Siguraduhin na kapwa ikaw at ang iyong kapareha ay nagpasuri para sa mga STI sa maagang bahagi ng iyong pagbubuntis. Mas mabuti pa, magpasuri bago ka mabuntis.
- Kung nakikipagtalik ka sa isang bagong kapareha, gumamit ng kondom at magpasuri para sa mga STI.



ALAM MO BA

Ang pagpapasuri para sa mga STI ay isang regular na bahagi ng pangangalaga bago ang panganganak na tumutulong na makatiyak na ikaw at ang iyong sanggol ay ligtas at malusog hangga't maaari.

Ang HealthLink BC ay may karagdagang impormasyon tungkol sa mga karaniwang panganib sa panahon ng pagbubuntis at kung paano poprotektahan ang iyong sarili at iyong sanggol. Bisitahin ang healthlinkbc.ca o tumawag sa 8-1-1 upang makipag-usap sa isang nars o ibang mga propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan.

Mga Sekswal na Impeksyong Naililipat na Maaari Mong Maipasa sa Iyong Sanggol

Impeksyon	Paraan na Naililipat sa Sanggol	Mga sintomas	Paggamot	Mga Panganib kapag Hindi Ginamot	Pag-iwas
<p>Bacterial Vaginosis (Pagdami ng Bakterya sa Ari ng Babae)</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng isang pamunas ng mga likido mula sa ari ng babae.</p> <p>Ang bacterial vaginosis ay hindi itinuturing na isang impeksyon na sekswal na naililipat, ngunit ang iyong panganib na makakuha nito ay tumataas kung ikaw ay may isang bagong kapareha o mahigit sa isang kapareha.</p>		<p>Magulang: Paglalabas sa ari ng babae (vaginal discharge), pangangati o parang nasusunog, o walang mga sintomas.</p>	<p>Magulang: Mga antibiyotiko.</p> <p>Sanggol: Pangangalaga para sa maaga sa panahong panganganak.</p>	<p>Magulang: Maaga sa panahong pagle-labour, napaagang pagkabasag ng tubig (pagputok ng mga lamad), impeksyon sa panahon ng pagle-labour o pagkatapos ng panganganak, pagkalaglag.</p>	<p>Gamutin ang magulang sa panahon ng pagbubuntis upang mabawasan ang mga panganib.</p>
<p>Chlamydia (bakteryal na impeksyon)</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng ihi o pagsusuri ng isang pamunas ng mga likido mula sa ari ng babae.</p>	<p>Sa panahon ng panganganak.</p>	<p>Magulang: Karaniwan walang mga sintomas. Maaaring magkaroon ng sakit kapag umihi, paglabas sa ari ng babae o pagsakit ng tiyan.</p>	<p>Magulang at sanggol: Mga antibiyotiko.</p>	<p>Magulang: Maaga sa panahong pagle-labour, napaagang pagkabasag ng tubig.</p> <p>Sanggol: Pulmonya, mga impeksyon sa mata, pagkabulag.</p>	<p>Gamutin ang magulang bago manganak upang maiwasang maimpeksyon ang sanggol. Antibiyotikong pamahid sa mata para sa sanggol sa pagkapanganak.</p>
<p>Gonorrhea</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng ihi o pagsusuri ng isang pamunas ng mga likido mula sa ari ng babae.</p>	<p>Sa panahon ng pagbubuntis o panganganak.</p>	<p>Magulang: Sakit sa ibabang bahagi ng tiyan, paglabas sa ari ng babae, sakit kapag umihi, o walang mga sintomas.</p>	<p>Magulang at sanggol: Mga antibiyotiko.</p>	<p>Magulang: Maaga sa panahon na pagle-labour, kawalan ng kakayahang mabuntis o pagkawala ng pagbubuntis sa hinaharap, impeksyon sa pelvis na sakit, arthritis na sanhi ng impeksyon.</p> <p>Sanggol: Mga impeksyon sa mata at pagkabulag.</p>	<p>Gamutin ang magulang bago manganak upang maiwasang maimpeksyon ang sanggol. Antibiyotikong pamahid sa mata para sa sanggol sa pagkapanganak.</p>

Impeksyon	Paraan na Naililipat sa Sanggol	Mga sintomas	Paggamot	Mga Panganib kapag Hindi Ginamot	Pag-iwas
<p>Hepatitis B (Sakit sa Atay) Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo.</p>	<p>Sa panahon ng panganganak o sa pamamagitan ng kontak sa dugo.</p>	<p>Magulang: Kawalan ng gana, lagnat, pagkapagod, sakit sa kalamnan at kasu-kasuan, sakit ng tiyan, pagkaduwal, pagtatae, pagsusuka, madilim na ihi, dilaw na balat at mga mata.</p> <p>Sanggol: Karaniwan walang mga sintomas. Maaaring magkaroon ng lagnat, pagkapagod, pagsusuka, kawalan ng gana, dilaw na balat.</p>	<p>Magulang: Patuloy na mga panlaban sa virus na gamot kung kinakailangan.</p> <p>Sanggol: Pagbabakuna sa Hep B at hepatitis immunoglobulin.</p>	<p>Sakit sa atay at kanser sa atay, lalo na para sa sanggol.</p>	<p>Magulang: Bakuna sa Hep B; mga panlaban sa virus kung ang mga antas ng virus ay mataas sa panahon ng pagbubuntis.</p> <p>Sanggol: Bakuna sa Hep B sa pagkapanganak; maaari ding makakuha ng Hep B immunoglobulin.</p>
<p>Herpes Nasusuri sa pamamagitan ng isang pamahid o pagsusuri ng dugo pagkatapos na ang isang sugat ay nabuo.</p>	<p>Karaniwan sa panahon ng panganganak; minsan bago o pagkatapos na manganak; sa panahon ng pagpapasuso kung mayroong isang sugat sa o malapit sa utong.</p>	<p>Magulang: Mga paltos/ mga sugat sa lugar ng ari na lumilitaw nang isang beses o bumabalik. Maaaring walang mga palatandaan.</p> <p>Sanggol: Mababa ang enerhiya, lagnat, mababang pagtaas ng timbang.</p>	<p>Magulang at sanggol: Patuloy na mga panlaban sa virus na gamot.</p>	<p>Sanggol: Mga impeksyon sa balat, mata, bibig o dugo, mga sumpong. Maaaring nakamamatay.</p>	<p>Iwasan na makipagtalik kung mayroong kang isang sugat. Iwasan ang pagtatalik sa bibig kung ang iyong kapareha ay may isang sugat sa paligid ng bibig. Nakakatulong ang mga kondom, ngunit hindi gumagarantiya ng proteksyon. Ang Caesarean na panganganak ay inirerekomenda kung ikaw ay may isang aktibong impeksyon.</p> <p>Iwasan na magpasuso kung ikaw ay mayroong mga bukas na sugat sa iyong suso; bombahin o pigain ng iyong kamay ang gatas hanggang gumaling. Ang binombang gatas ay maaaring ibigay sa sanggol kung walang bahagi ng pambomba o ng iyong mga kamay na nagkaroon ng kontak sa isang sugat; kung hindi, itapon ang gatas.</p>

Impeksyon	Paraan na Naililipat sa Sanggol	Mga sintomas	Paggamot	Mga Panganib kapag Hindi Ginamot	Pag-iwas
<p>HIV (Human Immunodeficiency Virus)</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo.</p>	Sa panahon ng pagbubuntis, kapanganakan o pagpapasuso.	<p>Magulang: Sa simula – pantal, lagnat, namamagang lalamunan, matinding sakit ng ulo, namamaga na mga lymph node, pagduduwal, pagkapagod, mga sugat sa bibig, mga impeksyon sa ari, pagpapawis sa gabi, pagsusuka, pagsakit sa kalamnan at kasukasuan.</p> <p>Sanggol: Pagkabigo na umunlad, namamaga ang tiyan at mga lymph node, pagtatae, pulmonya, impeksyon sa bibig. Maaaring masuring negatibo at hindi magkaroon ng mga sintomas. Ang regular na pagsusuri ay mahalaga.</p>	Magulang at sanggol: Patuloy na mga panlaban sa virus na gamot.	Magulang at sanggol: Masulong na HIV o AIDS.	<p>Magulang: Nagpapatuloy na antiretroviral na terapewtika sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos ng panganganak.</p> <p>Sanggol: 6 na linggong panlaban sa virus na terapewtika pagkatapos ng panganganak. Ang sanggol ay hindi dapat pasusuhin.</p>
<p>Sipilis</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo.</p>	Sa panahon ng pagbubuntis o panganganak.	Magulang: Marami ay walang mga sintomas. Ang ilan ay mayroong maliit, walang sakit na sugat sa lugar ng ari, pagkatapos ay lagnat, pantal, sakit ng ulo, namamaga na mga glandula.	Magulang at sanggol: Mga antibiyotiko (sa panahon ng pagbubuntis o sa bagong panganak).	<p>Magulang: Sistema ng nerbiyo, mata at mga problema sa puso; napaaga sa panahon ng pagle-labour.</p> <p>Sanggol: Patay na ipinanganak o mga pisikal o pangkaisipang problema.</p>	<p>Ang maagang paggamot ng magulang ay karaniwang pumipigil sa impeksyon sa sanggol.</p> <p>Iwasan na magpasuso kung ikaw ay mayroong mga bukas na sugat sa iyong suso; bombahin o pigain ng iyong kamay ang gatas hanggang gumaling. Ang binombang gatas ay maaaring ibigay sa sanggol kung walang bahagi ng pambomba o ng iyong mga kamay na nagkaroon ng kontak sa isang sugat; kung hindi, itapon ang gatas.</p>
<p>Virus na Zika</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo o ihi.</p>	Sa panahon ng pagbubuntis.	Magulang: Isang linggo ng banayad na lagnat, pantal, pagsakit ng kalamnan at kasukasuan, naiiritang mga mata, sakit ng ulo.	<p>Magulang: Karaniwang gumagaling na mag-isa.</p> <p>Sanggol: Patuloy na suporta at paggamot upang matulungan ang bata na makayanan ang mga pagkaantala sa pag-unlad at iba pang mga paghamon.</p>	Sanggol: Maaaring makaapekto sa pag-unlad ng utak na maaaring humantong sa isang abnormal na maliit na ulo (“microcephaly”) at maging sanhi ng pagkaantala sa pag-unlad, epilepsya at mga problema sa pandinig at paningin.	Gumamit ng mga kondom kung ang kapareha ay nagbiyahe sa mga lugar na may Zika. Iwasan makipagtalik sa mga naimpeksyong kapareha. Habang buntis, iwasang magbiyahe sa mga lugar na naroroon ang Zika.

Pagkain nang maayos para sa Pagbubuntis

Ano ang patnubay sa pagkain ng Canada?

Mga tip upang matulungan kang kumain nang maayos habang buntis at nagpapasuso - at para sa natitirang bahagi ng iyong buhay. Tingnan ang [patnubay sa pagkain ng Canada](#) sa pahina 111.

Ang pagkain nang maayos sa panahon ng pagbubuntis ay magbibigay sa iyong sanggol ng kailangan niya upang umunlad at maabot ang isang malusog na timbang. Bibigyan ka nito ng karagdagang mga kaloriya at nutrisyon na kailangan mo habang ang iyong inunan ay lumalaki at nadadagdagan ang iyong panustos na dugo. At sa oras na dumating ang iyong sanggol, ang mahusay na pagkain ay makakatulong sa inyong dalawa na manatiling malusog.

Magtuon sa:

- ✓ pagtatamasa ng iba't ibang mga malulusog na pagkain mula sa 3 mga grupong pagkain – mga gulay at prutas, mga whole grain na pagkain at mga protina
- ✓ pagkain ng 3 pagkain at 2 o 3 meryenda bawa't araw
- ✓ paggawa ng iyong pagkain mula sa natural na mga sangkap sa bahay
- ✓ pag-inom ng maraming tubig

Ang labis na naproseso at inihandang mga pagkain at mga inumin na mataas sa puspos na taba, asukal at asin – tulad ng chips, mga cake at soda – ay walang mga nutrisyon na kinakailangan ng iyong lumalaking sanggol. Tiyaking hindi nila pinapalitan ang mas malusog na mga pagpipilian.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kung hindi ka sanay dito, ang isang malusog na diyeta ay maaaring maging parang isang paghamon. Hindi mo kailangang maging perpekto; basta gawin mo lang ang pinakamahusay na makakaya mo. Ikaw at ang iyong sanggol ay mahalaga.



Mga Pangunahing Nutrisyon sa Panahon ng Pagbubuntis

	Bakit Kailangan Mo Ito	Mga Pagkain na Nagbibigay Nito		
		Mga Gulay at mga Prutas	Mga Pagkaing Whole Grain	Mga Pagkaing Protina
Iron	Tumutulong sa pagbuo ng mga bagong pulang selula ng dugo at tinutulungan silang magdala ng oxygen. Ang iron na kinakain mo habang buntis ay makakatulong sa iyong sanggol na mag-imbak ng sapat kapag siya ay ipinanganak.	Madilim na mga dahon ng gulay tulad ng beet, spinach at swiss chard, mga berdeng gisantes, inihurnong patatas na may balat.	Pinatibay na mga buong butil na cereal at tinapay, pinayamang mga cereal at tinapay, wheat germ.	Mga lutong tahong, mga tulya, mga talaba, baka, kordero, manok, isda, mga itlog, tofu. Mga lutong tuyong beans, gisantes, mga lentil. Hummus. Mga buto ng kalabasa, mga kasoy, pine nut, mga hazelnut. Hindi pinatamis na pinalakas na inuming soya. Instant na almusal o Ovaltine na idinagdag sa gatas
Folic Acid	Pinabababa ang panganib ng mga depekto sa utak at gulugod sa kapanganakan. Mahalaga para sa malusog na paglaki at pag-unlad ng sanggol.	Madilim na mga berdeng dahong gulay at iba pang mga gulay kabilang ang asparagus, beets, broccoli, brussels sprouts. Mga prutas kabilang ang abukado, mga saging, mga kahel, papaya.	Pinayaman na mga produktong butil kabilang ang tinapay, siryal at pasta.	Mga lutong itlog. Mga lutong tuyong lentil, mga gisantes, garbansos, beans. Mga almendras, mga kasoy, mga hazelnut, mani, mga linga, mga binhi ng mirasol, mga wolnat.
Calcium at Bitamina D	Tumutulong sa pagbuo ng mga buto, ngipin, mga nerbiyo, puso at iba pang mga kalamnan ng sanggol. Ang pagkakaroon ng sapat na calcium sa buong pagbubuntis ay nakakatugon sa mga pangangailangan mo at iyong sanggol.	Bok choy, broccoli, kale, mga berdeng mustasa, swiss chard, mga kahel.		De-latang salmon, mga sardinas na may mga buto. Mga inihurnong beans, mga soyabean, tofu na may calcium. Mga almendras, mga hazelnut, mga linga, tahini. Mas mababang taba na gatas (1% and 2%), keso, yogurt, kefir, ebaporadang gatas, hindi pinatamis na pinalakas na inuming soya.
Mga omega-3 na Fatty Acid	Binubuo ang utak, sistema ng mga nerbiyo at paningin ng sanggol.			Matatabang isda tulad ng salmon, alumahan, tamban, trout. Mga walnut, giniling na mga buto ng flax, chia at mga buto ng abaka. Mga omega-3-na pinalakas na pagkain kabilang ang mga itlog, yogurt, hindi pinatamis na pinalakas na inuming soya.
Himaymay (Fibre)	Tumutulong na maiwasan ang paninigas ng dumi.	Lahat ng mga gulay at mga prutas – sariwa, nagyeyelo, de-lata at tuyo.	Mataas na-fibre na pang-almusal na mga cereal, mga bran na cereal, 100% na mga whole grain na tinapay at mga kraker, brown rice, whole-wheat na pasta.	Mga lutong gulay na buto, tulad ng lentil, beans (itim, kidney, soya, atbp.) at mga gisantes (mga chickpea, garbansos, mga split pea, atbp.). Lahat ng mga nuwes at mga buto (seeds).



SUBUKAN ITO

Isulat ang lahat ng kinain mo at ininom kahapon at ihambing ito sa patnubay sa pagkain ng Canada. Gumawa ng isang plano na kumain ng higit pa sa mga pagkain na nagkukulang sa iyo.

Nagnanais ng isang Meryenda?

Subukan ang:

- prutas at isang maliit na dakot ng walang asin na mga nuwes o mga buto (seed)
- mga hiniwang hindi lutong gulay at hummus
- mga whole grain na kraker na may keso o de latang isda
- yogurt at mga berry
- peanut butter o nut butter sa whole grain na tustadong tinapay
- whole grain na cereal na mayroon o walang gatas
- smoothie na hinalo mula sa yogurt, prutas, at gatas o pinalakas na inuming soya

Kung ikaw ay nagnanais ng mga hindi pangkaraniwang bagay na hindi pagkain tulad ng yelo, luwad o arina, sabihin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Gumawa ng mga malulusog na pagkain para sa iyong sarili at iyong kapareha. Ang mga pamilya ay kumakain nang mas mabuti kapag sila ay kumakain na magkasama.



ALAM MO BA

Maaari kang tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 upang makipag-usap sa isang rehistradong dietitian tungkol sa malusog na pagkain.

Mga Pagkain na Limitahan o Iwasan Sa Panahon ng Pagbubuntis

Kapeina:

Ang maliit na halaga ng kapeina ay karaniwang ligtas, ngunit ang sobra ay maaaring makaapekto sa isang hindi pa naipanganak na sangol, gawing alumpihit ang isang napasusong sanggol, nakawan ka ng labis na kinakailangang tulog at paihiin ka nang mas madalas (tingnan ang [Estilo ng pamumuhay](#)).

Keso:

Hindi na-sterilisang malambot at medyo malambot na keso (feta, Brie, Camembert, blue-veined) ay maaaring maglaman ng bakterya na lalong mapanganib sa panahon ng pagbubuntis. Alinman sa lutuin ang mga ito ng hindi bababa sa 74°C (hanggang sila ay mainit na sumisingaw) o maghintay na kasiyahan ang mga ito pagkatapos maipanganak ang iyong sanggol.

Mga produktong deli:

Ang mga handa na kaining karne tulad ng bologna, inihaw na karne ng baka, hamon at dibdib ng pabo ay dapat lamang kainin na mainit na sumisingaw. Iwasan ang pâté at mga palamang karne maliban kung sila ay naka-de lata. Lutuing mabuti ang mga hot dog, at pag-ingtan na hindi tumulo ang likido mula sa pakete sa ibang mga pagkain.

Isda:

Ang isda ay isang mahusay na mapagkukunan ng omega-3 na mga taba, ngunit ang ilang isda ay mataas sa merkuryo. Mayroong:

- hindi hihigit sa 2 mga serving (150 mga gramo o 5 mga onsa) bawa't buwan ng sariwa o nagyeyelong tuna, pating, marlin, escolar, orange na roughly at ispadang isda
- hindi hihigit sa 4 na mga serving (300 mga gramo o 10 mga onsa) bawa't linggo ng hindi-Canadian na de latang albacore na tuna. Ang sariwa, nagyeyelo o de latang albacore na tuna na isang produkto ng Canada ay maaaring kainin nang walang limitasyon.

Maging maingat sa hilaw na isda, tulad ng sashimi at sushi. Maaaring maging problema ang mga ito kung hindi inihanda nang maingat. Pinakaligtas na iwasan ang mga ito sa panahon ng pagbubuntis.

Mga herbal na tsaa:

2 hanggang 3 mga tasa (500-750 ml) ng tsaa na gawa mula sa luya, mapait na kahel o balat ng kahel,

echinacea, herbabuwena (peppermint), pulang dahon ng prambuwasas (raspberry), rosehip o rosemary ay tinuturing na ligtas bawa't araw. Uminom lamang ng tsaa na may isang listahan ng sangkap.

Atay:

Ang atay ay napakataas sa bitamina A na, sa mga malaking halaga, ay maaaring humantong sa mga depekto sa kapanganakan. Limitahan ang iyong sarili sa 75 mga gramo (2½ mga onsa) ng mga produktong atay bawa't linggo, at huwag iinom ng mga suplementong langis ng atay ng isda, na hindi ligtas sa panahon ng pagbubuntis.

Soya:

Tokwa, hindi pinatamis na pinalakas na mga inuming soya at mga pagkain na naglalaman ng mga produktong soya ay mainam, ngunit ang mga suplementong soya ay hindi ligtas sa panahon ng pagbubuntis.

Mga supang (sprouts):

Lumayo mula sa hilaw na alfalfa at mga toge sapagkat sila ay maaaring magdala ng mapanganib na bakterya.

Mga pamalit sa asukal:

Ang mga artipisyal na pampatamis ay mainam paminsan-minsan, ngunit huwag hayaang ang pagkain at inumin na gawa sa mga kapalit ng asukal ay pumalit doon sa mga masusustansiya.

Tubig sa gripo na may tingga:

Ang tubig ang iyong pinakamahusay na pagpipilian para sa pananatiling may sapat na likido sa katawan, ngunit kung ang iyong bahay ay itinayo bago ng 1989, maaari kang magkaroon ng tingga sa iyong mga tubo. Patuluin ang iyong gripo ng mga ilang minuto hanggang ang mga ito ay tumutulo nang malamig bawa't umaga. Gamitin ang malamig na tubig para sa pag-inom at pagluluto, dahil ang mainit na tubig ay maaaring magdala ng mas maraming tingga.

Mga hindi na-sterilisang pagkain:

Iwasan ang hindi na-sterilisang gatas, yogurt, keso, pulot at katas. Ang mga ito ay maaaring maglaman ng nakakapinsalang bakterya na maaaring maging sanhi sa iyo at iyong anak na magkasakit at magresulta sa pagkalaglag, maaga sa panahong panganganak o patay na ipanganak.

Kaligtasan ng Pagkain

Protektahan ang iyong sarili at iyong sanggol mula sa bakterya at mga parasitiko na maaaring dala ng ilang mga pagkain:

- ✓ Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at maligamgam na tubig ng hindi bababa sa 20 segundo pagkatapos gamitin ang kubeta, bago at pagkatapos na maghanda ng pagkain, at pagkatapos mong hawakan ang hindi lutong karne.
- ✓ Hugasan ang mga hindi lutong gulay at mga prutas sa ilalim ng malinis, tumutulong tubig. Gumamit ng isang sipilyo upang alisin ang dumi.
- ✓ Ganap na lutong karne (68°C), isda, mga itlog (74°C) at manok (74°C para sa mga bahagi at giniling na manok; 85°C para sa buong manok). Gumamit ng isang termometro ng pagkain upang tingnan ang mga temperatura.
- ✓ Pagkatapos ng paghahanda ng karne, ilagay ang mga sangkalan, mga plato at mga kutsilyo sa dishwasher o disimpektahin ang mga ito ng pinaghalong 1 kutsarita ng pampaputi sa 1 litro ng tubig.
- ✓ Panatiliing malinis ang mga kagamitan sa pagluluto at mga ibabaw at palitan ang mga pamunas ng pinggan at mga tuwalya araw-araw.
- ✓ Panatiliing mainit ang mga mainit na pagkain (60°C o mas mataas) at malamig ang mga malamig na pagkain (4°C o mas mababa). Huwag hayaan ang pagkain na manatili sa temperatura ng silid nang mahigit sa 2 oras.
- ✓ Ilagay ang inihandang pinalamig na pagkain at mga tira sa nakatakip na lalagyan sa reridayerytor o freezer sa loob ng 2 oras.
- ✓ Gamitin ang mga tira sa loob ng 2 o 3 araw. Initin muli ang mga ito ng hanggang sa hindi bababa sa 74°C bago isilbi.
- ✓ Siyasatin na ang mga selyong pangkaligtasan sa mga garapon ay buo kapag binili ang mga ito.

Ikaw ba ay vegetarian o vegan?

Tiyakin na ikaw ay nakakakuha ng sapat na protina, iron, calcium, zinc, bitamina D, bitamina B12 at linolenic acid (isang omega-3). Tumawag sa mga Serbisyo ng Dietitian sa HealthLink BC sa 8-1-1 kung nag-aalala ka na maaaring hindi ka nakakakuha ng lahat ng nutrisyon na kinakailangan mo.

Mga tip sa malusog na pagkain

- Magluto ng mas malaking halaga at i-freeze ang mga natira para sa kalaunan.
- Magdala ng meryenda at isang boteng tubig kapag lumabas ka para sa madaling pag-akses ng mga malulusog na pagpipilian.
- Kumain ng maraming mga gulay at mga prutas. Para sa maginhawa at hindi gaanong mahal na mga pagpipilian, subukan ang naka-de lata, nagyeyelo o pinatuyo (na walang idinagdag na asin o asukal).
- Subukang huwag laktawan ang mga pagkain. Kung ang pagduduwal ay isang problema, subukan ang mas maliit na pagkain at regular na meryenda.
- Pumili ng mga pagkaing mababa sa asukal upang makatulong na panatiliing malusog ang iyong ngipin at mga giligid.



SUBUKAN ITO

Kung ang iyong mga suplemento ay nagpapasuka sa iyo o nagpapalala ng iyong pagduwal, subukang inumin ang mga ito na kasama ng pagkain. Huwag ihinto ang pag-inom na mga ito bago makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Gamit ang Fahrenheit?

4°C	➡	39°F	74°C	➡	165°F
60°C	➡	140°F	85°C	➡	185°F
68°C	➡	154°F			

Pag-inom ng mga Suplemento

Kung sinusubukan mong magbuntis o ikaw ay buntis o nagpapasuso, ang mga ilang suplemento – kasama ng isang malusog na diyeta – ay magbibigay sa iyo ng mga karagdagang bitamina at mga mineral na kailangan mo at ng iyong sanggol. Ngunit ang ilang mga suplemento ay maaaring nakakasama, at ang paglabis ng anumang suplemento ay maaaring maging sanhi ng mga problema. Sabihin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa lahat ng mga suplemento na iniinom mo, kabilang ang mga natural at herbal na mga produkto.

Kakailangin mo ang:

- ✓ isang pang-araw-araw na maraming bitamina at mineral na suplemento para sa pagbubuntis na mayroong 0.4 mg (400 mcg) ng folic acid, 16 to 20 mg ng iron, 400 hanggang 600 IU ng bitamina D, at bitamina B12

Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaari ding magmungkahi ng langis ng isda, calcium o mga bitamina D na suplemento.

Kung umiinom ka ng magkahiwalay na suplemento ng calcium at iron, inumin ang mga ito nang halos 2 oras ang pagitan.

Dapat mong iwasan:

- ✗ mga suplemento ng bitamina A at mga maraming bitamina at mineral na suplemento na may higit sa 3 mg (3,000 mcg) o 10,000 IU na bitamina A, na maaaring maging sanhi ng mga depekto sa kapanganakan
- ✗ mga suplementong langis ng atay ng isda (tulad ng langis ng atay ng bakalaw), na mataas sa bitamina A
- ✗ mga suplementong soya
- ✗ mga suplementong herbal



KATUTURAN SA PERA

Ang mga suplemento para sa pagbubuntis ay maaaring magamit nang libre kung hindi mo kayang bayaran ang mga ito. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Pagtaas ng Timbang sa Pagbubuntis

Ano ang BMI (Body Mass Index)?

Isang sukat ng iyong timbang na kaugnay sa iyong taas. Ang isang malusog na BMI bago ang pagbubuntis ay 18.5 hanggang 24.9. Tingnan ang sa iyo sa healthlinkbc.ca.

Gaano Kabigat ang Malusog?

Ang malusog na kabuuan ng pagtaas ng timbang sa panahon ng pagbubuntis ay nagsisimula sa 5 hanggang 18 kg (11 hanggang 40 lb). Para sa mga kambal, ito ay 11 hanggang 25 kg (25 hanggang 54 lb). Kung ano ang tama ay depende sa iyong timbang bago ang pagbubuntis:

- Kung ang iyong BMI ay mas mababa sa 18.5, kailangan mong makakuha ng 13 hanggang 18 kg (28 hanggang 40 lb).
- Kung ang iyong BMI ay 18.5 hanggang 24.9, kailangan mong makakuha ng 11 hanggang 16 kg (25 hanggang 35 lb).
- Kung ang iyong BMI ay 25 hanggang 29.9, kailangan mong makakuha ng 7 hanggang 11 kg (15 hanggang 25 lb).
- Kung ang iyong BMI ay 30 o mahigit, kailangan mong makakuha ng 5 hanggang 9 kg (11 hanggang 20 lb).

Huwag subukang magbawas ng timbang habang buntis.

Sa iyong unang tatlong buwan, ang isang maliit na pagdagdag ay pinakamahusay – 500 gramo hanggang 2 kg (1 hanggang 4½ lb) sa kabuuan. Kung mawalan ka o nagdagdag ng higit sa 10% ng iyong timbang bago ang pagbubuntis, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Sa iyong ikalawa at mga ikatlong tatlong buwan, ang layunin ay makakuha ng isang matatag na antas ng halos 200 hanggang 500 gramo (½ hanggang 1 lb) bawat linggo.

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa karagdagang impormasyon, o tumawag sa 8-1-1 upang makipag-usap sa mga Serbisyo ng Dietitian sa HealthLink BC.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Ang pagiging aktibo at pagkain nang mahusay ay nakakatulong na magtaguyod ng malusog na pagtaas ng timbang. Kumain ng dalawang beses na kasing lusog - hindi dalawang beses na mas madami.



ALAM MO BA

Ang pagkakaroon ng sobrang timbang sa panahon ng pagbubuntis ay hindi malusog para sa iyo o sa iyong sanggol. Maaari itong magdagdag ng iyong panganib para sa diyabetis na kaugnay sa pagbubuntis alta presyon, at humantong sa isang mas mahirap na panganganak. Ginagawa din nitong mas malamang na ang iyong anak ay maging sobra sa timbang.

Paano ang isang tipikal na pagtaas ng timbang na halos 14 kg (30 lb) ay nagdadagdag:

Dagdag na mga nakatago para sa pagbubuntis at pagpapasuso:
2½ hanggang 3½ kg (5 hanggang 8 lb)

Dugo: 2 kg (4 lb)

Napanatiling likido: nag-iiba-iba

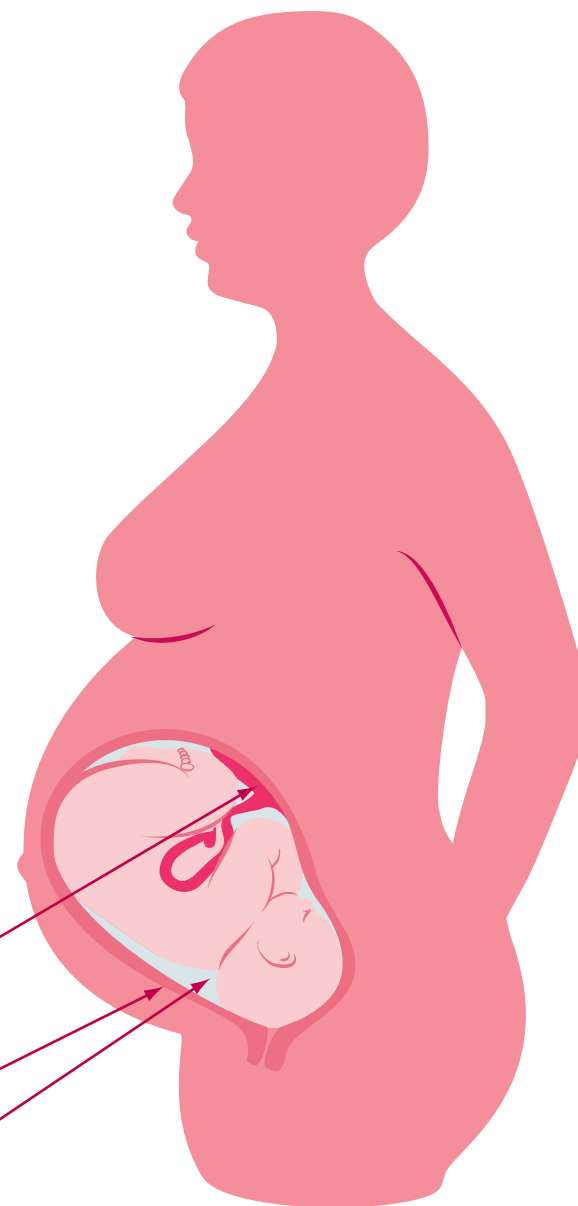
Mga Suso: 1½ kg (3 lb)

Inunan: ½ kg (1 lb)

Sanggol: 3½ kg (7½ lb)

Matris: 1+ kg (2½ lb)

Amniotic fluid (likido sa amniotic sac):
1 kg (2 lb)



Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Pangangalaga sa Iyong Sarili

Pisikal na Aktibidad

Ang pananatiling pisikal na aktibo sa panahon ng iyong pagbubuntis ay maaaring makatulong sa iyo na:

- ihanda ang iyong katawan para sa pagle-labour at panganganak
- mapanatili ang isang malusog na timbang
- pabutihin ang iyong mood at iyong antas ng enerhiya
- mabawasan ang pagsakit ng likod at paninigas ng dumi
- pababain ang iyong panganib ng diyabetis na kaugnay sa pagbubuntis
- matulog nang mas mabuti

Subukan ang mga ito:

- ✓ paglalakad
- ✓ pagsakay sa isang nakapirming bisikleta
- ✓ paglangoy o aquafit
- ✓ mababang-epektong mga aerobic o mga klaseng pampalakas ng katawan bago ang panganganak
- ✓ bago ang panganganak na yoga
- ✓ pagka-canoe
- ✓ pangangisda



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Pumili ng mga aktibidad na ikinasisiya mo at na ligtas sa panahon ng pagbubuntis. Maglayon na gumawa ng 2½ oras na aktibidad na katamtaman ang intensidad baw't linggo. Ikalat ito ng hindi bababa sa 3 araw o - mas mabuti pa - gumawa ng isang aktibidad araw-araw.

Huwag susubukan ang mga ito:

- ✗ mga aktibidad na kinasasangkutan ng pagtalbog o mabilis na mga pagbabago ng direksyon - halimbawa squash at racquetball - na maaaring madaling maging sanhi ng mga pinsala sa ligamento kapag ikaw ay buntis
- ✗ mga isport na may kontak - tulad ng karate - at anumang bagay na malamang na mahulog ka habang ginagawa - tulad ng pag-ski - dahil ang balanse ay nagiging mas mahirap sa panahon ng pagbubuntis
- ✗ mga aktibidad na sobrang magpapainit sa iyo, tulad ng mainit na yoga o mga swimming pool na mas mainit sa 28°C (82°F)
- ✗ pag-scuba diving



ALAM MO BA

Ang pananatiling aktibo ay hindi kinakailangan na maging tungkol sa pagpunta sa gym. Mapapanatili mong gumagalaw ang iyong katawan sa mga pang-araw-araw na aktibidad tulad ng paggamit ng hagdan, pagkakaraykay ng mga dahon o pagbaba ng bus na isang hintuan pa ang layo at paglalakad sa nalalabing daan patungo sa trabaho.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Humanap ng mga aktibidad na maaari mong gawin na kasama ang iyong kapareha, pagkapanganak, na kasama din ang iyong bagong sanggol.



ALAM MO BA

Dapat kang makapagpatuloy ng pakikipag-uusap habang nag-eehersisyo. Kung hindi, ay bagalan ito.

Manatiling ligtas kapag nag-eehersisyo

- ✗ Huwag humiga nang patag sa iyong likuran kung ang paggawa nito ay magbibigay sa iyo ng pakiramdam na parang hihimatayin ka o nasusuka.
- ✗ Huwag pipigilin ang iyong hininga. Huminga nang palabas sa pagpupuwera at papasok kapag nagrerelaks.
- ✓ Gumamit ng mababang mga weights at maraming mga pag-uulit (12 hanggang 15) para sa pagsasanay sa lakas. Bawasan ang mga weights habang umuusad ang iyong pagbubuntis.
- ✓ Uminom ng tubig bago, habang at pagkatapos ng aktibidad.
- ✓ Mag-inat nang kumportable at gawin ang banayad na pag-warm up at pag-cool down bago at pagkatapos ng ehersisyo.



HUMINGI NG PANGANGALAGA

Huminto sa pag-eehersisyo, umupo at uminom ng tubig kung mayroon kang:

- matinding pangangapog ng hininga
- sakit sa dibdib
- mahigit sa 6 hanggang 8 masakit na mga kontraksyon baw't oras
- dinudugo o isang paglagaslas ng likido mula sa iyong ari

Kung hindi bumuti ang iyong pakiramdam pagkatapos magpahinga, kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1.



SUBUKAN ITO

Kung ikaw ay aktibo bago ang pagbubuntis, ipagpatuloy ang iyong gawain ngunit makinig sa iyong katawan. Kung wala kang isang rutinang ehersisyo, magsimula nang unti-unti, ng 15 minuto (kasama ang mga pahinga), 3 beses sa isang linggo.

Pisikal na aktibidad pagkatapos ng panganganak

Ang pisikal na aktibidad ay makakatulong sa iyo na mag-tone-up, mapataas ang iyong enerhiya, pamahalaan ang iyong timbang at palakasin ang iyong puso, mga baga, mga kalamnan at mga buto. Kung nagkaroon ka ng caesarean, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung kailan ka maaaring magsimula. Kung nagkaroon ka ng malusog na pagbubuntis at nanganak sa ari, magsimulang maging aktibo muli sa sandaling maging komportable ka. Anumang aktibidad ang gagawin mo, magsimula nang dahan-dahan.

Pisikal na aktibidad at pagpapasuso

Sa mga bihirang kaso, ang matinding pag-eehersisyo ay maaaring makapagbago ng lasa ng iyong gatas ng suso. Kung ang iyong sanggol ay hindi kumakain nang mabuti pagkatapos mong mag-ehersisyo, pakainin muna siya. O magbomba ng gatas bago ka mag-ehersisyo.

Stress

Ang ilang stress ay maaasahan, ngunit ang sobra ay maaaring hindi malusog para sa iyo at sa iyong sanggol.

Upang tulungan kang balansehin ang iyong stress, subukang:

- ✓ makipag-usap sa isang propesyunal o ibang tao na iyong pinagkakatiwalaan
- ✓ pagsasabi ng hindi sa mga karagdagang responsibilidad
- ✓ paggawa ng oras para sa iyong sarili
- ✓ pagsasanay ng malusog na pagkain
- ✓ pagiging pisikal na aktibo
- ✓ gawin ang tulog bilang isang prayoridad
- ✓ pagsasanay ng pagrerelaks na paghinga
- ✓ pagbuo ng isang sistema ng suporta at pakikipagkaibigan sa ibang mga magulang
- ✓ pagkuha ng mga klase sa pagbubuntis

Kung ikaw ay magkaroon ng isang biglaang krisis, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.



ALAM MO BA

Ang pagbubuntis ay maaaring maging sanhi sa iyo ng pakiramdam na mas sensitibo at emosyonal kaysa sa dati. At kung nakaranas ka ng trauma sa pagkabata, ang pagbubuntis at pagle-labour ay maaaring magpalitaw ng mga alaala at negatibong damdamin. Gumawa ng isang malinaw na plano ng panganganak (tingnan ang [Paghahanda upang Manganak](#)) at kausapin ang iyong pangkat ng suporta tungkol sa kung paano ka nila matutulungan na makaramdam na ligtas ka. At alagaan ang iyong sarili sa pamamagitan ng pagpapahinga, pagmumuni-muni, pagkain nang maayos at pananatiling aktibo.



KUWENTO NG PAMILYA

Natagpuan ko na ang aking pinakamagaling na nagpapagaan ng stress ay ang pag-aaral na magsabi ng hindi. Iyon at ang yoga sa pagbubuntis! Palayain ang iyong buhay sa labis na stress at maghanap ng isang mapaglalabasan upang palabasin ang mga bagay na hindi mo basta matanggal.

Nalulungkot ka ba, pagod na pagod, sumpungin, nag-aalala, o umiiyak nang labis?

Ang depresyon at pagkabalisa pagkatapos ng panganganak ay maaaring makaapekto pareho sa iyo at sa iyong kapareha. Ang tulong ay makukuha. Tingnan ang [Iyong Emosyonal na Kalusugan](#).



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Magkasamang kumuha ng mga klase sa pagbubuntis. Talakayin ang iyong mga kagustuhan sa panganganak, iyong mga bakasyon para sa magulang at iyong mga pananalapi. Pakinggan ang mga alalahanin ng iyong kapareha at magtanong kung ano ang maaari mong magawa upang makatulong. At tandaan – maaari mo ding maramdaman ang pagtitis. Maglaan ng oras upang pamahalaan ang iyong sariling stress, at makipag-usap sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung kailangan mo ng karagdagang suporta.

Postura

Habang umuusad ang iyong pagbubuntis, ang iyong postura ay maaaring magdusa. Sa pamamagitan ng pagbibigay ng atensyon sa kung paano mo hinahawakan ang iyong katawan, magkakaroon ka ng mas kaunting sakit sa iyong likod, mga balikat at mga balakang.



SUBUKAN ITO

Hilahin ang iyong tiyan paloob (isipin ang "pusod patungo sa buto sa likod"), dalhin ang iyong balikat pabalik, ituwid ang iyong gulugod at lumakad nang matangkad.

Ang iyong tiyan

Ang iyong mga kalamnan sa tiyan ay tumatakbo mula sa iyong dibdib patungo sa iyong buto ng singit at kinukuha ang karamihan ng presyon sa panahon ng pagbubuntis. Habang lumalaki ang iyong sanggol, lumalambot ang mga ito at nanghihina sa ilalim ng pagkapuwera.

Mga pang-araw-araw na tip:

- Tumayo mula sa kama sa pamamagitan ng pagbaling sa iyong tagiliran at tumulak pataas gamit ang parehong mga braso.
- Huwag pigilin ang paghinga kapag nag-aangat o nagbubuhat ng mga bagay.
- Huwag gumawa ng mga sit-up o iba pang paggalaw na pagbaluktot ng katawan.



ALAM MO BA

Kung mapansin mo ang isang umbok sa iyong gitna kapag lumabas ka mula sa paliguan o kama, maaaring naghiwalay ang iyong kalamnan sa tiyan, tulad ng isang zipper na bumubukas sa ilalim ng stress. Ang karamihan sa maliliit na mga puwang ay gumagaling na mag-isa. Magpatingin sa isang physiotherapist kung ikaw ay nag-aalala, at iwasang mag-sit-up at paikutin ang iyong mga balakang.

Ang iyong likod

Mga pang-araw-araw na tip:

- Magsuot ng komportable, suportadong sapatos at maluwag na damit.
- Tumayo nang bahagyang nakabaluktot ang tuhod ngunit hindi naka-lock. Ilagay ang isang paa sa isang bangkito kung matagal kang nakatayo.
- Matulog sa iyong tagiliran na may unan sa pagitan ng iyong mga tuhod. Upang bumangon, bumaling sa iyong tagiliran at tumulak pataas gamit ang parehong mga braso.
- Kapag mag-aangat, ibaluktot ang iyong mga tuhod, gamitin ang iyong mga binti sa halip na ang iyong likod, hawakan ang bagay na malapit sa iyong katawan at huwag pumihit. Huwag subukang buhatin o iurong ang mabibigat na bagay.



PAANO

Palakasin ang iyong likod sa pamamagitan ng mga pagkiling ng pelvis

1. Bumaba sa iyong mga kamay at tuhod gamit ang iyong mga siko na bahagyang nakabaluktot.
2. Panatilihin patag ang iyong likod, at ang iyong ulo at leeg ay nakahanay sa iyong gulugod.
3. I-arko ang iyong mas ibabang likod habang hinihigpitan ang iyong mga kalamnan sa tiyan at puwet.
4. Dahan-dahang magrelaks at ibalik ang iyong likod sa patag na posisyon.



Ang iyong sahig ng pelvis (pelvic floor)

Tumatakbo mula sa iyong buto ng singit patungo sa iyong tailbone, ang iyong mga kalamnan sa pelvic floor ay kumikilos bilang isang saklay upang suportahan ang iyong gulugod at pelvis, ang iyong mga organ sa loob kasama ang iyong matris, at ang iyong sanggol. Ang malusog na kalamnan ay mahalaga sa isang mas madaling panganganak at isang mas mabilis na paggaling. Nakakatulong din ito sa sekswal na paggana at pagkontrol sa daloy ng ihi.

Ang pagbubuntis at panganganak ay maaaring magpahina ng pelvic floor at magdala ng sakit na "pelvic girdle" sa ibabang likod, puwet, mga gilid ng balakang, singit at panloob na mga hita. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang sakit ay nagpapatuloy pagkatapos ng panganganak.



PAANO

Palakasin ang iyong sahig ng pelvis (pelvic floor) sa pamamagitan ng mga Kegel na ehersisyo

1. Humanap ng isang nakarelaks na posisyon (nakatayo, nakaupo, nakahiga o kahit naglalakad). Huwag ipitin ang iyong mga balakang sa ilalim o iugoy ang likod
2. Dahan-dahang higgpitan at iangat ang mga kalamnan sa paligid ng iyong ari at tumbong (sa itaas ng anus), na parang pinipigilan mo ang iyong sarili mula sa pag-ihing pag-utot. Ang iyong itaas na tiyan, mga hita at puwet ay dapat na nakarelaks. Huwag gawin ang Kegels kapag ginagamit ang kubeta, na maaaring humantong sa impeksyon.
3. Pigilin nang mahigpit ang mga kalamnan sa bilang ng 5 (o 10, sa sandaling mas malakas ka na). Magpatuloy na huminga.
4. Ilabas. Huminto ng mga 10 segundo. Ulitin ng hanggang 10 beses, maraming beses baw't araw.



SUBUKAN ITO

Pigilan ang ihi mula sa pagtulo sa pamamagitan ng paghihigpit ng iyong mga kalamnan sa pelvic floor habang umuubo, bumabahing at nag-aangat.

Pagbibiyahe

Sa loob ng kotse

- Isuot ang iyong sinturon sa upuan (seat belt).
- Iurong ang upuan nang paatras hanggang sa maaari upang magbigay ng puwang para sa air bag.
- Huwag ihiga ang iyong upuan.
- Limitahan ang iyong oras ng pagbibiyahe.
- Kumuha ng mga pahinga upang mag-inat at gumalaw.
- Hayaan ang ibang magmaneho kapag maaari.

Sa isang eroplano

- Bago ka bumili ng isang tiket, magsiyasat sa eroplano; ang mga ilan ay hindi ka papayagang lumipad makalipas ang 36 na mga linggo.
- Magreserba ng isang upuan sa aisle para sa mas madaling pagpunta sa banyo.
- Mag-ehersisyo sa iyong upuan at maglakad sa aisle upang maiwasan ang pamumuo ng dugo sa iyong mga binti.
- Uminom ng maraming tubig at magdala ng mga malusog na meryenda.

Kung ikaw ay nagbibiyahe ng mahabang distansiya

- Bumili ng seguro sa pagbibiyahe na sumasaklaw sa pagbubuntis at kapanganakan.
- Magdala ng isang kopya ng iyong rekord ng pagbubuntis.
- Tingnan ang lokal na pangangalagang pangkalusugan at ang lokasyon ng pinakamalapit na ospital.
- Tingnan ang mga pagpapayo sa paglalakbay. Ang ilang mga lugar ay may mga karamdaman, tulad ng malarya o Zika, na lalong mapanganib sa panahon ng pagbubuntis.
- Hindi bababa sa 6 na linggo bago ka umalis, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga pagbabakuna at iba pang pag-iingat na dapat mong gawin, tulad ng pag-inom ng de-boteng tubig.



Ilagay ang sinturon ng kandugan sa ibaba ng iyong tiyan at ang sinturon ng balikat sa iyong dibdib.



ALAM MO BA

Maaari kang makahanap ng mga kasalukuyang abiso sa kalusugan sa paglalakbay sa travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notices.



SUBUKAN ITO

Kung makakaya mo ang bayad, isaalang-alang ang pagbisita sa isang klinika ng paglalakbay bago ka umalis.

Pakikipagtalik

Ang pagbubuntis at pagiging magulang ay maaaring baguhin ang iyong sekswal na relasyon, ngunit ang pagiging matalik ay hindi dapat magtapos.

Habang ikaw ay buntis

Ang pakikipagtalik ay kadalasang maayos hanggang sa pagle-labour. Kung sinabi sa iyo ng iyong doktor na iwasan ang pagtatalik sa ari, maaari ka pa ding humalik, yumakap at magkaroon ng oral na pagtatalik. Ngunit huwag hayaan ang iyong kapareha na hipan ng hangin ang iyong ari (na maaaring maging sanhi ng isang bula ng hangin sa iyong dugo), at huwag magkaroon ng pagtatalik gamit ang bibig kung ang iyong kapareha ay may isang sugat sa paligid ng bibig, na maaaring magbigay sa iyo ng impeksyon na herpes.

Ang iyong orgasm ay maaaring makapagsimula sa iyong matris na mag-kontrak nang daglian, ngunit hindi ito nakakaapekto sa sanggol. Kung ikaw ay nasa panganib ng maaga sa panahong pagle-labour, tanungin ang iyong doktor kung ang orgasm ay okey.

Ang mga vibrator at mga dildo ay mabuti, hangga't hindi sinabi sa iyo ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na iwasan ang pakikipagtalik sa ari. Tiyakin na ang mga ito ay malinis, at huwag sapilitang ipasok sa ari.

Ang mga condom ay makakatulong na protektahan ka at ang iyong sanggol laban sa impeksyon na sekswal na naililipat [sexually transmitted infection (STI)]. Gamitin ang mga ito kung mayroon kang isang bagong kapareha, kung mayroon kang higit sa isang kapareha, o kung ikaw o ang iyong kapareha ay mayroong STI. Iwasan ang mga kondom na naglalaman ng nonoxyl-9 (N-9).

Pagkatapos ng kapanganakan

Maaaring mangyari ang pagtatalik kapag gumaling ka na at pakiramdam mo ay handa ka na. Para sa maraming tao, inaabot ito ng mga 4 hanggang 6 na linggo. Kung ang pagtatalik ay hindi komportable, subukan ang isang nalulusaw sa tubig na pampadulas at maraming mga aktibidad bago ang pagtatalik. Ang isang mainit-init na paligo ay maaari ding makatulong, kung ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay nagbigay na sa iyo ng pahintulot.

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Tiyakin na gumamit ng pangkontrol sa pagbubuntis (tingnan ang [Pagpapalano ng Pamilya](#)). Maaari kang mabuntis na muli kaagad, kahit na ikaw ay nagpapasuso.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Makipag-usap sa isa't isa. Maaaring tumagal para sa isa o pareho sa inyo na maging komportable sa pakikipagtalik na muli. Magsimula kung sa pakiramdam niyo ay pareho na kayong handa.



ALAM MO BA

Sa isang malusog na pagbubuntis, ang pakikipagtalik ay hindi makakasama sa iyong sanggol o makapagsimula sa iyong mag-labour. Ngunit maaari ka nitong ihanda kung handa ka na, sa pamamagitan ng paglalabas ng mga hormon na maaaring magsimula ng mga kontraksyon.

Hindi interesado sa pakikipagtalik?

Ang pagiging matalik ay maaaring magpalakas ng iyong ugnayan sa iyong kapareha, na mabuti para sa buong pamilya. Ngunit ang iyong interes at ng iyong kapareha ay maaaring magbago. Maaari kang makaramdam ng pagod, pagkaduwal o hindi komportable. Maaaring mag-alala ang iyong kapareha na ang pagtatalik ay makakasama sa sanggol o makakapagsimula ng pagle-labour. Alin man sa inyo ay maaaring magdusa mula sa depresyon (tingnan ang [Iyong Emosyonal na Kalusugan](#)).

Ngunit tandaan, ang pagiging matalik ay hindi kinakailangang magsangkot ng pagtatalik. Maaari kayong manatiling malapit sa pamamagitan ng pagyakap, paghawak ng kamay o paglalakad na magkasama.

Kung nais mong makipagtalik ngunit nahihirapan kang masiyahan, subukan ang mga bagong posisyon at gumamit ng mga unan upang gawing mas komportable ito. Magsuot ng isang may pad na bra para sa pagpapasuso kung tumutulo ang iyong suso. Palakasin ang iyong interes sa pamamagitan ng pag-eehersisyo. Maglaan ng romantikong oras baw't linggo, at subukan ang mga oras sa araw kapag ikaw ay mas nakapahinga.

Pagtatrabaho

Kung ikaw ay nalantad sa mga kemikal, usok, sobrang pag-iinit o iba pang mga panganib sa trabaho, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Kung gumagawa ka ng pisikal na trabaho tulad ng mabibigat na pag-aangat o kung nagtatrabaho ka ng mga panggabing rilyebo, kausapin ang iyong superbisor tungkol sa pag-aayos ng iyong mga tungkulin.

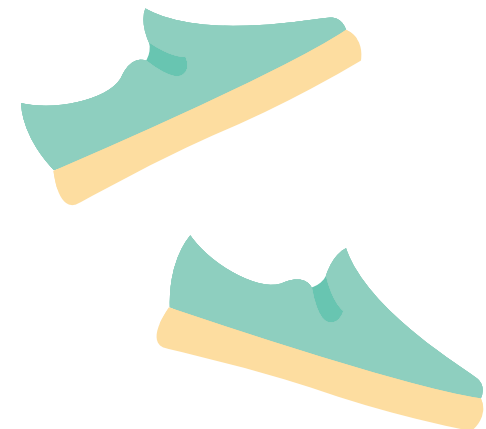
Anuman ang iyong trabaho, kumain ng malusog na meryenda, uminom ng maraming tubig, at maghanap ng mga paraan upang maging komportable.

Kung tumatayo ka ng mahabang mga panahon:

- ilipat ang iyong bigat mula sa isang paa patungo sa kabila
- ilagay ang isang paa sa isang patungan ng paa
- magsuot ng komportableng mga sapatos na nagbibigay ng suporta
- kumuha ng mas maikli, mas madalas na pahinga at subukang maghanap ng isang tahimik na lugar upang mahiga o maitaas ang iyong mga paa

Kung umuupo ka ng mahabang mga panahon:

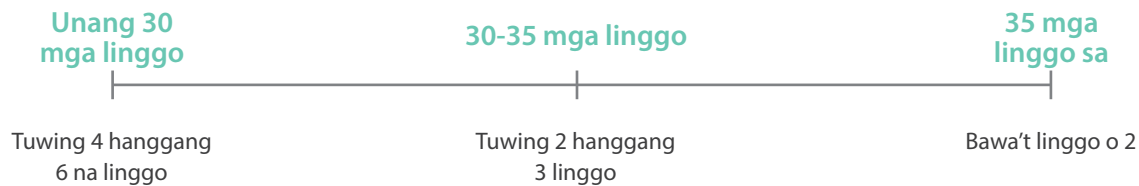
- magpalit na madalas ng iyong posisyon
- gumamit ng isang patungan ng paa
- tumayo at maglakad



Pangangalagang Pangkalusugan Sa Panahon ng Pagbubuntis

Ang pakikipagtulungan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay napakahalaga sa isang malusog na pagbubuntis at isang malusog na sanggol.

Gaano Kadalas Ka Dapat Magpatingin sa Iyong Doktor o Komadrona?



Kailangan mong bumisita nang mas madalas kung ikaw:

- ay mababa ang timbang o sobra sa timbang
- ay nagkaroon ng mga problema sa naunang pagbubuntis
- ay mayroong diyabetis o alta presyon
- ay mahigit sa 40 taong gulang
- ay nagdadala ng mahigit na 1 sanggol
- ay nagkaroon ng isang caesarean or iba pang operasyon sa iyong matris
- umiinom, nagsisigarilyo o gumagamit ng mga droga
- ay nalulumbay o hinaharap ang iba pang mga isyu, kabilang ang karahasan sa tahanan



ALAM MO BA

Maaari mong piliin na bisitahin ang iyong doktor nang mag-isa o maaari kang magsama ng isang tao. Gawin kung ano ang pinaka komportable sa iyo.



MAGKARON NG KAMALAYAN

Ang Health Canada ay nagbababala na ang gentian violet (kilala rin bilang kristal na lila) ay maaaring makapagdagdag ng peligro ng cancer. Kung ikaw ay buntis, huwag gagamitin ito upang gamutin ang anumang kondisyon.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Basahin ang listahan ng mga pangmedikal na emerhensiya (tingnan ang [Mga Kadahilanan ng Panganib sa Pagbubuntis](#)), at tiyakin na binibisita ng iyong kapareha ang kanyang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung kinakailangan.

Anong Nangyayari sa isang Pagbisita sa Iyong Tagapagbigay ng Pangangalagang Pangkalusugan?

Tuwing bibisita ka sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, sila ay malamang na:

- tingnan ang iyong presyon ng dugo
- suriin ang pagtibok ng puso ng iyong sanggol
- sukatin ang iyong tiyan upang suriin ang paglaki ng sanggol

Ang iyong pagbisita sa maagang pagbubuntis

ay karaniwang ang pinakamahaba. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay kukuha ng isang physical history at gagawa ng isang kumpletong pagsisiyasat, na maaaring kabilangan ng:

- isang pagsusuri sa pagbubuntis
- mga katanungan tungkol sa iyong estilo ng pamumuhay, kabilang ang diyeta, ehersisyo, paninigarilyo, pag-inom at paggamit ng droga
- impormasyon tungkol sa mga suplemento para sa pagbubuntis
- isang pagsusuri sa tiyan
- isang pagsusuri ng pelvis na may Pap test o pamahid sa ari
- mga pagsukat ng taas at timbang
- mga pagsusuri sa dugo upang masuri para sa mga STI (mga impeksyon na sekswal na naililipat), kumpirmahin ang iyong uri ng dugo at suriin ang iyong mga antas ng iron
- mga pagsusuring pansala ng genetics
- isang pagsusuri ng ihi

Sa iyong mga kalaunang pagbisita sa pagbubuntis, maaaring magmungkahi ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ng mga pagsusuri upang matukoy ang anumang mga isyu sa iyo o sa iyong sanggol na maaaring mangailangan ng paggamot. Maaaring kabilang sa mga pagsusuring ito ang:

- isang ultrasound (20 linggo) upang suriin ang lokasyon ng iyong inunan at ang pag-unlad ng iyong sanggol
- pagsusuri ng glucose (24 hanggang 26 na linggo) upang mag-tsek para sa diyabetis na kaugnay sa pagbubuntis
- isang pamunas (35 hanggang 37 linggo) upang mai-screen para sa Pangkat B na Streptococcus
- mga pagsusuring pansala ng genetics

Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay magtatanong din tungkol sa iyong emosyonal na kagalingan at, kung mayroon kang Rh-negative na dugo, bibigyan ka ng isang Rh-immune globulin na iniksyon sa loob ng 24 hanggang 28 na linggo.



SUBUKAN ITO

Isulat ang ilang pangunahing impormasyon at dalhin ito sa iyong unang tipanan:

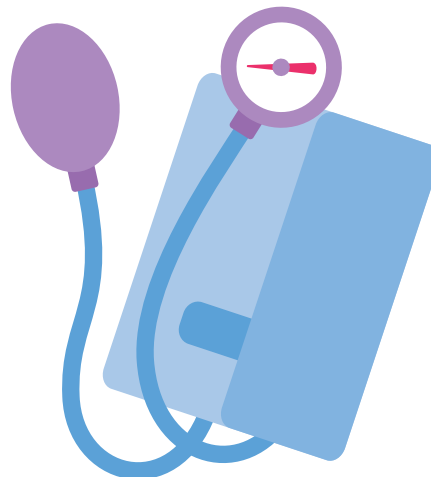
- ang mga petsa ng iyong huling regla at Pap na pagsusuri
- ang uri ng iyong dugo at ng ama
- mga gamot (kabilang ang mga herbal) na iniinom mo
- mga sakit na nagkaroon ka at anuman na tumatakbo sa iyong pamilya
- mga nakaraang pagbubuntis
- mga plano at mga katanungan tungkol sa pagpapakain ng iyong sanggol
- anumang iba pang mga katanungan

Ano ang pagsusuri ng genetics sa pagbubuntis?

Mga opsyonal na pagsusuri sa dugo na maaaring sabihin sa iyo ang pagkakataon na ang iyong sanggol ay magkakaroon ng mga kundisyong tulad ng Down syndrome o spina bifida. Ang pagsusuring ito ay hindi perpekto at hindi nagbibigay ng diyagnosis. Kung nakakuha ka ng positibong resulta, maaari kang pumili na magkaroon ng mas espesipikong mga pagsubok. Tingnan ang [Mga Kadahilanan ng Panganib sa Pagbubuntis](#) upang matuto nang higit pa.

Ano ang Pasaporte sa Pagbubuntis (Pregnancy Passport) at ang Aborihinal na Pasaporte sa Pagbubuntis (Aboriginal Pregnancy Passport)?

Mga libreng polyeto na maaari mong gamitin upang subaybayan ang iyong pangangalaga sa pagbubuntis. Ang Aborihinal na Pasaporte sa Pagbubuntis (Aboriginal Pregnancy Passport) ay nagsasali din ng mga tradisyunal na paniniwala at mga pinahahalagahan. Kapwa ay magagamit sa online sa [perinatalservicesbc.ca](#) o sa pamamagitan ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



Mga Bakunang Kakailanganin Mo

Bakuna sa Trangkaso

Ang trangkaso (flu) ay mas seryoso kapag ikaw ay buntis. Kumuha ng isang bakuna sa trangkaso - ligtas ito, libre, at maaaring ibigay anumang oras sa iyong pagbubuntis. At kung mayroon kang mga sintomas ng trangkaso (lagnat, ubo, sakit ng ulo, pangingirot at pagkapagod), makipag-ugnay sa iyong doktor o HealthLink BC sa 8-1-1 o [healthlinkbc.ca](#).



ALAM MO BA

Sa pamamagitan ng pagkuha ng bakuna sa trangkaso - at sa pamamagitan ng paghihikayat sa pamilya at mga kaibigan na nakikita mong regular na gawin ang pareho - makakatulong kang protektahan ang iyong sanggol hanggang sa siya ay sapat nang matanda upang sariling magpabakuna.

Bakuna sa pertussis

Ang pertussis ay isang seryosong impeksyon sa mga daanan ng hangin na maaaring maging sanhi ng pulmonya, mga pagsumpong, pinsala sa utak at maging ang pagkamatay. Lalo itong mapanganib sa mga sanggol, ngunit ang mga sanggol ay hindi maaaring mabakunahan laban dito hanggang sa sila ay 2 buwan. Sa pamamagitan ng pagbabakuna habang ikaw ay buntis, makakatulong kang protektahan ang iyong bagong panganak. Ang bakunang pertussis ay kasalukuyang hindi ibinibigay nang libre sa mga buntis sa B.C. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Bisitahin ang [immunizebc.ca/pregnancy](#) para sa karagdagang impormasyon, at makipag-usap sa isang pampublikong nars ng kalusugan tungkol sa mga ibang bakuna na maaaring karapat-dapat ka.

Mga Kadahilanan ng Panganib sa Pagbubuntis

Pagbubuntis ng Lampas sa Edad na 35 Taong Gulang



ALAM MO BA

Ang edad ay hindi gaanong mahalaga kaysa sa maraming iba pang mga kadahilanan sa pagkakaroon ng isang malusog na pagbubuntis. Maging anuman ang iyong edad, magtuon ng pansin sa pagkain nang maayos, manatiling aktibo at pagkuha ng mabuting pangangalagang medikal.

Kung ikaw ay mahigit sa 35 taong gulang at buntis, maaari kang maharap sa ilang mas mataas na mga panganib. Maaaring kabilang dito ang:

- ang iyong sanggol na ipinanganak na may isang panghenetikong kromosomang kundisyon tulad ng Down syndrome o Trisomy 18
- mga kumplikasyong tulad ng diyabetis o alta presyon
- caesarean na panganganak
- pagkalaglag

Mga Hetetikong Kondisyon

Mga pansalang pagsusuri

Ang lahat ng mga kababaihan, maging anuman ang edad at kasaysayan ng pamilya, ay may panganib na magkaroon ng isang sanggol na may kondisyong panghenetiko tulad ng Down syndrome o spina bifida. Ang opsyonal na pagsusuri ng genetics sa pagbubuntis ay maaaring makapagsabi sa iyo kung ang iyong sanggol ay nasa mas mataas na peligro para sa mga kondisyong ito. Ang pagsusuri ay hindi nagbibigay ng isang matibay na diyagnosis, ngunit makakatulong ito sa iyo na makapagpasya kung magpapakuha ng mga diyagnostikong pagsusuri.

Mayroong isang bilang ng mga pansalang pagsusuri na magagamit, kabilang ang iba't ibang mga pagsusuri

sa dugo at mga ultrasound. Ang uri ng pagsusuri na maaari mong piliin ay nakasalalay sa iyong medical history at kung gaano kalayo ka sa iyong pagbubuntis. Ang Plano ng mga Medikal na Serbisyo [The Medical Services Plan (MSP)] ay sumasakop ng gastos sa ilang mga pansalang pagsusuri; maaari kang magbayad para sa iba pa sa mga pribadong klinika.

Kung isinasaalang-alang mo ang pagsusuri, talakayin ang iyong mga pagpipilian sa iyong doktor o komadrona nang maaga sa iyong pagbubuntis hangga't maaari.

Mga diyagnostikong pagsusuri

Maaari kang pumili na magkaroon ng diyagnostikong pagsusuri kung ikaw ay edad na 40 taong gulang o mas matanda, kung ang iyong resulta sa pagsusuri ng hetetiko sa pagbubuntis ay nagpakita ng isang mas mataas na posibilidad ng ilang mga kundisyon, o kung mayroon kang isang family history ng isang partikular na kondisyong hetetiko na maaaring masuri. Hindi katulad ng mga pansalang pagsusuri, ang mga diyagnostikong pagsusuri ay 100% tumpak.

Ang Amniosentesis (na ginawa mula sa 15 linggo pataas) ay nagsasangkot ng pag-aalis ng isang maliit na halaga ng amniotic na likido sa pamamagitan ng isang karayom sa iyong tiyan.

Ang Pagsasampol ng Chorionic Villus [Chorionic Villus Sampling] (CVS) (na ginawa sa pagitan ng 11 at 13 mga linggo) ay nagsasangkot ng pagtatanggal ng isang maliit na halaga ng tisyu ng inunan sa iyong ari o tiyan.

Ang parehong amniocentesis at CVS ay nagdadala ng isang maliit na peligro ng pagkalaglag.

Ang desisyon kung gagawin ang pagsusuri ng hetetiko at diyagnostikong pagsusuri ay nasa sa iyo. Isaalang-alang kung kailangan mong malaman nang sigurado kung ang iyong sanggol ay mayroong isang kondisyong panghenetiko, at kung ano ang gagawin mo sa impormasyon sa sandaling mayroon ka nito. Alamin nang higit pa sa bcprenatalscreening.ca at bcwomens.ca.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Ang mga pansalang pagsusuri ay maaaring makapagsabi sa iyo kung ang iyong sanggol ay nasa mas mataas na peligro ng isang kondisyong hetetiko.

Ang mga pandiyagnostikong pagsusuri ay maaaring makapagsabi sa iyo nang sigurado kung ang iyong sanggol ay may kondisyong hetetiko.



KUWENTO NG PAMILYA

Nang marinig namin na ang aking pansalang pagsusuri ng hetetiko sa pagbubuntis ay abnormal, natakot kami. Nangyari na ang aking mga petsa ay mali at ako ay talagang 19 na linggo sa halip na 17, kaya nangangahulugan iyon na ang mga resulta ay normal. Sigurado kami na may mga mahirap na ilang araw.

Mga Medikal na Kumplikasyon

Ang diyabetis na kaugnay sa pagbubuntis ay karaniwang maaaring kontrolin sa pamamagitan ng diyeta sa diyabetis at regular na pisikal na aktibidad, ngunit ang ilang mga tao ay maaaring mangailangan ng mga iniksyon ng insulin. Karaniwan itong nawawala pagkatapos ng panganganak, ngunit maaaring dagdagan ang iyong panganib na magkaroon ng diyabetes sa hinaharap.

Ang pagdudugo sa ari ng isang maliit na halaga sa iyong unang tatlong buwan ay karaniwang hindi isang problema. Ngunit sa iyong pangalawa o pangatlong tatlong buwan, ang pagdudugo ay dapat seryosohin. Tumawag kaagad sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang pagdudugo anumang oras sa iyong pagbubuntis.

Ang Placenta previa ay isang kondisyon kung saan nasasakop ng inunan ang bahagi o lahat ng serbiks. Kung mayroon kang isang placenta previa kapag oras na upang manganak, kakailanganin mo ang isang caesarean.

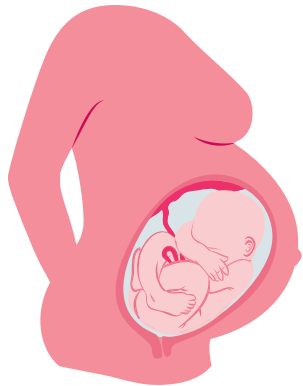
Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Ang alta presyon ay nakakapekto sa 7 sa 100 na mga pagbubuntis. Kontakin ang iyong doktor o tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1 kaagad kung mayroon kang bigla o mabilis na pagtaas ng pamamaga sa iyong mga kamay o mukha, mabilis na pagtaas ng timbang, sakit ng ulo, malabong paningin, mga pagmamantsa ng dugo o bituin sa harap ng iyong mga mata o sakit ng tiyan.

Maaga sa panahon na pagputok ng mga lamad ay isang pagkapunit sa supot ng tubig (ang amniotic sac) bago ka mag-labour. Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mabasag nang maaga ang iyong tubig. Pansinin ang kulay at dami ng likido. Huwag maligo, makipagtalik o gumamit ng isang tampon hanggang makapagpatingin ka sa iyong doktor.

Ang mga Rh factor at uri ng dugo na problema ay maaaring mangyari kung ikaw ay Rh-negative at ang iyong sanggol ay Rh-positive. Kung ang iyong dugo ay nagkahalo sa panahon ng pagbubuntis o kapanganakan, maaari kang magkaroon ng mga antibody na makakasama sa iyong susunod na anak. Upang maiwasan ito, bibigyan ka ng mga iniksyon na Rh-immune globulin sa 28 linggo, pagkatapos amniocentesis, pagkatapos ng anumang pagdudugo sa ari, pagkalaglag o pagtatapos, at pagkatapos ng panganganak.

Suhing posisyon ay nangangahulugan na ang puwit o mga binti ng iyong sanggol – sa halip na kanyang ulo – ay nakaharap pababa. Habang papalapit ang iyong takdang petsa, maaaring gamitin ng iyong doktor ang kanyang mga kamay sa labas ng iyong tiyan upang paikutin siya. Kung hindi, makikipagtagpo ka sa isang dalubhasa upang talakayin ang mga isyu sa panganganak ng suhi at magpasya kung magkakaroon ng panganganak na suhi sa ari o isang caesarean.



Ano ang HELLP na sindrom?

Isang bihira ngunit seryosong alta presyon na nauugnay sa sakit sa atay. Kung mayroon kang sakit sa kanang itaas na bahagi ng iyong tiyan, pumunta sa silid na pang-emerhensiya (emergency room).



MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Pumunta sa ospital o tumawag sa 9-1-1 kaagad kung, **sa anumang oras sa**

iyong pagbubuntis, ikaw ay mayroong:

- malabong paningin o isang sakit ng ulo na tumitindi at hindi bumubuti kapag uminom ka ng gamot sa sakit
- sakit o pagkasensitibo sa iyong tiyan, lalo na sa kanang bahagi sa itaas ng iyong tiyan, o kung mayroon ka ding dugo sa iyong salawal
- pagtaas ng timbang na 1 kg (2 lb) o higit pa sa loob ng isang 24-oras na panahon
- mga pagsumpong

Kung ikaw ay **nasa pagitan ng 20 at 37 linggong** pagbubuntis, tumawag sa 9-1-1 kaagad kung ikaw ay may:

- matinding pagdudugo sa ari
- matinding sakit ng tiyan

Kung ikaw ay **24 o higit pang mga linggong** buntis, tumawag sa 9-1-1 kung ang likido ay bumulwak o tumagas mula sa iyong ari at sa palagay mo ang kurdon ng pusod ay umuumbok sa iyong ari. Agad na lumuhod sa iyong mga kamay at tuhod at itaas ang iyong puwet kaysa sa iyong ulo. Babawasan nito ang presyon sa kurdon hanggang sa dumating ang tulong.



HUMINGI NG PANGANGALAGA

Magpatingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kaagad o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 kung mayroon ka ng alinman sa mga sumusunod:

- kontak sa sinuman na nagkaroon ng tigdas (rubella)
- isang hindi pangkaraniwang pantal
- buong katawang pangangati na mayroon o walang madilim na ihi, maputlang mga dumi o dilaw na balat o mga mata
- bigla, hindi pangkaraniwang pagkauhaw
- hindi pangkaraniwang panghihina
- lagnat o ubo na hindi gumagaling
- madalas na pagsusuka na hindi nagpapahintulot sa iyong magpanatili ng mga likido
- pagdudugo mula sa iyong ari, na mayroon o walang sakit, mga pulikat o lagnat
- ang tisyu ay dumaan sa iyong ari
- nagbabagang pakiramdam kapag umihi ka, isang pangangailangan na umihi nang madalas, o ihi na malabo, madugo o maamoy
- mas maraming paglabas ng likido sa ari kaysa sa normal, o paglabas na may kulay, mabula o sanhi ng pangangati o iritasyon
- isang pagtagas o pagpatak ng tubig mula sa iyong ari na nagpapatuloy pagkatapos ng pagpunta sa banyo
- isang pagbaba sa paggalaw ng iyong sanggol sa isang oras na siya ay normal na aktibo
- madilim o malabong paningin
- patuloy na pag-iyak o negatibong damdamin tungkol sa iyong pagbubuntis o pag-aalaga ng sanggol
- matinding sakit ng ulo
- pamamaga ng iyong mga paa, mga kamay o mukha
- mga palatandaan ng maaga sa panahong pagle-labour (tingnan ang [Mga Espesyal na Isyu sa Panganganak](#))

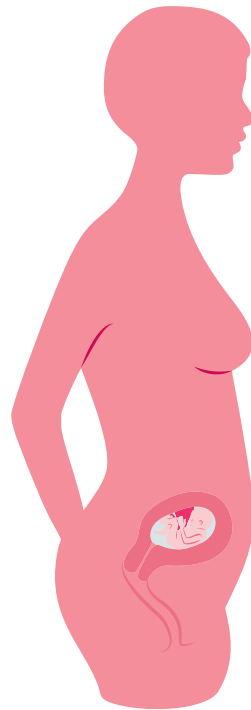
Mga Yugto ng Pagbubuntis

Kapag ikaw ay buntis, hindi tiyan mo ang lumalaki. Ang iyong buong katawan ay nagdadaan sa iba't ibang mga normal na pagbabago.

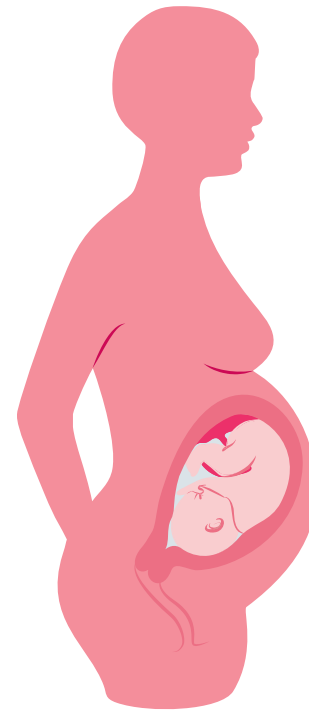


SUBUKAN ITO

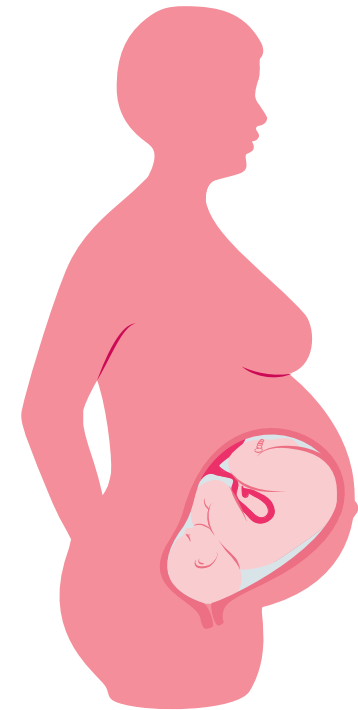
Anumang mga pagbabago ang nararanasan mo, mas huhusay ang pakiramdam mo sa buong pagbubuntis kung mananatili kang aktibo, nagpapahinga kapag ikaw ay pagod, umiinom ng maraming tubig at kumakain nang maayos.



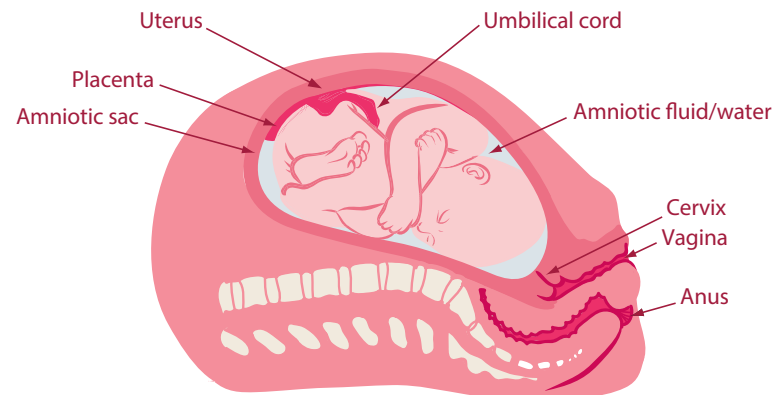
Unang Tatlong Buwan



Ika-2 Tatlong Buwan




Ika-3 Tatlong Buwan




Mga Karaniwang Pagbabago at Ano ang Magagawa Mo


Unang Tatlong Buwan: 0 hanggang 14 na linggo

 **MGA KAPAREHA**
Ano ang Magagawa Mo

Magpakita ng suporta sa pamamagitan ng pag-unawa sa mga mood ng kapareha mo at pagsama sa mga pagbisita sa mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Pag-usapan din ang tungkol sa nararamdaman mo.


 **ALAM MO BA**

Hanggang sa 80% ng mga tao ay magkakaroon ng pagduwal at pagsusuka sa panahon ng kanilang pagbubuntis. Para sa marami, ito ay tumatagal nang lampas sa 20 linggo.

 **HUMINGI NG PANGANGALAGA**

Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC (8-1-1 o healthlinkbc.ca) kung ikaw:

- ay may sakit sa karamihan ng oras at hindi makapagpanatili ng likido o pagkain
- nagsusuka ng mahigit sa 5 beses sa isang araw
- nawala ang higit sa 5% ng iyong timbang bago ng pagbubuntis
- umihi nang mas mababa sa 3 beses sa loob ng 24 na oras

 **MEDIKAL NA EMERHENSIYA**

Ang karamihan ng mga pagkalaglag ay nangyayari sa unang 12 linggo ng pagbubuntis. Tumawag sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw ay mayroong:

- dugo o tisyu na nagmumula sa iyong ari
- matinding sakit sa iyong tiyan, mas ibabang likod o pelvis

Mga Karaniwang Pagbabago	Ano ang Magagawa Mo
Huminto ang panahon ng regla	Magsuot ng mga pad kapag ikaw ay mayroong pagdudugo sa pagbubuntis. Habang ang pagdudugo sa unang tatlong buwan ay napaka-karaniwan, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1 kung mayroon kang mga alalahanin.
Sensitibo, masakit, mas malaking mga suso; pagdidilim sa paligid ng utong; maliit na mga bukol	Magsuot ng komportable, suportadong bra, kahit na sa gabi. Kung napansin mo ang isang bagong bukol o may anumang mga alalahanin, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
Mga pagbabago ng mood	Ibahagi ang iyong mga damdamin, kumain ng maayos at mag-ehersisyo. Tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung sa palagay mo ay maaaring nalulumbay ka.
Takot, kawalan ng katiyakan, kagalakan	Humanap ng mga grupo ng suporta para sa mga buntis na tao o mga bagong magulang.
Kapaguran	Magpahinga kapag makakaya mo.
Mga pagsakit ng ulo	Gumamit ng mabuting postura. Uminom ng maraming tubig. Huwag pilitin ang iyong mga mata. Maglagay ng isang malamig o mainit-init na dimpo sa iyong noo o leeg magpamasaha. Subukan ang Tylenol (acetaminophen).
Kailangang umihi ng marami	Limitahan ang kapeina. Tingnan ang Estilo ng pamumuhay .
Pagkakasakit sa umaga; pagduduwal	Kumain ng mas maliliit na halaga nang mas madalas. Magkaroon ng isang maliit na meryenda, tulad ng mga kraker, mga ilang minuto bago ka tumayo mula sa kama. Humigop ng tubig, hindi pinatamis na apple juice, sparkling na tubig o ginger ale. Kumain ng malamig na pagkain, iwasan ang mamantikang pagkain at magpaluto sa iba. Magsuot ng maluwag na damit at hayaang pumasok ang sariwang hangin sa iyong tahanan. Lumipat sa likidong mga bitamina para sa pagbubuntis. Upang maprotektahan ang iyong enamel, huwag magsipilyo kaagad pagkatapos ng pagsusuka. Sa halip, banlawan ng tubig, panghugas ng bibig o baking soda na may halong tubig. Kung isinasaalang-alang mo ang paggamit ng cannabis upang makatulong sa pagkakasakit sa umaga, alamin ang tungkol sa mga panganiib at makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga mas ligtas na pagpipilian (tingnan ang Estilo ng Pamumuhay).
Manipis, malagatas na mga likdong lumalabas sa ari	Magsuot ng maliit na mga pad, salawal na gawa sa koton at mas maluwag na mga pantalon. Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw ay nangangati o may mabula, mabaho o may kulay na paglabas.
Pangangapos ng hininga	Normal, ngunit makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang isang family history ng mga problema sa puso. Humingi ng emerhensiyang pangangalaga kung ang iyong mga sintomas ay biglang dumating at mayroon kang sakit sa dibdib, o kung ang pangangapos ng hininga ay ginagawang mahirap na humiga nang patag o magsalita.
Pagkahilo	Tumayo ng dahan-dahan at regular na kumain.

Pangalawang Tatlong Buwan: 15 hanggang 27 mga linggo



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Magpakita ng suporta sa pamamagitan ng pagbibigay ng banayad na masahe at sa pamamagitan ng pag-eehersisyo at pagkain nang maayos na kasama ang iyong kapareha.



ALAM MO BA

Sa pangalawang tatlong buwan, ang iyong posibilidad na makunan ay mababa.



SUBUKAN ITO

Kausapin ang iyong sanggol, at hikayatin ang iyong kapareha na gawin din ito. Naririnig ka ng iyong sanggol at natututunan kung ano ang iyong tunog.

Mga Karaniwang Pagbabago	Ano ang Magagawa Mo
Pula, namamagang mga giligid	Regular na mag-floss at magsipilyo. Magpatingin sa isang propesyunal ng ngipin at sabihin sa kanila na ikaw ay buntis.
Tumutulong mga suso	Gumamit ng mga pad para sa suso sa iyong bra at palitan ang mga ito kapag basa na ang mga ito.
Baradong ilong; pagdudugo ng ilong	Uminom ng maraming tubig lwasan ang usok. Masahihin ang iyong lugar ng sinus. Langhapin ang singaw o malamig na mist, ilagay ang maligamgam, mabasa-basang mga tuwalya sa iyong mukha, o subukan ang mga pampatak ng ilong na gawa sa ¼ kutsarita ng asin sa 1 tasa ng maligamgam na tubig. Huwag uminom ng mga antihistamine maliban kung inirekomenda ng iyong doktor.
Nararamdaman ang paggalaw ng sanggol ("quickening")	Tandaan ang petsa, at sabihin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa iyong susunod na pagbisita.
Sakit sa ibabang likod	Gumamit ng mabuting postura at magsuot ng mga sapatos na nagsusuporta. Huwag magbuhat ng mabibigat na mga bagay. Magpamasaha (sa isang tao na espesyal na sinanay sa masahe sa pagbubuntis lamang) o lapatan ng mainit o malamig. Matulog sa iyong kaliwang gilid na may isang unan sa pagitan ng iyong mga tuhod.
Sakit sa singit	Huwag magtulak ng mga mabibigat na bagay gamit ang iyong mga paa o buksan ang iyong tuhod nang napakalawak.
Pumipintig na mga binti; mga varicose na ugat	Manatiling aktibo. Matulog sa iyong tagiliran na may unan sa pagitan ng iyong mga binti. Huwag dumekuwatro. Gumawa ng ehersisyo sa bukung-bukong at paa at itaas ang iyong mga binti kapag nakaupo. Magsuot ng medyas na pangsuporta kung ipinayo ng iyong doktor.
Pamamaga ng mga bukung-bukong, paa, mga kamay at mukha at panginginig sa mga kamay ("pagkamanas")	Manatiling aktibo. Matulog sa iyong kaliwang tagiliran. Itaas ang iyong mga binti. Lwasan ang mahigpit na mga medyas, mga singsing at mga relo. Kung mayroon kang maraming pamamaga o kung mayroon ka ding sakit ng ulo, malabong paningin o sakit ng tiyan, humingi ng medikal na atensyon kaagad.
Paninigas ng dumi	Uminom ng maraming tubig, kumain ng mga pagkaing mataas sa fibre at manatiling aktibo. Huwag pigilin o puwersahin ang paglabas ng dumi. Huwag gumamit ng mga supositoryo, langis ng mineral, mga panunaw o labatiba maliban kung inirekomenda ng iyong doktor.
Tumatakbo ang linya mula sa pusod patungo sa lugar ng singit; pagdidilim ng mukha	Ang linya ay maaaring manatili pagkatapos ng panganganak.

Pangatlong Tatlong Buwan: 28 hanggang 40 mga linggo



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Tulungan ihanda ang iyong tahanan para sa sanggol, alagaan ang mga tungkulin sa sambayanan at maghanda upang magbigay ng suporta sa panahon ng pagle-labour.



ALAM MO BA

Sa ikatlong tatlong buwan, ang iyong paghinga ay malamang na bumuti habang ang iyong sanggol ay lumilipat pababa upang maghanda para sa kapanganakan. Tandaan kung kailan ito nangyari at sabihin sa iyong doktor sa iyong susunod na pagbisita.

Kung nag-aalala ka na ang iyong mga sintomas ay seryoso, tingnan ang [Mga Kadahilanan ng Panganib sa Pagbubuntis](#) at makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1.

Mga Karaniwang Pagbabago	Ano ang Magagawa Mo
Mga marka ng pagkabanat sa tiyan, mga suso, mga hita	Ay karaniwang nawawala pagkapanganak.
Tuyo, makating balat	Subukan ang sabong glycerine o calamine lotion. Mag-moisturize. Iwasan ang matagal, mainit na mga pagpaligo.
Kapaguran	Magpahinga. Humingi ng tulong sa mga gawain. Isaalang-alang na itigil ang trabaho nang maaga.
Pagdududa, takot tungkol sa pagle-labour	Kumuha ng mga klase bago ang panganganak at isipin ang tungkol sa iyong mga plano para sa pagle-labour (tingnan ang Paghahandang Manganak). Makipag-usap sa mga pinagkakatiwalaang kaibigan at miyembro ng pamilya. Sabihin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.
Mga Paunang pagle-labour na kontraksyon ("Braxton Hicks")	Habang papalapit ka sa iyong takdang petsa, dadami ang mga kontraksyon. Ang mga Braxton Hicks na kontraksyon ay hindi nakakasama at hindi isang tanda na malapit ka nang mag-labour. Subukan ang pisikal na aktibidad.
Pulikat sa kalamnan ng binti	Uminom ng gatas at kumain ng mga pagkaing mayaman sa calcium. Bago matulog, maligo nang maligamgam na tubig at iunat ang iyong mga ibabang binti.
Pagkainip para sa panganganak	Pag-usapan ang tungkol sa iyong mga damdamin.
Almoranas	Maglagay ng yelo na nakabalot sa tela. Iwasan ang paninigas ng dumi at pagpipilit. Matulog sa iyong gilid na may isang unan sa pagitan ng iyong mga tuhod. Huwag umupo o tumayo nang mahabang panahon. Subukan ang pelvic floor na mga Kegel exercise (tingnan ang Pag-aalaga sa Iyong Sarili).
Heartburn	Kumain ng maliliit, madalas na mga pagkain, iwasan ang mga mamantika at maanghang na pagkain at uminom ng marami sa pagitan ng mga pagkain. Itaas ang iyong ulo at mga balikat kapag nakahiga. Huwag yumuko o humiga kaagad pagkatapos ng isang pagkain. Iwasan ang mahigpit na mga banda sa baywang. Ngumuya ng walang peppermint na gum na may xylitol. Kung ang heartburn ay nagpapahirap kumain o matulog, tanungin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga gamot na maaaring makatulong.
Biglang pagsakit ng singit	Iwasan ang biglaang paggalaw. Yumuko sa balakang kapag umuubo ka o bumabahing.
Pangangapos ng hininga	Kumuha ng malalim, mabagal na paghinga sa pamamagitan ng iyong bibig. Magsuot ng maluwalang damit. Gumamit ng mabuting postura.
Kahirapang matulog	Mag-ehersisyo bago matulog, subukan ang isang mainit-init na paligo, isang mainit na inumin na walang kapeina at meryenda, malalim na paghinga at nakakarelaks na musika. Gumamit ng mga karagdagang unan upang suportahan ang iyong katawan.
Nadagdagang pangangailangan na umihi	Iwasan ang kapeina at subukan ang Kegel na ehersisyo (tingnan ang Estilo ng Pamumuhay at Pangangalaga sa Iyong Sarili).

Ang Iyong Lumalaking Sanggol

Ang **unang tatlong buwan** (ang unang 14 na mga linggo) ay isang oras ng mabilis na paglaki at pag-unlad. Ito ay oras din kung kailan ang iyong anak ay nasa pinakamataas na peligro mula sa mga panganib na tulad ng paninigarilyo, alkohol, droga, impeksyon at mga X-ray. Sa pagtatapos ng unang tatlong buwan, ang iyong sanggol ay magiging kasing laki ng isang limon!

Ang utak ng iyong sanggol ay talagang nagsisimulang umunlad sa panahon ng **ikalawang tatlong buwan** (15 hanggang 27 na mga linggo), at magpapatuloy na gawin ito hanggang siya ay nasa kanyang mga edad na dalawampung taon. Sa pagtatapos ng ikalawang tatlong buwan, ang iyong sanggol ay magiging kasing laki ng isang kamote!

Sa **ikatlong tatlong buwan** (28 linggo hanggang sa kapanganakan), ang iyong sanggol ay naghahanda nang maipanganak. Ang karamihan ay maaaring ligtas na makadating makalipas ang 36 na mga linggo. Sa puntong iyon, ang iyong sanggol ay magiging sukat ng isang honeydew na melon!

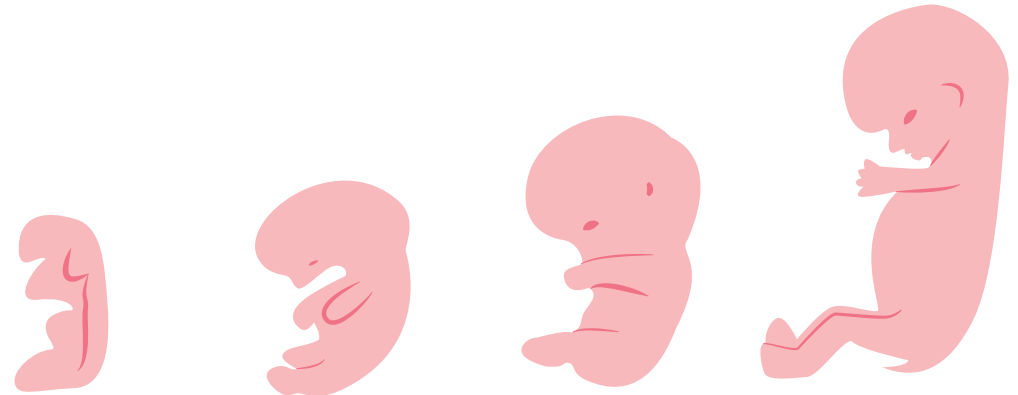
Ang isang sanggol na ipinanganak bago ang 37 linggo ay **maaga sa panahon o preterm**.

Ang isang sanggol na ipinanganak sa pagitan ng 37 at 39 na mga linggo ay **maagang termino**.

Ang isang sanggol na ipinanganak sa pagitan ng 39 at 41 na mga linggo ay **buong termino**.

Ang isang sanggol na ipinanganak sa pagitan ng 41 at 42 na linggo ay **huling termino**.

Ang isang sanggol na ipinanganak sa 42 mga linggo o mas huli ay **napatagal sa panahon o post term**.



Mga Linggo

4

9

13

18

Mga Buwan

1

2

3

4

Unang Tatlong Buwan: 0 hanggang 14 na linggo

1 araw – ang tamud at itlog ay nagkatagpo

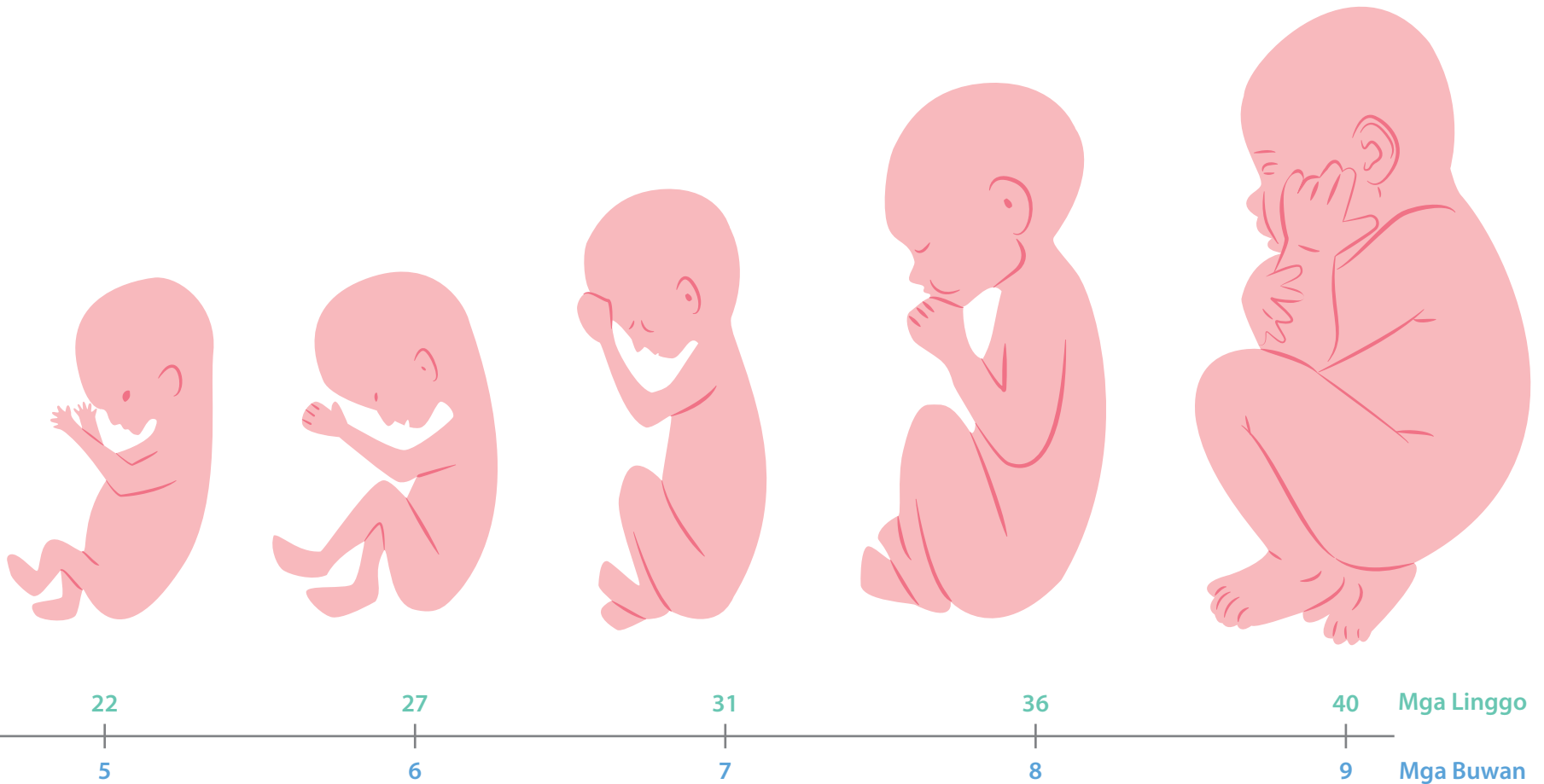
7-10 araw – ang na-fertilize na itlog ay kumakabit sa matris; ang inunan ay nagsisimulang mabuo

2 linggo – ang embryo ay nabubuo sa mga pader ng matris; humihinto ang mga panahon ng pagrereglá

4 na linggo – ang mga mata, mga tainga, ilong, gulugod, digestive tract at sistema ng nerbiyo ay nagsisimulang mabuo; ang tubo (panghinaharap na puso) ay nagsisimulang tumibok

8 linggo – ang embryo ay nagiging isang fetus at mayroon ng lahat ng mga organo; ang mga buto ay nabubuo

12 linggo – ang ngipin ay umuusbong, ang mga kuko at ari ay nabubuo; ang fetus ay maaaring gumagalaw ngunit hindi maaaring maramdaman; ang tibok ng puso ay maaaring marinig ng doktor



Ikalawang Tatlong Buwan: 15 hanggang 27 mga linggo

16 na linggo – naririnig ng sanggol ang iyong boses; maaaring maramdaman mong gumagalaw siya

17 linggo – nagsisimulang mabuo ang sistema ng panlaban sa sakit habang nagsisimulang itabi ng sanggol ang iyong mga antibody

20 linggo – ang downy na buhok ay tumatakip sa katawan; lumalago ang mga kilay at mga pilikmata; ang unang dumi (“meconium”) ay lilitaw sa bituka

24 na linggo – nagsisimula ang paghinga

26 na linggo – ang balangkas ng sanggol ay maaaring madama sa pamamagitan ng iyong tiyan

Pangatlong Tatlong Buwan: 28 linggo hanggang kapanganakan

28 linggo – ang sanggol ay maaaring makapag-imbak ng mga sustansya at makarinig at tumugon sa mga tunog

32 linggo – ang taba ay nabubuo; ang panlasa ay umuunlad; ang mga mata ay tumutugon sa ilaw

36 na linggo – ang katawan ay mas mabilog; makinis ang balat at natatakpan ng maputla, malakesong sangkap

40 linggo/buong termino – ang mga itlog ng mga sanggol na lalaki ay nasa eskrotum; buo na ang panlabas na ari ng mga sanggol na babae

40-42 linggo/huling termino – ang mga malambot na spot (“mga bumbunan”) sa ulo ay nagiging mas maliit; lumiliit ang layer ng taba; ang balat ay mas tuyo at mas maluwag

Paghahandang Manganak

Panganganak sa Ospital o sa Bahay?

Kung saan ka manganganak ay isang magkabahaging desisyon sa pagitan mo at ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Kung may mga medikal na alalahanin, ang isang ospital ay maaaring ang mas mahusay na pagpipilian. Kung mayroon kang isang komadrona, ang panganganak sa bahay ay maaaring maging isang opsyon. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga kalamangan at mga kahinaan ng bawa't isa, at isaalang-alang ang iyong sariling mga pinahahalagahan at mga kagustuhan sa paggawa ng iyong desisyon.



ALAM MO BA

Kung ikaw ay nakatira sa isang malayong komunidad, maaaring kailanganin mong maglakbay upang manganak sa isang ospital.

Ang Iyong Pangkat ng Suporta sa Pangangalagang Pangkalusugan

Sa panahon ng panganganak

Kung manganganak ka sa isang ospital, ang isang nars ay makakasama mo sa panahon ng iyong pagle-labour at panganganak. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan - ang iyong doktor o komadrona - ay makakasama mo sa panahon ng panganganak. Kung kailangan mo ng karagdagang pangangalaga, maaaring nandoon din ang isang dalubhasa sa pagpapaanak, pedyatrisyan o iba pang espesyalista.

Kung manganganak ka sa bahay, ang iyong komadrona at isa pang katulong ay naroroon.

Pagkatapos ng kapanganakan

Kung mayroon kang doktor, bibigyan ka nila ng mga tagubilin tungkol sa susunod na pagpapatingin sa oras na umalis ka sa ospital. Ikaw ay kokontakin ng isang pampublikong nars ng kalusugan.

Kung ikaw ay nagkaroon ng isang komadrona, bibisitahin ka nila sa bahay nang madalas sa unang linggo. Para sa mga susunod na 5 linggo, dadalhin mo ang iyong sanggol sa kanilang klinika para sa mga pagbisita. Pagkatapos ng 6 na linggo, ikaw at ang iyong sanggol ay babalik sa pangangalaga ng iyong karaniwang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at magpapatuloy na suportahan ng isang pampublikong nars ng kalusugan.



Kung kailangan mo ng medikal na payo pagkatapos ng mga oras ng trabaho, tumawag sa HealthLink BC na rehistradong nars sa 8-1-1.

Ang Iyong Pangkat ng Personal na Suporta



ALAM MO BA

Ang pagkakaroon ng higit sa isang tao sa iyo sa panahon ng pagle-labour ay nagpapahintulot sa kanila na makakuha ng mga pahinga. At ang mga taong may dagdag na suporta ay madalas na mas maikli ang pagle-labour at nangangailangan ng mas kaunting gamot sa sakit.

Maging sa ospital man o sa bahay, maaari kang pumili kung sino ang nais mong makasama. Maaari mong isama ang:

- iyong kapareha
- isang malapit na kaibigan, magulang o ibang miyembro ng pamilya
- isang doula
- iyong ibang mga anak

Kung dadalo ang mga bata, sabihin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan nang maaga at mag-ayos para sa isang tao - maliban sa mga taong sumusuporta sa iyo - na alagaan sila.

Ano ang isang doula?

Isang propesyunal na nagbibigay ng emosyonal at pisikal na suporta. Ang mga doula ay hindi nag-aalok ng pangangalagang medikal at hindi nasasakop ng Plano ng Mga Medikal na Serbisyo.



KATUTURAN SA PERA

Ang **Mga doula para sa mga Aborihinal na Pamilyang Gawad na Programa (Douglas for Aboriginal Families Grant Program)** ay sumasakop ng hanggang sa \$1,000 ng mga gastos sa doula para sa mga Aborihinal na ina. Bisitahin ang bcaafc.com para sa karagdagang impormasyon

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Mga Kahilingan sa Panganganak

Isulat ang iyong mga inaasahan para sa pagle-labour at panganganak at talakayin ang mga ito nang maaga sa iyong mga pangkat ng medikal at personal na suporta. Tutulungan nito kayong lahat na makapagtrabaho nang mas mahusay.

Panatilihin ang iyong listahan na maikli at malinaw. Maaari mong isama ang:

- mas gustong mga posisyon sa panganganak
- kung gusto mo o hindi ng gamot sa sakit
- kung ano ang gusto mong mangyari kung kailangan ng medikal na tulong



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Ang pagle-labour ay isang emosyonal na karanasan. At kung dumaan ka sa trauma sa iyong buhay, ang pagle-labour ay maaaring magpasimula ng mga lalong negatibong alaala at mga damdamin. Maaari kang makatulong na bumuo ng iyong pakiramdam ng kontrol at iyong kakayahan na makayanan sa pamamagitan ng paggawa ng isang malinaw na plano ng panganganak at ibahagi ito sa iyong pangkat ng suporta at mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



SUBUKAN ITO

Sabihin nang maaga sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa anumang mga espesyal na seremonya o mga tradisyon na nais mong isama upang malugod na tanggapin ang iyong bagong sanggol.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Minsan hindi lahat ng iyong mga hiling sa panganganak ay maaaring matugunan. Ngunit ang iyong mga pangkat ng suporta ay maaaring makapagsiguro na kasali ka sa lahat ng mga desisyon.



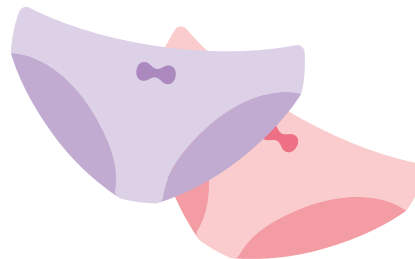
ALAM MO BA

Nag-aalok ang Ospital nga Kababaihan at Sentro ng Kalusugan ng B.C. (B.C. Women's Hospital & Health Center) ng isang simpleng huwaran upang maitala ang iyong mga hiling sa panganganak. Bisitahin ang bcwomens.ca at hanapin ang "Patnubay sa Panahon ng Pagle-labour at Panganganak para sa mga Pamilya at mga Tagapagbigay ng Pangangalaga."



KUWENTO NG PAMILYA

Ang aming mga kahilingan sa panganganak ay talagang kapaki-pakinabang. Ang aming mga nars ay nagbago sa oras ng pagpapalitan, ngunit binabasa nila ang aming mga kahilingan sa panganganak at pumapasok sa silid na alam kung sino ako at kung ano ang inaasahan namin.



Pag-eempake para sa Ospital

Magsiyasat sa ospital upang makita kung ano ang ibibigay nila at kung ano ang kakailanganin mong dalhin. Pagkatapos ay empakihin ang lahat nang maaga upang maging handa ka bago ka paumasok sa pagle-labour.

Ang mga kapaki-pakinabang na bagay ay maaaring kabilangan ng:

- **mga panustos sa pagle-labour**, kabilang ang lip balm, mainit at malamig na mga pakete, isang hawak sa kamay na pangmasahe, musika, flip-flop para sa shower, at mga meryenda at inumin para sa iyo at sa iyong personal na pangkat ng suporta
- **mga pampersonal na bagay**, tulad ng pajama (nabubuksan sa harapan para sa pagpapasuso), sipilyo ng ngipin, maraming pares ng salawal, malalaking mga sanitary pad at maluwag na mga damit na isusuot sa bahay
- **mga bagay para sa sanggol**, kabilang ang upuan sa kotse na inaprubahan ng CMVSS (tingnan ang [Kaligtasan ng Bata](#)), mga lampin para sa bagong panganak, mga pantulog at isang kumot

Paghahanda para sa isang Panganganak sa Bahay

Ang iyong komadrona ay mag-aalok ng mga tip para maihanda ang iyong tahanan at magdadala ng kagamitan at mga gamot na kakailanganin mo. Isa ring mabuting ideya na magkaroon ng isang naka-empakeng bag, kung sakaling kailangan mong pumunta sa ospital.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Ipaalam sa iyong trabaho na maaaring kailanganin mong umalis sa maikling abiso, tiyak na mayroong gas sa kotse, at palaging maaabot sa loob ng 2 linggo ng takdang petsa. At mag-impake ng iyong sariling bag. Isama ang isang bag na tulugan at, kung tutulong ka sa pagpaligo, isang damit na pampaligo.

Paghahanda para sa Pagle-labour

Paano Mo Malalaman Kung Ikaw ay Nagle-labour?

Madaling mapagkamalian ang paunang pagle-labour - ang panahon bago magsimula ang pagle-labour - sa totoong pagle-labour. Sa pareho, ang iyong mga kontraksyon ay maaaring hindi maginhawa. Ngunit may mga malinaw na pagkakaiba:

Bago ang pagle-labour	Totoong Pagle-labour
<p>Mga kontraksyon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hindi sa mga regular na agwat • iba-iba ang taggal • nananatiling pareho o nagiging mahina • nararamdaman sa ibabang tiyan • pinaka hindi komportable kapag ikaw ay gumagalaw 	<p>Mga kontraksyon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sa mga regular na agwat • nagiging mas matagal • nagiging mas malakas • nararamdaman sa tiyan, ibabang likod o mga hita • nagpapatuloy maging ikaw man ay gumagalaw o nagpapahinga
Ang serbiks ay nananatiling nakasara	Ang serbiks ay numinipis at umiikli (“napapawi”) at nagbubukas (“lumalaki”)
Walang kulay-rosas na paglabas (pinkish discharge) (“nagpapakita”)	Maaaring “nagpapakita” o tumutulo mula sa amniotic sac habang nababasag ang iyong tubig



KUWENTO NG PAMILYA

Ang pagsisimula ng pagle-labour ni Michelle ay nakalilito. Gising siya buong gabi ng Linggo na may mga kontraksyon ngunit pagkatapos ay nakatulog sa umaga at ang lahat ay tumigil. Buong araw ito ay nawawala at naroroon. Gising siya halos karamihan ng gabi ng Lunes na may mga kontraksyon at kaunting nagpapakita. Tumigil itong muli nang siya ay nag-almusal at naligo. Noong Martes, nagpunta kami sa ospital na pagod, at ang aming anak na lalaki ay ipinanganak noong kalaunan ng gabing iyon.



SUBUKAN ITO

Maligo sa isang dutsa. Kung ito ay paunang pagle-labour, ang iyong mga kontraksyon ay marahil magiging mabagal at mas maikli. O subukang matulog o gambalain ang iyong sarili sa pamamagitan ng ibang aktibidad. Kung magagawa mo ang kahit alin, malamang na ito ay paunang pagle-labour.

Pagrerelaks para sa Pagle-labour

Sanayin ang mga diskarteng ito ngayon upang malaman mo kung alin ang magiging pinaka kapaki-pakinabang sa iyo kapag nagsimula ang pagle-labour:

Punto ng pagtutuon na konsentrasyon – Magtuon sa isang bagay o ibang tao kaysa sa sakit.

Paglalarawan sa isip – Gumunita ng isang lugar o isang bagay na sa tingin mo ay nakakarelaks at ligtas.

Terapewtika sa Tubig (water therapy) – Pumasok sa banyera o maligo sa dutsa. Huwag maligo hanggang sa ikaw ay nasa aktibong pagle-labour, dahil maaari nitong mapabagal ang iyong mga kontraksyon nang mas maaga. At tandaan na uminom ng maraming tubig.

Masahe – Gumamit ng magaan, pantay na mga paghagod sa tiyan, pindutin ang ibabang likod, o pisilin at bitawan ang mga naninigas na lugar. Magpamasahe sa iyong kapareha, o gawin itong mag-isa.

Kumpletong pagrerelaks – Dahan-dahang paigtingin at i-relaks ang bawat bahagi ng iyong katawan. Hawakan ang bawat kalamnan ng 3 hanggang 5 mga segundo. Huminga nang papasok habang ikaw ay naninigas at huminga nang palabas habang nagrerelaks.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Basahin ang seksyon na ito upang malaman kung paano mo magagamit ang mga bagay tulad ng masahe upang matulungan ang iyong kapareha sa panahon ng pagle-labour. Magsanay ng mga pamamaraan sa pagrerelaks at paghinga na magkasama sa buong pagbubuntis. Sa panahon ng pagle-labour, hikayatin at purihin ang iyong kapareha.

Paghinga para sa Panahon ng Panganganak

Ang paggamit ng mga diskarte sa paghinga sa panahon ng pagle-labour ay maaaring makatulong sa iyo na makapagrelaks, ituon ang iyong pansin, pagaanin ang iyong sakit at panatilihin dumadaloy ang oxygen sa iyo at sa iyong sanggol.

Mabagal na paghinga – Humingang papasok sa iyong ilong at palabas sa iyong bibig sa halos kalahati ng iyong normal na bilis. Panatilihin nakarelaks ang iyong mga balikat.

Magaang na paghinga – Kumuha ng mababaw na mga paghinga papasok at palabas sa iyong bibig sa halos dalawang beses ng iyong normal na bilis. Kapag ang isang kontraksyon ay nagsimulang mabawasan, bumalik sa mabagal na paghinga. Kapag ito ay huminto, huminga ng malalim. Tapusin sa isang nakakarelaks na buntong hininga.

Panandaliang pagpigil sa hininga (pangalawang yugto ng pagle-labour) - Sandaling pigilin ang paghinga kapag ikaw ay umiire.

Paghingal (pangalawang yugto ng pagle-labour) - Itaas ang iyong baba, panatilihin bahagyang bukas ang iyong bibig, at huminga nang maluwa at mabilis, tulad ng isang humihingal na aso. Tutulungan ka nitong makontrol ang pagnanasa na umiri upang ang ulo ng iyong sanggol ay maaaring malumanay na makalabas.

Ano ang pasalungat na presyur (counter pressure)?

Matibay, pare-parehong presyon na inilapat sa isang masakit na lugar. Ang iyong kapareha ay maaaring pindutin gamit ang kanilang kamay o maaari kang sumandal sa isang nakarolyong tuwalya, isang bola ng tennis o isang dingding.



SUBUKAN ITO

Mag-isip ng paghahanda para sa pagle-labour tulad ng paghahanda para sa isang marathon: i-pace ang iyong sarili, uminom ng tubig, at magsanay ng mga diskarte sa pagrerelaks at paghinga nang maaga upang handa ka na kung kailangan mo ang mga ito.

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Mga Komportableng Posisyon para sa Pagle-labour

Subukang manatiling patayo, gumagalaw at nakarelaks. Palitan ang posisyon nang madalas.

Unang yugto ng pagle-labour:

Paglalakad

Mabuti para sa:

- pagsulong ng sanggol sa iyong pelvis
- pagpapaghinga ng sakit sa likod

Pagtayo

Mabuti para sa:

- pagpapaghinga ng sakit sa likod

lugoy ang iyong mga balakang, sumandal at magpahinga sa isang bagay, o subukan ang pasalungat na presyur.

Una at Ikalawang mga Yugto ng Pagle-labour:

Pag-upo nang Patayo

Mabuti para sa:

- pagrerelaks ng iyong ilalim para sa pagtulak
- pagbibigay ng isang matahimik na pagbabago mula sa pagtayo
- nag-aalok ng isang komportableng posisyon kung mayroon kang elektronikong pagsusubaybay sa sanggol

Subukang maupo sa kubeta.

Kalahating nakaupo

Mabuti para sa:

- pagbibigay ng pahinga
- pag-idlip sa pagitan ng mga kontraksyon

Sumandal ng paharap, magpahinga sa iyong kapareha, at magpahagod ng likod.

Bola sa Panganganak (Birthing Ball)

Mabuti para sa:

- pagsulong ng sanggol sa iyong pelvis

Sumandal sa bola habang nakaluhod, o umupo dito habang may tumutulong sa iyo na panatilihin ang iyong balanse. Huwag gumamit ng bola kung ikaw ay madulas dahil sa langis o losyon.

Pagluhod

Mabuti para sa:

- pag-aalis ng presyon mula sa almoranas
- pagpapaghinga ng sakit sa likod

Sumandal nang paharap sa isang upuan o kama upang mabawasan ang pagkapuwera sa iyong mga kamay at pulso. Subukan ang mga pagkiling ng pelvis. Lumuhod at sumandal sa isang suporta habang binibigyan ka ng iyong kapareha ng isang masahe o gumagamit ng salungat na presyur.

Paghiga sa tagiliran

Mabuti para:

- panghalili sa paglalakad sa unang yugto ng pagle-labour
- gamitin sa panahon ng panganganak
- magbigay ng isang ligtas na posisyon kung uminom ka ng gamot sa sakit o nagkaroon ng isang epidural
- alisin ang presyon mula sa almoranas

Siguraduhin na ang iyong itaas na binti ay nasusuportahan ng maayos upang makapagpahinga ka sa pagitan ng mga kontraksyon.

Pagtuwad

Mabuti para sa:

- pagsulong ng sanggol sa iyong pelvis

Subukang sumandal sa kapareha o yakapin ka ng kanilang mga bisig upang pagpahingahin ang iyong mga binti. Baguhin ang mga posisyon sa pagitan ng mga kontraksyon.

Kapanganakan • Paghahanda para sa Pagle-labor

Panganganak

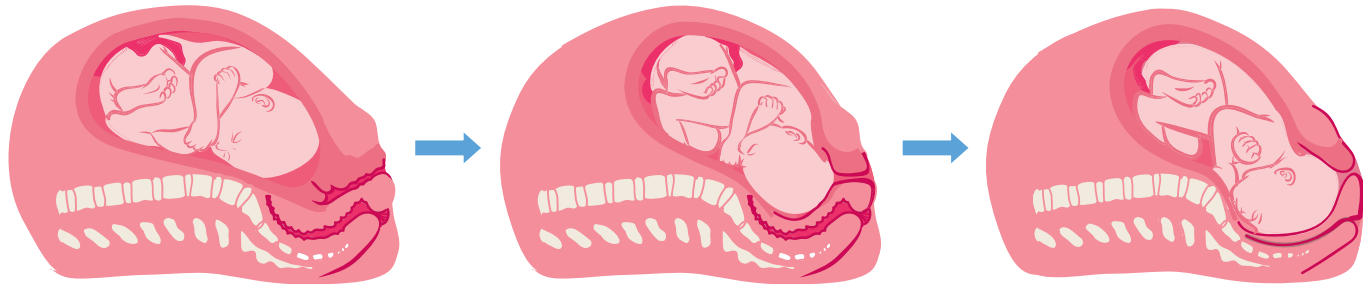
Gaano Katagal Nagtatagal ang Pagle-labour?

Ang pagle-labour ay magkaka-iba para sa bawat tao. Sa karaniwan, maaari itong tumagal ng mula sa mga ilang oras hanggang sa mga ilang araw.

Ang 4 na yugto ng pagle-labour at panganganak:

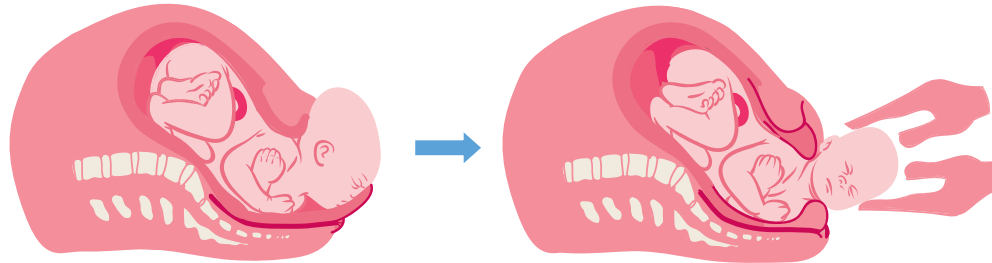
Unang yugto

Ang iyong serbiks ay lumalambot at numinipis ("pagnipis ng serbiks (effacement)"), at bumubukas ("lumuluwang"). Ang ulo ng iyong sanggol ay lumilipat pababa sa iyong pelvis.



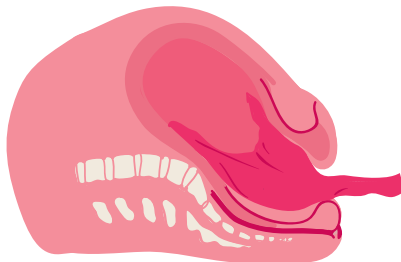
Pangalawang yugto

Tutulak ka at ang iyong sanggol ay mailuluwal.



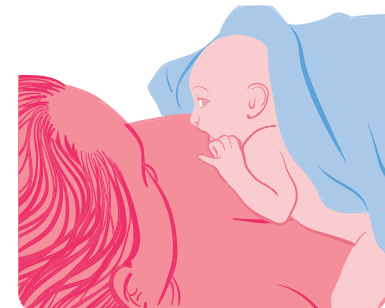
Ika-3 yugto

Ang inunan ay lumabas, at maaari mong hawakan ang iyong sanggol ng balat-sa-balat. Maaari siyang sumuso o kuskusin ang iyong suso.



Ika-4 na yugto

Sa mga unang ilang oras pagkatapos ng panganganak, maaari mong patuloy na hawakan ang iyong sanggol ng balat-sa-balat - hanggang sa katapusan ng iyong unang pagpapakain o hangga't gusto mo.



Mga Yugto ng Pagle-labour

Unang Yugto ng Pagle-labour

Ang unang yugto ng pagle-labour ay ang pinakamahaba, na tumatagal mula sa ilang oras hanggang sa ilang araw. Ang yugtong ito ay nangyayari sa 3 yugto: maaga, aktibo - karaniwang 12 oras o mas kaunti pa - at pagbabagong-kalagayan. Nagsisimula ito sa banayad na mga kontraksyon at nagtatapos kapag ang matris ay lubos na bukas.

Maagang unang yugto ng pagle-labour

Anong nangyayari:

- ang serbiks ay lumalambot at bumubukas ng 3 hanggang 4 na sentimetro
- ang ulo ng sanggol ay lalabas pababa sa iyong pelvis
- maaaring magkaroon ng pagtatae
- ang mucus plug ay nahuhulog sa serbiks; maaaring magkaroon ng medyo kulay-rosas na discharge ("show") [malagkit na kulay rosas na uhog sa serbiks]
- ang amniotic sac ("tubig") ay maaaring tumulo o mabasag

Ano ang maaari mong maramdaman:

- sakit ng likod at presyur sa pelvis
- kakulangan ng ginhawa sa mga hita, mga balakang o tiyan
- mga kontraksyon na parang banayad na pulikat, tumatagal ng 20 hanggang 45 mga segundo, at dumarating bawa't 10 hanggang 20 minuto
- isang patak o pagbulwak ng likido

Anong maaari mong gawin:

- magpatuloy sa iyong karaniwang mga aktibidad, mamasyal o subukang matulog o magpahinga
- huminga nang normal hanggang hindi ka makapagsalita sa loob ng mga kontraksyon, pagkatapos ay magsimula sa mabagal na paghinga
- kumain ng magaan na pagkain at uminom ng mga likido
- mag-shower (hindi sa isang paliguan, na maaaring makapagpabagal ng iyong mga kontraksyon sa panahon ng maagang pagle-labour)
- gumamit ng isang sanitary pad at tawagan ang iyong doktor kung mabasag ang iyong tubig

Aktibong unang yugto ng pagle-labour

Anong nangyayari:

- bumubukas ang serbiks ng 8 hanggang 9 na sentimetro
- ang ulo ng sanggol ay patuloy na bumababa sa iyong pelvis
- ang "show" ay maaaring maging mabigat, madilim at madugo
- pakikinggan ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang tibok ng puso ng sanggol tuwing 15 hanggang 30 minuto

Ano ang maaari mong maramdaman:

- malakas na mga kontraksyon tuwing 3 hanggang 5 mga minuto na tumatagal ng 45 hanggang 60 mga segundo
- pagdududa kung makakaya mo ang mga kontraksyon
- tahimik na pagtutuon sa iyong sarili at iyong pagle-labour

Anong maaari mong gawin:

- gumamit ng mga pamamaraan ng pagrerelaks
- magtuon sa paghinga
- ituon ang pansin sa isang kontraksyon nang paisa-isa
- sa pagitan ng mga kontraksyon, patuloy na gumalaw at sipsipin ang mga likido o sipsipin ang mga piraso ng yelo
- umihi nang madalas
- maligo sa mainit-init na shower habang nakaupo sa isang upuan o nakasandal sa iyong kapareha

Paglipat na yugto ng pagle-labour

Anong nangyayari:

- ang serbiks ay bumubukas nang ganap sa 10 sentimetro
- ang sanggol ay higit pang gumagalaw na pababa sa iyong pelvis
- pakikinggan ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang tibok ng puso ng sanggol tuwing 15 hanggang 30 minuto

Ano ang maaari mong maramdaman:

- presyur sa iyong ilalim
- malakas na mga kontraksyon tuwing 2 hanggang 3 minuto na tumatagal ng 60 mga segundo
- mga sandali ng pagkatakot at pagkalito
- pagkamayamutin, nahihirapang sabihin kung ano ang kailangan mo
- pagkaduwal, pagsusuka
- nanginginig na mga braso at mga binti, pamumulikat ng binti
- mainit o malamig na mga pagsilakbo, pagpapawis sa mukha
- patuloy na kakulangan sa ginhawa
- malakas na pagnanasa na umiri

Anong maaari mong gawin:

- ilarawan ang iyong serbiks at katawan na bumubukas upang palabasin ang iyong sanggol
- sabihin sa isang tao kung mayroon kang pagnanasa na umiri
- gumamit ng paghihinalang kung mayroon kang pagnanasang umiri bago ka ganap na lumaki

Ano ang pagsusubaybay sa fetus (fetal monitoring)?

Pakikinig sa tibok ng puso ng iyong sanggol sa panahon ng aktibong pagle-labour upang makita kung paano ito naapektuhan ng mga kontraksyon. Kadalasang ginagawa sa isang hawak sa kamay na stethoscope. Kung kinakailangan, ang isang elektronikong monitor ay maaaring ilagay sa paligid ng iyong tiyan o ikabit sa ulo ng iyong sanggol.

Tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o ospital kapag:

- ang iyong mga kontraksyon ay regular at masakit, tumatagal ng 30 hanggang 60 mga segundo at dumarating bawat 5 mga minuto o mas kaunti
- nabasag ang iyong tubig
- mayroon kang pagdudugo sa ari o kulay-rosas na paglabas (“show”)
- hindi ka sigurado at nag-aalala
- pinayuhan ka ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na tumawag ka ng maaga



HUMINGI NG PANGANGALAGA

Kung mabasag ang iyong tubig at ang likido ay berde o kayumanggi, ang iyong sanggol ay dumumi. Maaaring mangahulugan ito na siya ay na-istress o nasa posisyon na suhi. Pumunta sa ospital

Ikalawang Yugto ng Pagle-labour

Ang ikalawang yugto ay nagsisimula sa iyong serbiks na ganap na bukas at nagtatapos sa pagsilang ng iyong sanggol. Maaari itong tumagal ng mula sa ilang mga minuto hanggang 2 o 3 oras.

Anong nangyayari:

- sisirain ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang iyong supot ng tubig kung kinakailangan
- ang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay pakikilingan ang tibok ng puso ng sanggol tuwing 5 minuto
- ang ulo ng sanggol ay tutulak laban sa iyong singit; maaaring mapunit ng kaunti, o ang doktor ay maaaring gumawa ng isang maliit na hiwa (“episiotomy”) upang payagan ang mas malaking lugar
- nababangat ang ari
- maaari kang mapadumi habang umiiri
- habang lumalabas ang ulo, ang uhog sa ilong at bibig ng sanggol ay maaaring sipsipin palabas

Ano ang maaari mong maramdaman:

- malakas na mga kontraksyon bawat 2 hanggang 3 minuto na tumatagal ng 60 hanggang 90 mga segundo
- malakas na pagnanasa na umiri
- pakiramdam na nahahati at nasusunog ang iyong ilalim
- ang ulo ng sanggol ay dumudulas pabalik sa pagitan ng mga kontraksyon
- emosyonal, nagugulat, napupuspos, nag-aalala o natatakot
- pagod na pagod ngunit may isang pagsabog ng lakas

Anong maaari mong gawin:

- ipahinga ang iyong ilalim at sumama sa pagnanais na umiri; gamitin ang mga kalamnan na ginagamit mo para sa isang pagdumi
- gumamit ng mga pamamaraan sa paghinga; ihulog ang iyong baba patungo sa iyong dibdib at pagpahingahin ang iyong dila
- baguhin ang mga posisyon kung kinakailangan
- gumamit ng mga pamamaraan ng pagrerelaks sa pagitan ng mga kontraksyon
- kung hilingin na itigil ang pagtutulak, gamitin ang paghilingal
- hipuin ang ulo ng iyong sanggol habang lumalabas ito
- tumingin sa ibaba o gumamit ng isang salamin upang panoorin ang iyong sanggol na ipinanganak



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Sa panahon ng mga kontraksyon, tingnan ang mata ng iyong kapareha at tulungan silang magtuon sa kanilang paghinga. Sa pagitan ng mga kontraksyon, punasan ang kanilang noo ng mga malamig na tela at mag-alok na sumipsip ng mga likido. Manatili sa iyong kapareha at maging kalmado, tiwala at naghihimok.

Pangatlong Yugto ng Pagle-labour

Sa ikatlong yugto, ang iyong matris ay lumiliit at ang inunan ay lalabas. Ang yugtong ito ay tumatagal ng 5 hanggang 30 minuto o mas mahaba.

Anong nangyayari:

- ang kurdon ng pusod ay pinuputol at sinasara gamit ang salansan
- sinusuri ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang sanggol
- ang inunan ay humihiwalay mula sa pader ng matris at tinutulak na palabas ng ari
- ang matris ay tumataas sa tiyan; nagiging sukat at hugis ng isang suha
- ang mga punit o hiwa ay tinatahi

Ano ang maaari mong maramdaman:

- mga pulikat at isang pagbulwak ng dugo habang lumalabas ang inunan
- kaghinhawaan, pagpapasalamat, natutuwa o hindi emosyonal
- pagod, nanginginig, nalalamigan, nagugutom, nauuhaw

Anong maaari mong gawin:

- yakapin ang iyong sanggol ng balat-sa-balat sa iyong dibdib
- dalhin ang sanggol sa iyong suso upang tingnan kung siya ay handa nang sumuso



ALAM MO BA

Ang paghihintay ng 12 o higit pang mga oras pagkatapos ng kapanganakan bago paliguan ang iyong sanggol ay makakatulong na mapanatili ang kanyang temperatura na matatag at makakatulong na masimulan ang pagpapasuso sa isang mahusay na pagsisimula.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Kung ikaw ay inaantok, magkaroon ng isang taong suporta sa iyo kapag niyayakap mo nang balat-sa-balat ang iyong sanggol.

Ika-apat na yugto ng Pagle-labour

Ang ika-apat na yugto ay tumutukoy sa unang 2 o 3 oras pagkatapos ng panganganak.

Anong nangyayari:

- ang iyong katawan ay nagsisimulang gumaling
- ang iyong sanggol ay maaaring sumuso o marahang ikiskis ang mukha sa iyong suso

Ano ang maaari mong maramdaman:

- pagod na pagod, nahihilo, nanginginig, nanlalamig
- hirap umihi dahil sa pamamaga
- kawalan ng ginhawa

Anong maaari mong gawin:

- panatilihin ang balat-sa-balat sa sanggol hanggang matapos niya ang unang pagpapakain sa kanya at pagkatapos ay hangga't nais mo
- maglagay ng isang pakete ng yelo sa pagitan ng iyong mga binti upang bawasan ang pamamaga
- uminom ng mga likido at magkaroon ng isang magaan na pagkain
- magkaroon ng isang taong tutulong sa iyo kung kailangan mong bumangon

May maraming mga medikal na pamamaraan upang tulungan kang magkaroon ng isang ligtas at malusog na panganganak. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay makikipag-usap sa iyo at sa iyong taong suporta tungkol sa mga pagpipilian na hindi bahagi ng karaniwang pangangalaga.

Ano ang pagganyak ng pagle-labour (induction of labour)?

Pagpapasimula ng pagle-labour sa pamamagitan ng paggamit ng gamot, gel para sa ari o pansuksok, o sa pamamagitan ng sadyang pagbabasag ng iyong tubig. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring magmungkahi ng isang pagganyak kung lumipas ka sa 41 mga linggo o kung may mga alalahanin para sa kagalingan mo o ng iyong sanggol.

Ano ang episiotomy?

Isang hiwa na ginagawa sa pagbubukas ng ari bago pa makalabas ang ulo ng sanggol upang makagawa ng mas maraming espasyo upang daanan ng sanggol.

Ano ang mga pansipit (forceps)?

Mga instrumentong ginagamit upang makatulong na hilahin ang sanggol kung nagkakaproblema ka sa pagtulak o kung may mga alalahanin para sa kagalingan ng iyong sanggol.

Ano ang isang bakyum?

Ang isang suction cup (panghigop na cup) na inilagay sa anit ng iyong sanggol upang mapadali ang kanyang paglabas ng ulo kung ikaw ay nahihirapan sa pagtulak o kung mayroong mga alalahanin para sa kanyang kagalingan.



ALAM MO BA

Sa karamihan ng mga kaso, ang isang panganganak sa ari ay ang pinakaligtas na paraan ng panganganak. Ang mga sanggol na ipinanganak sa ari ay may mas kaunting mga problema sa paghinga at mga komplikasyon, at ang mga magulang ay may mas kaunting sakit at impeksyon at mas mabilis gumaling.

Caesarean na Panganganak

Ano ang caesarean (C-seksyon)?

Isang operasyon kung saan ang iyong sanggol ay ipinapanganak sa pamamagitan ng isang hiwa sa iyong tiyan at matris.

Ang isang caesarean ay maaaring ang pinakaligtas na pagpipilian para sa iyo at sa iyong sanggol kung:

- magkakaroon ka ng higit sa isang sanggol
- ang iyong serbiks ay hindi lubos na bumubukas, kahit pagkatapos ng isang mahabang pagle-labour
- ang iyong sanggol ay napakalaki o ay nasa isang suhi (puwet- o paa ang - nauuna) o mga patagilid na posisyon
- ang iyong sanggol ay hindi nakakayanang mabuti ang mga kontraksyon
- ikaw ay mayroong isang seryosong medikal na kondisyon
- ikaw ay mayroong mga herpes na sugat sa iyong mga ari
- nagkaroon ka ng isang nakaraang caesarean na may pataas-at-pababang hiwa

Caesarean na panganganak

Karamihan sa mga tao ay mayroong epidural o pampamanhid sa gulugod at gising sa panahon ng operasyon at panganganak. Ang iyong kapareha o taong suporta ay maaaring naroon sa silid ng operasyon. Malamang na mahahawakan mo ang iyong sanggol ng balat-sa-balat pagkatapos o sa lalong madaling panahon pagkatapos ng kapanganakan. Kung ikaw ay antok na antok o hindi makaya, maaaring hawakan ng iyong taong pansuporta ang sanggol ng balat-sa-balat hanggang sa handa ka na.

Kung mayroon kang isang pangkalahatang pampamanhid, ikaw ay matutulog sa panahon ng operasyon at panganganak at ang iyong kapareha ay wala sa silid ng operasyon.

Ang iyong paggaling

Magkakaroon ka ng isang IV sa iyong braso hanggang sa umiinom ka na nang maayos, at isang tubo sa iyong pantog para sa halos 24 na oras, hanggang sa maaari ka nang bumangon patungo sa banyo.

Ang paggaling ay maaaring abutin ng 6 na linggo o mas matagal. Maaaring kailanganin mo ang gamot para sa sakit para sa maraming araw, at tulong sa bahay ng hindi bababa sa isang linggo. Huwag bumalik sa iyong karaniwang mga aktibidad nang napaka-aga o mag-angat ng anumang mas mabigat kaysa sa iyong bagong panganak.

Mag-eksperimento upang mahanap ang pinaka komportableng posisyon para sa pagpapasuso (tingnan ang [Pagpapasuso ng Iyong Sanggol](#)).

Mga panganganak sa hinaharap pagkatapos ng isang caesarean

Ang pagkakaroon ng isang caesarean ay hindi nangangahulugan na kakailanganin mo ang isa sa susunod na magkaroon ka ng isang sanggol. Kung ang hiwa mula sa iyong caesarean ay ginawang gilid-

Ano ang Panganganak sa Ari Pagkatapos ng Caesarian [Vaginal Birth After Caesarian (VBAC)]?

Panganganak sa ari pagkatapos ng pagkakaroon ng caesarean noong nakaraan.

sa-gilid, hindi pataas-at-pababa, malamang na maaari kang manganak sa ari sa hinaharap.

Anong mas ligtas?

Kapwa ang mga panganganak sa ari at caesarean ay napakaligtas para sa ina at sanggol. Ang VBAC ay halos kasing ligtas ng isang unang panganganak sa ari. Ang isang nakaplanong paulit-ulit na caesarean ay halos kasing ligtas ng isang unang piniling panganganak na caesarean. Sa katunayan, napakabihira lamang - 5 sa bawat 10,000 panganganak - na ang mga sanggol ay magkaroon ng mga komplikasyon na nagbabanta sa buhay pagkatapos ng isang VBAC o isang nakaplanong caesarean.

Sa isang kapanganakan sa ari, mayroong mas kaunting pagkakataon na magkaroon ng impeksyon at labis na pagdudugo, isang mas maikling pananatili sa ospital at mas mabilis na panahon ng paggaling. Gayunpaman, ang panganganak sa ari ay maaaring maging sanhi ng isang caesarean na peklat na hihila at makapunit ng matris. Ngunit ito ay bihira – nangyayari lamang sa 2 hanggang 4 ng bawat 1,000 mga panganganak.

Kung ikaw ay manganganak sa ari, ikaw at ang iyong sanggol ay masusubaybayan nang mabuti sa panahon ng pagle-labour upang ang anumang mga problema ay mabilis na maakasyunan. Ang pagpili ng isang ospital na maaaring gumawa ng isang caesarean kung kinakailangan ay makakatulong sa iyong makatiyak ng isang ligtas na panganganak.

Kontakin ang HealthLink BC sa 8-1-1 o healthlinkbc.ca para sa karagdagang impormasyon, at makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang makagawa ng isang may kaalamang pagpili.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Kung ang iyong kapareha ay nagkaroon ng pangkalahatang pampamanhid at natutulog, hawakan mo sa iyong sarili ang sanggol - balat-sabalat - sa lalong madaling panahon pagkatapos ng panganganak.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Isama ang iyong mga saloobin tungkol sa mga caesarean sa iyong mga kahilingan sa panganganak (tingnan ang [Paghahandang Manganak](#)). Gawin itong malinaw kung nais mong dalhin sa iyo ang iyong sanggol o iyong kapareha pagkatapos ng kapanganakan. At kung ikaw ay nababalisa pagkatapos ng isang caesarean, ibahagi ang iyong damdamin sa isang taong pinagkakatiwalaan mo.

Sakit Mga Pagpipiliang Lunas

Lunas sa sakit nang walang gamot

Mayroong ilang bilang ng mga paraan upang mapagaang ang sakit ng pagle-labour na hindi nagsasangkot ng gamot. Kabilang dito ang:

- isang mapagsuportang kapareha
- mga pamamaraan ng paghinga at pagrerelaks
- mainit-init na mga paligo o mga shower
- mga komportableng posisyon
- mga pakete ng yelo
- acupuncture at acupressure
- hipnosis
- masahe
- paglalakad



Gamot sa sakit

Gamot	Mga kalamangan	Mga kahinaan
<p>Nitrous oxide at oxygen “Laughing gas” na nilanghap sa pamamagitan ng isang maskara.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maaaring magamit hanggang sa kapanganakan. • Hindi nakakaapekto sa sanggol. • Nilalanghap mo lamang papasok ang halagang kailangan mo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maaaring magamit nang 2 hanggang 3 oras na pinakamahaba. • Pinapawi ang sakit, ngunit hindi binubura ito. • Maaaring maging sanhi ng pagkahilo, at panginingig o pamamanhid sa iyong mukha at mga kamay.
<p>Isterilisadong Tubig na Iniksyon Isterilisadong tubig na ininiksyon sa ibabang likod.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nakakaginbaha ng sakit sa likod. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maaaring masakit ang pagpasok.
<p>Mga narkotiko Morphine o fentanyl na ininiksyon ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nakakarelaks sa iyo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maaaring makapagpaantok, magpahilo o makapagpaduwal sa iyo. • Pinapawi ang sakit, ngunit hindi binubura ito. • Kung ibibigay ng masyadong malapit sa pagsilang, maaaring mapabagal ang paghinga ng sanggol at nakakaapekto sa kakayahan ng sanggol na sumuso sa simula.
<p>Pudental block Lokal na pampamanhid na ini-iniksyon sa isang nerbiyo sa ari.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pinipigilan ang sakit sa paligid ng iyong ari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hindi inaalís ang sakit ng mga kontraksyon.
<p>Epidural /panggulugod Lokal na pampamanhid na ini-iniksyon sa isang lugar na malapit sa iyong utak ng gulugod.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nagbibigay ng ginhawa mula sa baywang pababa (mula sa dibdib pababa sa panahon ng isang caesarean). • Maaaring magamit sa anumang oras sa panahon ng pagle-labour; higit pa ay maaaring ibigay kung kinakailangan, para sa lunas hanggang sa 24 na oras. • Hinahayaan kang maging gising sa panahon ng isang caesarean. • Hinahayaan ka ng “Walking epidural” na malayang gumalaw sa paligid. • Walang pagkaantok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maaaring makaapekto sa iyong pagganyak o kakayahang umiri. • Dinadagdagan ang pagkakataon na ang mga panipit ay kakailanganin. • Nakakaapekto sa kontrol sa binti; maaaring ikaw ay hindi makabangon sa panahon ng pagle-labour o pagkatapos ng panganganak. • Maaaring makapagpanginig sa iyo at makapagpakati. • Maaaring makaapekto sa presyon ng dugo. • Kailangan ang isang IV. • Maaaring kailanganin ang isang monitor ng sanggol at catheter (tubong ipinapasok sa iyong pantog). • Maaaring maging sanhi ng sakit ng ulo. • Maaaring makaapekto sa kakayahan ng sanggol na sumuso pagkatapos maipanganak. Ang karagdagang suporta upang maitatag ang pagpapasuso ay maaaring kailanganin.
<p>Pangkalahatang pampamanhid Kumpletong pampakalma na ginamit upang lubos na makatulog ka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maaaring gamitin sa pang-emerhensiyang caesarean kung napakahuli na o hindi ligtas na magbigay ng isang epidural o panggulugod. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikaw ay natutulog sa panahon ng panganganak. • Maaaring maging sanhi ng mga mapanganib na reaksyon, tulad ng mabilis na pagbagsak ng presyon ng dugo. • Maaaring makaapekto sa kakayahan ng sanggol na sumuso pagkatapos maipanganak. Ang karagdagang suporta upang maitatag ang pagpapasuso ay maaaring kailanganin. • Maaaring maging sanhi ng tuyo, masakit na lalamunan. • Maaaring maging sanhi ng pagkaduwal at pagsusuka.

Mga Espesyal na Isyu sa Kapanganakan

Maaga sa Panahong Pagle-labour

Ang isang sanggol ay “maaga sa panahon” kung siya ay ipinanganak bago ang 37 kumpletong mga linggo ng pagbubuntis. Ang mga sanggol na maaga sa panahon ay mas malamang na magkaroon ng mas matagal na pananatili sa ospital at maaaring magkaroon ng mga problema sa:

- paghinga
- pagpapanatili ng temperatura sa katawan
- pagsupsop at paglunok
- mababang asukal sa dugo
- impeksyon
- pagkapasa at pagdudugo
- jaundice (naninilaw na balat)

Ang mga sanggol na ipinanganak na masyadong maaga ay mas malaki rin ang posibilidad kaysa sa mga buong terminong sanggol na magkaroon ng mga panghabang buhay na problema na nauugnay sa paningin, paghinga, paglalakad at pag-aaral.



KUWENTO NG PAMILYA

Ang aming anak na babae ay ipinanganak ng 34 linggo sa pamamagitan ng caesarean seksyon. Ang asawa ko ay talagang nagkaroon ng alta presyon at ang sanggol ay nai-istres. Siya ay ipinanganak na napakaliit -salamat na lang – malusog. Ngunit ito ay isa sa mga pinaka nakakatakot na mga bagay na aming pinagdaanan.

Pagbabawas ng iyong panganib

Ang maaga sa panahong pagle-labour ay maaaring mangyari sa sinuman. Ang sanhi ay madalas hindi nalalaman. Ngunit ang iyong pagkakataon ng maaga sa panahong pagle-labour ay mas mataas kung ikaw ay nagkaroon na ng isang maaga sa panahong sanggol o ikaw ay nagdadala ng mga kambal o tatlong magkakakambal. Kung ikaw ay mayroong isang impeksyon sa pantog o bato, o isang kondisyong medikal tulad ng mataas na presyon ng dugo o diyabetis, ang iyong panganib ay nadagdagan din.

Maaari mong mabawasan ang iyong panganib ng pagkakaroon ng isang maaga sa panahong pagle-labour sa pamamagitan ng:

- regular na pagpapatingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- pagkain nang mahusay
- pakikipagtulungan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang huminto o bawasan ang paninigarilyo, pag-inom at paggamit ng droga
- paghingi ng tulong kung ikaw ay inabuso (tingnan ang [Estilo ng pamumuhay](#))
- paglilimita ng iyong araw ng trabaho sa 8 oras at paghahanap ng oras upang magpahinga
- paggagalugad ng mga paraan upang mabawasan ang iyong stress
- pagsusuot ng iyong sinturon sa upuan na may sinturon sa kandungan sa ilalim ng iyong sanggol at ng sinturon sa balikat sa ibabaw ng iyong dibdib



HUMINGI NG PANGANGALAGA

Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pumunta kaagad sa ospital kung mayroon ka ng mga sumusunod na palatandaan ng maaga sa panahong pagle-labour:

- isang pagtulo o pagbulwak ng likido o pagdudugo mula sa iyong ari na hindi humihinto pagkatapos pumunta sa banyo
- mga sakit ng tiyan o masasamang pulikat na hindi naalis
- hindi karaniwang pagsakit ng likod o presyur
- mga kontraksyon na hindi naalis kapag ikaw ay naglalakad, nagpapahinga o nag-shower ng mainit-init na tubig
- isang pakiramdam na parang may isang bagay na hindi tama



Mga Maaga sa Panahon at Mababang Timbang na mga Sanggol

Ano ang isang maaga sa panahong sanggol (“preemie”)?

Isang sanggol na ipinanganak bago ang 37 linggo.

Ano ang isang mababang timbang na sanggol?

Isang sanggol na tumitimbang ng mas mababa sa 2½ kg (5½ lb) sa kapanganakan.

Mas maagang ipanganak ang iyong sanggol, mas magiging mababa ang kanyang timbang at magkakaroon siya ng mas maraming mga problema sa kalusugan. At bagaman ang isang-katlo ng mga sanggol na mababa ang timbang ay ipinanganak sa buong termino, madalas na mayroon silang ilang mga parehong isyu tulad ng mga sanggol na maaga sa panahon.



ALAM MO BA

Ang mga sanggol na mayroong maraming pisikal na kontak sa isang tagapagbigay ng pangangalaga ay mas mabilis lumaki kaysa sa mga sanggol na wala nito. Ang lahat ng mga sanggol – kahit na sila ay nasa isang incubator – ay kailangang mahawakan, mahaplos at makausap hangga’t maaari.



PANGANIB

Ang maaga sa panahon at mababang timbang na mga sanggol ay nasa mas mataas na panganib para sa kamatayang nauugnay sa pagtulog (tingnan ang [Pagtulog](#)). Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano gawing ligtas ang pagtulog ng iyong sanggol hangga’t maaari.

Ano ang maaasahan

- Maaaring kailanganin ng iyong sanggol na pumunta sa nursery ng espesyal na pangangalaga ng ospital pagkatapos na siya ay ipanganak. Sa lalong madaling panahon na makakaya mo, hawakan siya nang balat-sa-balat na kontak (“kangaroo care”).
- Ang mga maliit na sanggol ay maaaring hindi handang mapakain kaagad, ngunit sa pamamagitan ng oras at suporta, sila ay magiging handa. Pansamantala, pigain o bombahin ang iyong gatas nang madalas at maaga - sa loob ng unang oras, kung posible - upang maitatag ang iyong panustos na gatas (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)).
- Maaaring kailanganin ng iyong sanggol ang isang upuan sa kotse na ginawa para sa mga sanggol na mababa sa 2½ kg (5½ lbs). Sa isang regular na upuang sanggol, ang kanyang baba ay maaaring mahulog, na hinaharangan ang kanyang paghinga.

Ano ang pangangalagang kangaroo (kangaroo care)?

Paghawak sa iyong sanggol ng balat-sa-balat sa iyong dibdib upang marinig niya ang tibok ng iyong puso, maramdaman ang iyong paghinga, at pagpapasuso.



Kambal, Tatlong magkakakambal at Higit pa

Ano ang maaasahan

- Ang iyong mga sanggol ay maaaring maipanganak sa ari o sa pamamagitan ng caesarian, depende sa kanilang posisyon, kung mga ilang linggo na sila, at kanilang kalusugan.
- Ang pagpapasuso nang maaga at madalas at pagsusubok ng iba-ibang mga posisyon ay makakatulong sa iyong gumawa ng sapat na gatas (tingnan ang [Pagpapasuso sa Iyong Sanggol](#)).
- Huwag mag-atubiling humingi ng tulong sa sandaling makauwi sa bahay.



KUWENTO NG PAMILYA

Noong una, natakot akong hawakan ang aking anak na lalaki. Siya ay napakaliit at nakakonekta sa napakaraming mga tubo. Natuto akong magtanong ng mga katanungan at magtuon sa bawa’t pagpapabuti, gaano man kaliit.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Kung ang iyong sanggol ay dinala para sa espesyal na pangangalaga pagkatapos ng kapanganakan, samahan mo siya sa nursery at makilahok sa kanyang pangangalaga. Maaaring ipakita sa iyo ng nars kung paano palitan ang kanyang lampin, hawakan siya nang balat-sa-balat at tulungan siyang maisaayos.

Pagkawala ng isang Sanggol

Ano ang pagkalaglag?

Ang pagkawala ng pagbubuntis sa panahon ng unang 20 linggo.

Ano ang stillbirth (patay na ipinanganak na sanggol)?

Ang pagkawala ng isang sanggol pagkatapos ng 20 linggo ng pagbubuntis ngunit bago pa ipanganak ang sanggol. Ang panganganak ng patay na sanggol ay maaaring mangyari sa panahon ng pagbubuntis o sa panahon ng pagle-labour.

Kapag nawala ang isang sanggol sa pagkalaglag, ectopic (tubal) na pagbubuntis, patay na ipinanganak o iba pang kasawian, ito ay maaaring magdulot ng maraming mahihirap na emosyon. Maaari kang magkaroon ng mga problema sa paligid ng mga buntis at mga pamilyang may mga sanggol. Anuman ang iyong nararamdaman, normal ang mga iyon.

Kung ang iyong sanggol ay patay na ipinanganak, makikita at mahahawakan mo siya. Maaaring piliin mong kuhanan siya ng larawan o mag-uwi ng isang alaala, tulad ng isang kumot. Maglaan ng oras upang kausapin siya at magpaalam. Huwag mo siyang pakawalan hanggang sa pakiramdam mo ay handa ka na.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Ang karamihan ng mga pagkalaglag ay nangyayari sa unang tatlong buwan dahil ang pertilisadong itlog ay hindi nabubuo nang normal. Ang mga ito ay hindi kasalanan ng sinuman.

Pagtulong sa Iyong Makayanan

Bilang karagdagan sa emosyonal na stress na sanhi ng pagkawala ng sanggol, haaharapin mo rin ang mga pisikal na epekto ng pagle-labour at panganganak, tulad ng namamagang suso at sakit sa pagitan ng iyong mga binti.

Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makapagbigay sa iyo ng impormasyon, tulongan kang gumawa ng mahirap na mga desisyon at mag-ayos ng mga pagpapayo at mga pagsasanggaluni. Ang tulong ay magagamit din mula sa mga panlipunang manggagawa ng ospital, chaplain (miyembro ng klero) at mga nars. Pagkatapos mong umalis sa ospital, makakahanap ka ng suporta sa pamamagitan ng pampublikong nars ng kalusugan, mga lokal na sentro ng krisis, mga Nakatatanda, mga pinuno ng espiritu o relihiyon, mga tagapagpayo sa kalungkutan, Ospital ng Kababaihan at Sentro ng Kalusugan ng B.C. [B.C. Women's Hospital & Health Center] (bcwomens.ca), HealthLink BC sa 8-1-1 at iba pang nasa mga katulad na sitwasyon. Para sa mga ilan, ang gamot ay maaaring makatulong.



MGA PAMILYA AT MGA KAIBIGAN

Ano ang Magagawa Mo

Ang pinakambuting sabihin sa isang nagdadalamhating magulang ay maaaring simpleng, "Ikinalulungkot ko."



ALAM MO BA

Ang mga tagapag-ugnay ng mga Katutubong ospital ay maaaring makatulong na gabayan ang mga Katutubong pamilya upang magpaalam pagkatapos ng pagkawala ng isang sanggol.

Pagkakaroon ng isang Sanggol Pagkatapos ng Pagkawala ng Pagbubuntis

Ang isang pagkawala ay maaaring makaapekto sa kung paano mo at ng iyong kapareha makakayanan ang isang bagong pagbubuntis. Normal na makaramdam ng pagkabalisa at mangailangan ng katiyakan na maayos ang iyong sanggol.

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung ano ang maaari mong gawin upang magkaroon ng pinakamalusog na pagbubuntis na posible. Isaalang-alang ang mga paraan upang mabawasan ang iyong stress, tulad ng paggawa ng mga nakakarelaks na aktibidad, at mailarawan ang iyong sarili na nagkakaroon ng malusog na sanggol.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Ikaw at ang iyong kapareha ay maaaring magkaroon ng magkaibang reaksyon sa pagkawala ng isang sanggol. Nakakatulong ang panahon. Magpasensiya. Humingi ng tulong kung kailangan mo ito.



Pag-uuwi ng Sanggol sa Bahay

Paghahanda ng Iyong Sasakyan

Pag-aralan kung paano gamitin ang iyong upuan sa kotse (car seat) nang maaga at dalhin ito sa ospital para sa pagbibiyaha pauwi. Sa batas, ang iyong sanggol ay dapat na maayos na nakalagay, nakaharap sa likod, ng CMVSS-na aprubadong upuan sa kotse, maliban sa isang taksi. Tingnan ang **Kaligtasan ng Sanggol** para sa karagdagang impormasyon sa paano pumili at ligtas na gamitin ang isang upuan sa kotse.



Paghahanda ng Iyong Bahay

Tiyakin na mayroon kang mga lampin, mga kumot, mga damit at isang ligtas, matatag, na lugar na tulugan (tingnan ang **Pagtulog**).

Paghahanda ng Iyong Pamilya

Bago ang kapanganakan, isipin kung paano mo nais na isama ang iyong pamilya at mga kaibigan sa iyong mga unang linggo sa bahay. Siguraduhing magplano ng maraming oras upang magtuon sa pagpapahinga, pagtulog at iyong sanggol.

Tulangang ihanda ang mas matandang mga anak sa pamamagitan ng:

- pagpapakita ng karagdagang pagmamahal at atensiyon
- pagbabasa ng mga aklat o panonood na magkasama ng mga video tungkol sa pagbubuntis, pagiging isang kapatid, at ano ang mangyayari kapag umuwi ang sanggol
- pagsasanay sa kanila na manatili sa pamilya o mga kaibigan na makakasama nila sa panahon ng kapanganakan
- paggawa ng malaking mga pagbabago tulad ng pagsasanay sa banyo maraming mga buwan bago - o mabuti pagkatapos - dumating ang sanggol
- pagbibigay sa kanila ng maliliit na tungkulin, katulad ng pagkanta sa sanggol
- huwag mag-alala kung sila ay bumalik sa parang mga sanggol na pag-uugali nang maikling panahon



MGA PAMILYA AT MGA KAIBIGAN

Ano ang Magagawa Mo

- Tumawag bago bumisita at panatilihin ang iyong pagbisita sa isang makatwirang haba.
- Huwag bumisita kung ikaw ay may sakit, at huwag humalik kanino man kung ikaw ay may isang sugat sa paligid ng bibig.
- Maghugas ng iyong mga kamay bago hawakan ang sanggol.
- Huwag manigarilyo sa bahay.
- Magdala ng isang pagkain at magtanong kung mayroon ka pang maaaring magawa.
- Ipagdiwang ang bagong sanggol sa pamamagitan ng paggalang sa mga kultural na tradisyon ng pamilya.
- Isaalang-alang na kumuha ng isang bakuna sa trangkaso nang maaga.



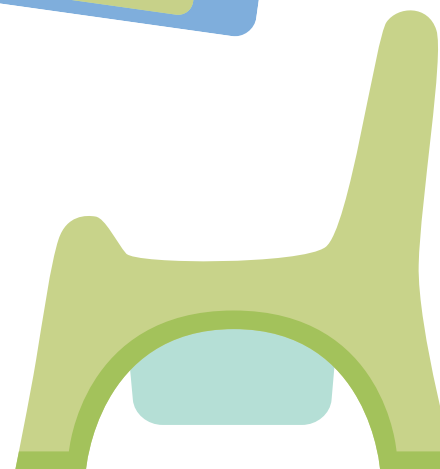
MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Kung posible, mag-ayos na kumuha ng bakasyon sa trabaho kapag dumating ang sanggol. Hindi ka lamang makakapag-alok sa iyong kapareha ng labis na suporta, ngunit magkakaroon ka ng mas maraming oras upang mapalapit at masiyahan sa iyong sanggol.

Paghahanda ng Iyong mga Alagang Hayop

Magplano para sa isang tao na mag-alaga ng iyong mga alagang hayop sa panahon ng iyong pagle-labour, at magpasya kung sino ang magbabantay sa kanila sa sandaling magkaroon ng isang bagong sanggol sa bahay.



Ang Iyong Katawan Pagkatapos ng Pagbubuntis

Mga Kakulangan sa Ginhawa



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

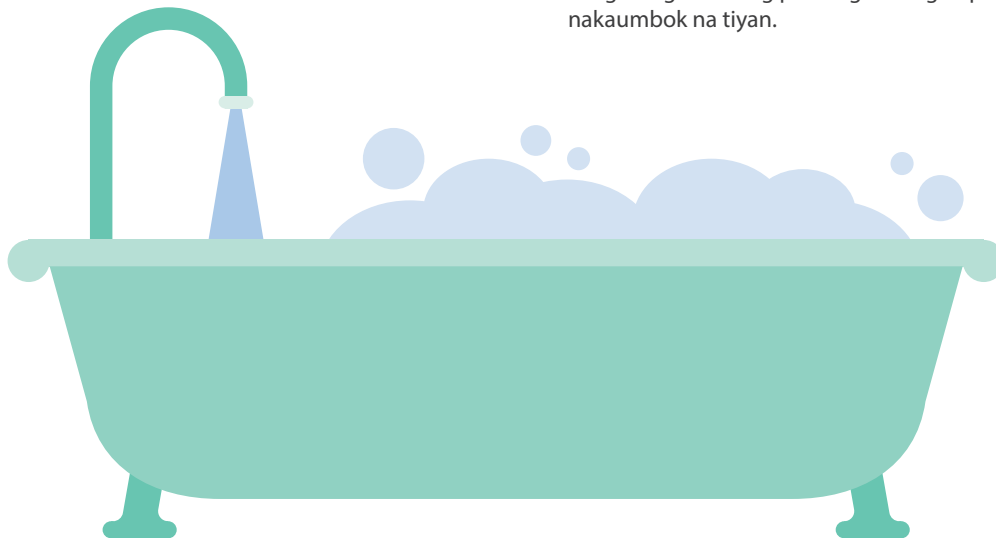
Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang iyong kakulangan sa ginhawa ay matindi o tumatagal, o kung kailangan mo ng gamot sa sakit. Hindi kailangang mahiya. Ang mga sintomas na ito ay karaniwan, at ang mga ito ay **maaaring** magamot.

Mga Pulikat

Ang iyong matris ay patuloy na magko-contract ng halos isang linggo. Ang mga pulikat ay magiging pinakamalakas sa unang ilang araw, lalo na habang nagpapasuso. Kung hindi ito ang iyong unang sanggol, maaaring mas malakas ang iyong pulikat.

Almoranas

Ang pagbubuntis at pagtulak ay maaaring maging sanhi ng pamamaga ng mga ugat sa paligid ng iyong tumbong. Maaaring mangati, dumugo o sumakit ang



mga ito, ngunit kadalasang naalis sa loob ng mga ilang linggo. Subukang huwag tumayo o umupo nang mahabang panahon, kumain ng maraming fiber at uminom ng tubig, at magbabad sa isang mainit-init na paliguan.

Sakit sa bigkis ng pelvis

Ang pagsakit ng likod, balakang at singit ay karaniwan sa panahon ng pagbubuntis. Ito ay karaniwang nawawala pagkatapos na ipanganak ang sanggol. Kung ito ay magpatuloy, ang physiotherapy ay maaaring makatulong. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Paghihiwalay ng mga kalamnan ng tiyan

Kung napansin mo ang isang umbok sa paligid ng iyong gitna, ang iyong mga kalamnan ng tiyan ay maaaring naghiwalay, tulad ng isang zipper na nagbubukas sa ilalim ng stress. Ang karamihan sa maliliit na mga puwang ay gumagaling na mag-isa. Huwag gumawa ng mga sit-up o pumilipit hanggang gumaling ka. Magpatingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang isang malaking puwang o isang napakalaylay, nakaumbok na tiyan.

Pagdudugo ng ari

Magkakaroon ka ng “daloy” sa loob ng 2 hanggang 6 na linggo. Para sa ilang mga araw, ito ay madidilim na pula na may mga namuong dugo na halos kasing laki ng isang loonie. Hindi ito dapat makabasang mabuti nang mahigit sa 1 maxi-pad bawa’t 2 oras. Pagkatapos ay babagal ito at magbabago ang kulay. Kung madagdagan o masama ang amoy, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. At gumamit ng mga pad, hindi mga tampon, hanggang gumaling ka.

Kakulangan ng ginhawa o sakit sa ari

Maaaring ikaw ay nabugbog, namamaga, o nasaktan mula sa mga tahi. Buhusan ng mainit-init na tubig ang iyong perineum (ang lugar sa pagitan ng iyong mga binti) o umupo sa isang mainit-init na paliguan upang panatilihin malinis. Para sa kaginhawahan sa sakit, subukan ang yelo sa isang tuwalya, umupo sa isang unan o kausapin ang iyong doktor tungkol sa gamot sa sakit. Gumawa ng mga Kegel na ehersisyo (tingnan ang [Pag-aalaga sa Iyong Sarili](#)). Kung, pagkatapos mong gumaling, mayroon ka pa ring sakit kapag nakikipagtalik o naglagay ng isang tampon, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Pagkawala sa posisyon ng ari (Vaginal prolapse)

Minsan ang mga organ sa ibabang bahagi ng katawan ay maaaring umumbok sa ari. Ikaw ay maaaring:

- makaramdam ng isang presyon sa pagitan ng iyong mga binti, na parang nahuhulog ang isang bagay
- magkaroon ng sakit sa iyong ibabang likod o tiyan
- may mas kaunting pakiramdam habang nakikipagtalik
- kailangang umihi nang mas madalas, may mga tulo o may problemang umihi
- hindi makadumi

Ang pagkawala sa posisyon ng ari ay nagagamot. Gamitin ang mga Kegel na ehersisyo (tingnan ang [Pangangalaga sa Iyong Sarili](#)) upang palakasin ang iyong mga kalamnan, at makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



HUMINGI NG PANGANGALAGA

Magpatingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 kaagad kung:

- ang iyong “daloy” ay nadadagdagan o masama ang amoy
- mayroon kang malakas na pagdudugo na nakakabasang mabuti ng isang pad baw’t oras sa loob ng 2 oras o higit pa
- mayroon kang madugong paglabas nang mahigit sa 6 na linggo
- naglalabas ka ng mga namuong dugo na mas malaki kaysa sa bola ng golf sa loob ng maraming oras
- mayroon kang mga sakit ng ulo, mga pagbabago sa iyong paningin, o sakit sa tiyan
- para kang may trangkaso o may hindi maipaliwanag na lagnat na mahigit sa 38°C (100°F)
- ang iyong mga tahi ay bumukas o naimpeksyon
- ang lugar sa paligid ng iyong caesarean ay namamaga, mapula at masakit
- ang kalamnan ng iyong binti ay mapula at masakit
- mayroon kang sugat, pulang bahagi sa iyong suso na hindi naalis pagkatapos ng regular na pagpapasuso
- kailangan mong umihi nang madalas, at ito ay masakit
- hindi ka makadumi, kahit na umiinom ka ng maraming mga likido, nagiging aktibo at gumagamit ng isang pampalambot ng dumi

Mga Paggana at mga Rutina ng Katawan



ALAM MO BA

Sa paglipas ng panahon, ikaw ay makakabalik sa iyong timbang bago ng pagbubuntis. Sa halip na magdiyeta, magtuon sa pagkain nang mahusay at pagiging aktibo. Ang pagpapasuso ay makakatulong, din, lalo sa sandali na ang iyong sanggol ay anim na buwan at mas matanda.

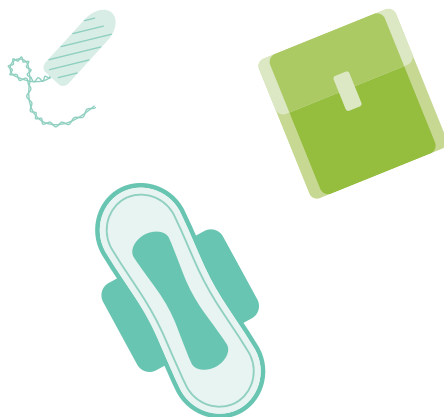
Panahon ng regla

Maaaring hindi magsimula ang iyong regla habang nagpapasuso ka sa iyong sanggol. Kung hindi ka nagpapasuso, ang iyong regla ay karaniwang babalik isang buwan o 2 pagkatapos ng panganganak.

Gayunpaman, tandaan na posibleng mabuntis muli bago bumalik ang iyong regla. Tingnan ang [Pagpapalano ng Pamilya](#) para sa impormasyon tungkol sa mga pagpipilian sa pagpipigil sa pagbubuntis.

Pag-ihing

Maaaring makita mong mahirap na masabi kung kailan mo kailangan pumunta, kaya regular na umihi. Maaaring mahirapan ka ding magsimulang umihi, o maaari itong sumakit. Buhusan ng maligamgam na tubig ang lugar o umihi sa shower o paliguan.



Maaaring tumulo ang iyong ihi, lalo kapag ikaw ay umuubo, bumabahing, tumatawa, nag-eehersisyo o kailangang umihi kaagad. Subukan ang mga Kegel (tingnan ang [Pangangalaga sa Iyong Sarili](#)) at kung ang iyong mga isyu ay tumagal ng 6 hanggang 8 mga linggo, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Pagdumi (pagtae)

Uminom ng maraming tubig, kumain ng mga pagkaing mataas sa fiber at malamang na dudumi ka sa loob ng 2 o 3 mga araw pagkatapos manganak. Itaas ang iyong paa sa isang bangkito habang ikaw ay nasa kubeta. Kung mayroon kang mga tahi, maglagay ng isang malamig, basang pad sa ibabaw ng lugar kapag ikaw ay dumumi sa unang pagkakataon. Kung hindi ka makadumi, subukan ang isang pampalambot ng dumi (magagamit ng walang reseta), ngunit gamitin lamang ito ng isang maikling panahon.

Ehersisyo

Kung ikaw ay nagkaroon ng isang caesarean, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago magsimulang muli ng ehersisyo. Kung hindi man, maaari kang magsimula na kasing aga ng isang araw pagkatapos manganak, depende sa kung gaano kalakas ang iyong katawan dati at kung mayroon kang anumang mga komplikasyon. Makinig sa iyong katawan. Kung mayroon kang mas mabigat at mas maliwanag na pagdudugo, magdahan-dahan. Kung mayroon kang sakit, huminto at magpahinga.

Maaari kang magsimula ng mga Kegel (tingnan ang [Pangangalaga sa Iyong Sarili](#)) ng isang araw pagkatapos ng panganganak sa ari. Subukang maglakad kasama ang iyong sanggol sa isang stroller o carrier. Magsimula sa paglangoy sa sandali na ang pagdudugo ng ari at ang paglalabas ay tumigil. At tingnan ang mga klase sa yoga at pagpapalakas ng katawan para sa mga bagong ina. Ipagpaliban ang masiglang ehersisyo - kagaya ng pagtakbo - para sa paggaling na ng iyong mga kalamnan sa pelvis. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang ehersisyo ay nagiging sanhi ng pagtulo ng ihi o dumi, kabigatan sa iyong ari, o sakit.

Ang Iyong Emosyonal na Kalusugan

Kapag ikaw ay mayroong isang bagong sanggol, normal na makaranas ng mga emosyonal na magaganda at masasamang oras. Ngunit mahalaga para sa iyo at sa iyong mga mahal sa buhay na makilala kung kailan mo kailangan ng karagdagang suporta.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Ang paghingi ng tulong kapag kailangan ito ay isang palatandaan ng lakas, hindi kahinaan. Kung sa bagay, ang pangangalaga sa iyong sarili ay mabuti kapwa para sa iyo at iyong sanggol.



MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Kung ikaw ay mayroong mga saloobin na saktan ang iyong sarili o iyong sanggol, humingi ng tulong kaagad. Kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 (24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo) upang makipag-usap nang kumpidensiyal sa isang rehistradong nars.



ALAM MO BA

Halos 23% ng mga magulang ay makakaranas ng depresyon o pagkabalisa sa panahon ng pagbubuntis o pagkatapos ng isang panganganak.

Ang Baby Blues (pakikiramdam ng kalungkutan at walang kasiyahan)

Ano ang “baby blues”?

Ang karaniwang pagbabago ng mood na nangyayari sa loob ng 2 linggo pagkatapos ng panganganak, na nakakaapekto ng hanggang sa 80% ng mga bagong ina.

Hindi nakakasurpresa, ang karamihan sa mga tao ay nakakaranas ng mga pagbabago ng mood sa mga araw pagkatapos na manganak. Ang iyong mga hormon ay nagbabago, nagpapagaling ka mula sa pagle-labour, at pagod ka - talagang pagod - mula sa pag-aalaga ng isang bagong silang. Ang “baby blues” ay maaaring magparamdam sa iyo na nalulungkot, hindi mapakali, irritable o walang magawa. Mga minuto kinamamayaan, ikaw ay maaaring maging masaya at puno ng enerhiya. Sa kabutihang-palad, ang baby blues ay nawawalang mag-isa sa loob ng 2 linggo.



SUBUKAN ITO

Alagaang mabuti ang iyong sarili. Matulog habang umiidlip ang iyong anak, tandaan na kumaing mabuti, at kumuha ng araw-araw na paglalakad kasama ang iyong sanggol.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

- Himukin ang iyong kapareha na pag-usapan ang kanilang mga nararamdaman. Makinig at seryosohin sila.
- Ipaalam sa kanila na sila ay minamahal at pinahahalagahan.
- Huwag silang pilitin na makipagtalik.
- Gawin ang mga trabahong-bahay at pag-aalaga ng bata.
- Mag-alok na samahan sila upang magpatingin sa doktor.
- Alagaan din ang iyong sarili. Tandaan na ikaw ay maaari ding emosyonal na maapektuhan.



Depresyon Pagkatapos ng Panganganak

Ano ang perinatal na depresyon?

Isang mas seryoso, tumatagal na depresyon na maaaring mangyari sa panahon ng pagbubuntis o pagkatapos ng panganganak.

Ang ilang mga tao ay nakakaranas ng mas malubhang, mas tumatagal na pagkabalisa. Maaaring maramdaman mo na hindi mo makayanan o na maaaring saktan mo ang iyong sarili o iyong sanggol.

Mga palatandaan at mga sintomas ng perinatal na depresyon

Ikaw ba ay:

- umiiyak na hindi makontrol?
- nakokonsensiya, walang halaga o hindi karapat-dapat na mag-alaga ng iyong anak?
- nag-iisip na saktan ang iyong sarili o iyong sanggol?
- nagkakaroon ng mga pag-atake ng takot o matinding mga pagbabago ng mood?
- pakiramdam na hindi nasisiyahan sa iyong anak o sa iyong karaniwang mga aktibidad?
- nahihirapang matulog o matinding kapaguran?

Ang mga taong nagkaroon ng depresyon o pagkabalisa dati ay mas malamang na magkaroon ng perinatal na depresyon. Ang mga may nadagdag na stress sa kanilang buhay - mga problema sa kalusugan o pera, hindi matatag o hindi sinusuportahan na relasyon o isang may sakit na sanggol, halimbawa - ay nasa mas mataas din na peligro.



ALAM MO BA

Ang perinatal na depresyon ay maaaring makaapekto sa mga kababaihan o kalalakihan, at maaaring mangyari sa panahon ng pagbubuntis o anumang oras sa isang taon pagkatapos ng panganganak, pag-aampon, pagkalaglag o pagkakaroon ng isang patay na ipinanganak na sanggol.

Pagkabalisa Pagkatapos ng Panganganak

Ano ang perinatal na pagkabalisa?

Paulit-ulit na matinding pag-aalala o hindi nagpapaganang takot na maaaring mangyari sa panahon ng pagbubuntis o pagkatapos ng kapanganakan.

Ang ilang mga magulang ay higit na nag-aalala kaysa sa dati na may mangyayaring hindi mabuting bagay, o may hindi mapigil na mga saloobin tungkol sa pananakit ng kanilang sanggol, alinman sa hindi sinasadya o sinadya. Ang mga karamdaman na pagkabalisa ay maaari ding maging sanhi sa iyo upang makaramdam na hindi malusog.

Mga palatandaan at mga sintomas ng pagkabalisa

Ikaw ba ay:

- nahihilo, nagpapawis o nanginginig?
- kinakabagan, hindi makadumi o nagtatae?
- kinakapos ng hininga, natatakot o para bang tumitibok nang napakabilis ang iyong puso?
- mabilis magulat?
- hindi mapakali o sumpungin?
- umiiwas sa pamilya, mga kaibigan at mga aktibidad?
- nahihirapang matulog?

Ang pagkabalisa ay maaaring maging sanhi na suriin ang iyong sanggol sa lahat ng oras o upang iwasan ang paggawa ng mga pang-araw-araw na bagay, tulad ng pagmamaneho, na kasama niya.

Kung nagkaroon ka ng pagkabalisa o pagkalumbay o dumaan sa trauma noong nakaraan, o kung mayroong isang tao sa iyong pamilya na mayroong mga isyu sa pangkaisipang kalusugan, maaari kang nasa mas malaking panganib. Ang kakulangan sa tulog at kawalan ng sapat na suporta ay maaaring magpalala ng pagkabalisa.

Paghingi ng Tulong

Ang depresyon at pagkabalisa pagkatapos ng kapanganakan ay karaniwan at nagagamot.

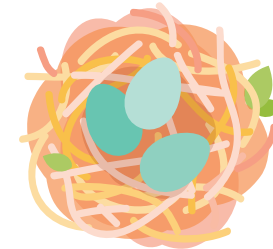
Hindi ka nag-iisa, at maraming mga paraan upang makahanap ng suporta. Ang paghingi ng tulong nang maaga ay maaaring mangahulugan na mas maagang pagbuti ng pakiramdam.

Mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan

Makipag-usap sa iyong doktor o pampublikong nars ng kalusugan. O tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 anumang oras, araw o gabi, upang makipag-usap nang kumpidensiyal sa isang rehistradong nars.

Mga kaibigan, pamilya at komunidad

Sabihin sa mga taong malapit sa iyo kung ano ang iyong nararamdaman, at makinig sa kanilang mga alalahanin. Minsan ang ating mga kaibigan at pamilya ang unang nakakakita na kailangan natin ng tulong.



Ang "NESTS" na pamamaraan sa pangangalaga sa sarili

- Kumain ng **Nutritious (masustansiyang)** pagkain.
- Kumuha ng ilang **Ehersisyo** araw-araw.
- Subukang kumuha ng sapat na **Sleep (Tulog)**.
- Maghanap ng kaunting **Time (Oras)** para sa iyong sarili. Umupa ng isang yaya o hilingin sa pamilya na tumulong sa pag-aalaga ng bata.
- Humingi ng **Suporta**. Sabihin sa iyong kapareha, mga kaibigan at pamilya kung ano ang kailangan mo. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1. Kontakin ang Pacific Post Partum Support Society (postpartum.org) o sumali sa isang grupo ng suporta pagkatapos manganak.

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Pagharap sa Kabiguan



KUWENTO NG PAMILYA

Kung minsan naisip ko, “Ano ang ginawa natin? Nais ko ang dati kong buhay!” Ngunit ang magagandang oras ay napakahusay kaya hindi ko maisip na hindi maging isang ama.

Ang pag-uwi sa bahay ng iyong sanggol ay nangangahulugan ng maraming mga pagbabago – sa iyong pamilya, iyong katawan at iyong iskedyul. Idagdag dito ang katotohanan na ikaw ay pagod na pagod, at ang buhay bilang isang bagong magulang ay maaaring nakakabigo.

Maaaring maramdaman na parang ang iyong sanggol ay umiiyak nang walang hanggan at na wala kang ginagawa na nakakatulong. Maaari kang makaramdam na nakakulong ka sa bahay at hindi mo magawa ang mga bagay na ginagawa mo dati. Maaaring maramdaman mong hindi ka komportable sa iyong katawan o konektado sa iyong kapareha. Maaari kang makaramdam ng pagkagapi sa mga bisita o sa lahat ng payo na nakukuha mo. Ang lahat ng mga damdaming ito ay normal.



ALAM MO BA

Ang pakikipag-usap sa mga bagong magulang ay makakatulong sa iyong makita na ang nararamdaman nila ay pareho ng sa iyo. Tingnan ang seksyon ng mga [Mapagkukunan](#) para sa impormasyon sa mga grupo at mga programa ng pagiging magulang.

Pagpapagaang ng Pagkabigo

Subukan na:

- ibaba ang sanggol sa isang lugar na ligtas at iwanan ang silid ng mga ilang minuto kapag ikaw ay nag-uumpisang makaramdam ng pagkabigo
- hilingin sa mga kaibigan o pamilya na kuhanin ang sanggol para sa mga paglalakad upang ikaw ay makaidlip o magkaroon ng ilang panahon na mag-isa sa iyong kapareha
- kausapin ang iyong kapareha, pamilya at mga kaibigan tungkol sa iyong pangangailangan
- tanggapin ang tulong kapag ito ay inialok
- magbahagi ng iyong mga damdamin sa ibang mga magulang



MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Kung ikaw ay mayroong mga saloobin na saktan ang iyong sarili o iyong sanggol, humingi ng tulong kaagad. Tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1 (24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo) upang makipag-usap nang kumpidensiyal sa isang rehistradong nars. Upang higit pang malaman ang tungkol sa depresyon at pagkabalisa, tingnan ang [Iyong Emosyonal na Kalusugan](#).



PANGANIB

Huwag kailanman kalugin ang iyong sanggol. Ang pagkakalag ng isang sanggol ay maaaring maging sanhi ng pinsala sa utak o pagkamatay. Kung nararamdaman mo na parang ikaw ay nawawalan ng kontrol, ibaba ang iyong sanggol sa isang ligtas na lugar at maglakad papalayo. Tingnan ang [Pag-iyak](#) at bisitahin ang [purplecrying.info](#) upang malaman nang higit pa.

Mga Kultural na Pagkakaiba sa Pagiging Magulang

Mga kultural na paniniwala at mga tradisyon na nakakapagpayaman sa buhay ng isang pamilya. Ngunit kung ikaw at ang iyong kapareha ay may magkaibang mga kultural na karanasan, ang mga salungatan ay maaaring lumabas.

Kausapin ang iyong kapareha tungkol sa kung anong mga kultural na pinahahalagahan ang pinakamahalaga sa kanila. Sabihin sa iyong kapareha kung ano ang mahalaga sa iyo. Pagkatapos hanapin ang mga pangunahing pinahahalagahan na ibinabahagi mo. Gamitin ito upang gumawa ng iyong sariling mga pampamilyang tradisyon.

Ano ang maaari mong magawa

- Pagsamahin ang pinakamahasay sa inyong dalawang mga karanasan. Magdiwang ng mga pista, magsalita ng mga wika at magluto ng mga tradisyunal na pagkain mula sa parehong mga kultura.
- Gumawa ng mga bagong pampamilyang tradisyon na nagtutuon sa inyong ibinahaging mahalagang mga pinahahalagahan.



KUWENTO NG PAMILYA

Ang aking ina ay hindi makapagbasa ng Ingles at hindi alam ang anumang mga Ingles na tulang pang-nursery. Kaya dinala ko siya sa aklatan upang pumili ng mga larawang aklat. Ginamit niya ang mga ito upang magkuwento ng kanyang sariling istorya sa aking anak sa Mandarin.



Mga Natatanging Pangyayari sa Pagiging Magulang

Pagiging isang Solong Magulang

Ang pagiging solo ay hindi nangangahulugan na pag-iisa sa pagiging magulang. Kung mayroon kang pamilya at mga kaibigan na malapit, sila ay maaaring maging isang mabuting mapagkukunan ng suporta. At maging anuman ang iyong sitwasyon, mayroong mga tao at mga programa upang tulungan ka.

Paghahanap ng mga programa at mga grupo sa pagiging magulang

Maghanap ng impormasyon tungkol sa mga suporta sa iyong lugar sa pamamagitan ng pakikipag-ugnay sa:

- iyong pampublikong nars ng kalusugan, manggagawang panlipunan o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- **BC211:** bc211.ca
- **Samahan ng mga Serbisyong Pansuporta sa Magulang ng BC (Parent Support Services Society of BC):** parentsupportbc.ca o 1-877-345-9777
- iyong lokal na **YMCA / YWCA**
- ang **Asosasyon ng mga Programa sa Pag-abot sa Pagbubuntis ng BC (BC Association of Pregnancy Outreach Programs):** bcapop.ca
- ang **Mga Sentro ng Asosasyon ng Pagkakaibigang Aborihinal ng BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centres):** bcaafc.com o 250-388-5522
- ang **Samahan ng mga Serbisyo sa Imigrante ng BC (Immigrant Services Society of BC):** issbc.org o 604-684-2561



SUBUKAN ITO

Makipagkilala sa ibang mga magulang sa pamamagitan ng mga pangkat ng pagpapasuso, mga relihiyosong pangkat o mga pangkat ng pagiging magulang sa online, tulad ng nasa Facebook. O makipagtagpo sa kanila sa mga palaruan, mga sentro ng komunidad o mga oras ng pelikula para sa mga magulang at mga sanggol.



KATUTURAN SA PERA Pampinansiyal na suporta para sa mga naghahanap ng trabaho

Para sa tulong sa paghahanap ng isang pangmatagalang trabaho, kontakin ang Inisyatiba sa Trabaho para sa Solong Magulang [Single Parent Employment Initiative (SPEI)]: 1-866-866-0800. Kung ikaw ay nasa tulong sa kita o kapansanan, maaari kang makatanggap ng:

- hanggang isang taon ng bayad na pagsasanay
- bayad na karanasan sa trabaho
- libreng pag-aalaga sa bata habang ikaw ay nagsasanay at sa panahon ng iyong unang taon ng trabaho
- libreng sasakyan patungo at mula sa paaralan

Pagiging Magulang ng Maramihan

Ang pag-aalaga para sa isang bagong panganak ay isang malaking trabaho. Kaya ang pag-aalaga para sa mga kambal, tatlong magkakakambal (o higit pa!) ay maaaring maging lalong mahirap.



Ang pagkakaroon ng maraming mga sanggol ay nangangahulugan ng mas kaunting tulog, mas maraming trabaho, at mas kaunting oras para sa iyong sarili. Hangga't maaari, alagaan ang iyong sarili. Kumain nang mabuti, matulog kapag ang iyong mga sanggol ay natutulog, at humingi ng suporta. At kung ang iyong komunidad ay may isang grupo para sa mga magulang ng maramihan, isaalang-alang na sumali.

Paghahanap ng tulong

Huwag maghintay hanggang mapuspos ka upang humingi ng suporta. Subukan ang:

- paghiling sa pamilya at mga kaibigan ng tulong sa mga sanggol, trabaho sa bahay o mga gawain
- pagsali sa isang grupo ng suporta para sa mga magulang ng maramihan
- pagkuha ng tulong sa pagpapasuso mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, pampublikong nars ng kalusugan, komadrona o kasangguni sa paggagatas

Paggawa ng Papeles



ALAM MO BA

Maging ikaw man ay nasa hindi binabayaran o bayad na bakasyon, dapat panatilihin bukas ng iyong tagapag-empleyo ang iyong trabaho o isang katulad na bakasyon para sa iyo. At habang ikaw ay nasa maternity leave, makukuha mo pa rin ang iyong mga medikal na benepisyo.

Mag-ayos ng bakasyon mula sa trabaho

Hindi bayad na oras ng pahinga (Unpaid leave): Ang lahat ng mga empleyado ay maaaring makakuha ng hindi bayad na oras na pahinga upang gugulin sa isang bagong anak. Kung manganganak ka, maaari kang makakuha ng bakasyon ng pagiging ina (maternity leave) pati na rin bakasyon ng magulang (parental leave). Ang mga kapareha at nag-aampon na mga magulang ay maaaring makakuha ng parental leave.

Bayad na oras ng pahinga (Paid leave): Kung mayroon kang trabaho bago nanganak, maaari kang makakuha ng bayad para sa bakasyon ng pagiging ina at bayad para sa bakasyon ng magulang sa pamamagitan ng Seguro sa Trabaho (Employment Insurance). Karamihan sa mga ina ay kumukuha ng bakasyon ng magulang pagkatapos na matapos ang kanilang maternity leave. Ang mga ama at nag-aampon na magulang ay maaari ding makakuha ng bayad na bakasyon ng magulang. Alamin nang higit pa sa canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental. At kausapin ang iyong tagapag-empleyo tungkol sa anumang karagdagang mga benepisyo na maaaring ialok ng iyong lugar ng trabaho.

Pumili ng isang pangalan

Kailangan mong bigyan ang iyong sanggol ng unang pangalan ("ibinigay na pangalan") at isang huling pangalan ("apelyido"). Maaari mo ring piliin bigyan siya ng isa o higit pang mga panggitnang pangalan. Ang apelyido ng sanggol ay maaaring maging sa ina, sa ama, isang kumbinasyon ng pareho (mayroon o walang gitling), o naiiba sa pareho.

Isaalang-alang na pumili ng isang tagapag-alaga

Isipin kung sino ang nais mong mag-alaga sa iyong anak kung mamatay ka. Kung sasang-ayon ang taong iyon, maaari mo silang pangalanan bilang tagapag-alaga ng iyong anak sa iyong will o sa pamamagitan ng pagpunan ng isang Appointment of Standby (Paghirang ng Kahalili) o Testamentary Guardian (Hinirang na Tagapag-alaga) na pormularyo.

Irehistro ang kapanganakan

Irehistro ang sanggol sa Ahensiya ng Mahahalagang Istatistika ng B.C. (B.C. Vital Statistics Agency) sa loob ng 30 araw ng kapanganakan. Ang kapanganakan ay maaaring irehistro sa online sa ebr.vs.gov.bc.ca o sa pamamagitan ng iyong ospital o komadrona. Kapag nagparehistro ka ng kapanganakan, maaari mo ding ipatala ang iyong sanggol sa Plano ng mga Medikal na Serbisyo at mag-aplay para sa kanyang sertipiko ng kapanganakan, Numero ng Panlipunang Seguro (Social Insurance Number) at Mga Benepisyo sa Bata ng Canada.

Kumuha ng isang sertipiko ng kapanganakan

Mag-aplay para sa opisyal na pagkakakilanlan para sa iyong sanggol sa ebr.vs.gov.bc.ca o sa likuran ng pormularyo na ginamit mo upang irehistro ang kapanganakan. Mayroong isang bayad para sa isang sertipiko ng kapanganakan.



KATUTURAN SA PERA

Mag-aplay para sa Benepisyo ng Bata ng Canada (Canada Child Benefit)

Ang mga buwanang pagbabyad ng pamahalaan ay magagamit upang tulungan ka sa pagpapalaki ng iyong anak. Lagyan lamang ng tsek ang kahon ng pahintulot sa likod ng pormularyo na ginamit mo upang irehistro ang kapanganakan. Malaman nang higit pa sa canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits o 1-800-387-1193.

Kumuha ng medikal na saklaw

Punan ang Plano ng mga Medikal na Serbisyo [Medical Services Plan (MSP)] na pormularyo ng Pagpaparehistro ng Sanggol sa loob ng 60 araw ng kapanganakan. Mag-aplay kapag inirerehistro mo ang kapanganakan, o kunin ang pormularyo sa health.gov.bc.ca/exforms/msp/115fil.pdf o mula sa iyong ospital o komadrona. Gamitin ang iyong sariling medikal na numero para sa sanggol para sa unang 60 mga araw.



KATUTURAN SA PERA

Medikal na saklaw
Kung ikaw ay may isang

katamtamang kita, maaari kang maging kwalipikado para sa Supplementaryong mga Benepisyo ng MSP upang makatulong na saklawan ang gastos ng MSP. Kontakin ang Seguro sa Kalusugan ng BC (Health Insurance BC) sa 1-800-663-7100 para sa karagdagang impormasyon. Kung ikaw ay kwalipikado para sa Mga Supplementaryong Benepisyo ng MSP. Sa sandali na nasa Premium na Tulong, maaari ka ding makakuha ng tulong upang magbayad para sa mga salamin ng iyong anak, mga aparato sa pandinig at pangunahing pangangalaga sa ngipin. Kontakin ang programang Malusog na mga Bata (Healthy Kids) sa 1-866-866-0800 upang higit pang malaman.

Kung ikaw ay First Nations, Ang mga Benepisyo ng Pangkalusugan ng Awtoridad ng Kalusugan ng First Nations (First Nations Health Authority Health Benefits) na programa ay maaaring magbayad para sa mga gastos sa medikal at pangangalaga sa ngipin na hindi sakop ng ibang seguro. Mag-email sa healthbenefits@fnha.ca o tumawag sa 1-855-550-5454 libreng-tawag upang matuto nang higit pa.

Kung ikaw ay isang takas (refugee), tumawag sa Seguro sa Kalusugan ng BC (Health Insurance BC) sa 1-800-663-7100 upang malaman kung ikaw ay kwalipikado para sa saklaw ng MSP. Kung hindi, maaari kang makakuha ng tulong sa pamamagitan ng Pederal na Pansamantalang Programa sa Kalusugan (Interim Federal Health Program). Tumawag sa 1-888-242-2100 o bisitahin ang cic.gc.ca/english/refugees/outside/summary-ifhp.asp.

Pinakamahasay na Pagkakataon ng Sanggol



KATUTURAN SA PERA

Kumuha ng tulong sa mga gastos sa iniresetang gamot

Kung ikaw ay nagparehistro na sa Fair PharmaCare, ang iyong sanggol ay awtomatikong nakarehistro. Kung hindi, irehistro siya sa www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents o tumawag sa 1-800-663-7100.



KATUTURAN SA PERA

Tumingin ng iba pang pampinansiyal na suporta

Kung ikaw ay tumatanggap ng tulong sa kita, maaari kang makakuha ng tulong upang magbayad para sa pabahay, mga suplemento, pormula at higit pa. Hanapin ang “Pangkalahatan & Pangkalusugang mga Suplemento” sa www2.gov.bc.ca o tumawag sa 1-866-866-0800.



Paghahanap ng Pangangalaga sa Bata (Child Care)



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Tiyakin na ikaw ay kumportable sa isinumang pinag-iwanan mo ang iyong sanggol – kahit na ito ay para sa mga ilang minuto lamang.

Mga yaya

Bago mo iwanan ang iyong sanggol sa isang bagong tagapagbigay ng pangangalaga – maging isang kaibigan, miyembro ng pamilya o yaya – maghanda sa pamamagitan ng:

- panood sa kanilang hawakan at makipaglaro sa iyong sanggol
- pagtatanong kung paano nila pamamahalaan ang pag-iiyak o pagiging mabusisi
- panood habang sila ay pinapakain at naglalagay ng lampin ng iyong sanggol
- pagpapaliwanag ng iyong ligtas na mga rutina sa pagtulog (tingnan ang [Pagtulog](#))
- pagtatanong kung sila ay kumuha ng isang kurso sa pag-aalaga ng bata at pangunang lunas (first aid)
- pagiging malinaw sa iyong mga Dapat Gawin at Hindi Dapat Gawin:
 - ✓ Laging ilagay ang sanggol sa kanyang likod para sa pagtulog.
 - ✓ Tingnan nang madalas ang sanggol habang siya ay natutulog.
 - ✓ Kontakin ka kung mayroong mga problema.
- ✗ Huwag kailanman hampasin o kalugin ang sanggol.
- ✗ Huwag kailanmang iiwanan nang mag-isa ang sanggol sa mesang palitan, sa sofa, kama ng adulto o counter.
- ✗ Huwag initin ang bote ng sanggol sa microwave o sa kalan. Sa halip ay gamitin ang mainit-init na tubig sa gripo.

Kapag dumating ang yaya, ipakita sa kanila kung saan nakatago ang mga bagay – kabilang ang listahan ng mga numerong pang-emerhensiya. Sabihin sa kanila kung saan ka pupunta, kailan ka babalik at kung paano ka maaabot.



SUBUKAN ITO

Gumawa ng isang listahan ng mga mahahalagang numero at panatilihin itong malapit sa telepono. Kabilang ang:

Mga numerong pang-emerhensiya:

- 9-1-1 (bumbero, pulis, pagkontrol ng lason, ambulansiya)

Mga hindi pang-emerhensiyang numero:

- iyong cell phone
- doktor
- matulunging kapitbahay
- pinakamalapit na kamag-anak
- taksi
- HealthLink BC – 8-1-1

Sa tuktok ng listahan, isulat ang:

- iyong buong pangalan at iyong sanggol
- iyong numero ng telepono sa bahay
- iyong tirahan
- numero ng Kard ng mga Serbisyo ng BC (BC Services Card) ng iyong sanggol



KUWENTO NG PAMILYA

Pagdating ni Jacob sa aming buhay ang aking kapareha at ako ay dumadaan sa isa't isa na parang mga zombie. Ang paggamit ng isang yaya paminsan-minsan ay nagpahintulot sa amin na muling kumonekta bilang isang mag-asawa.

Lisensiyadong Pangangalaga sa Bata (Licensed Child Care)

Kahit na hindi mo pa kakailanganin ang isang lisensiyadong tagapagbigay ng pangangalaga ng bata ng ilang panahon, mabuting ideya na magsimulang maghanap ng maaga. Nagbibigay ito ng oras upang makapaghanap ng isang pagpipilian na gagana para sa iyo at sa iyong pamilya.

Para sa karagdagang impormasyon, kontakin:

- ang Sentro ng Serbisyo ng Pangangalaga sa Bata (Child Care Service Centre) (libreng-tawag sa 1-888-338-6622)
- Mga Sentrong Mapagkukunan ng Pangangalaga sa Bata at mga Sanggunian ([ccrr.bc.ca](#))
- Mga lokasyon ng Service BC (libreng-tawag sa 1-800-663-7876)
- Mga Ahensiya ng Serbisyo sa Paninirahan ng Imigrante [Immigrant Settlement Service Agencies ([issbc.org](#))]

Tingnan ang Pangangalaga ng Bata sa [mga Mapagkukunan](#) na seksyon.



KATUTURAN SA PERA

Kung nag-iisip kang gumamit ng isang lisensiyadong tagapagbigay ng pangangalaga sa bata, maaaring ikaw ay makakuha ng tulong sa mga gastos ng pangangalaga sa bata. Tingnan ang Benepisyo sa Abot-kayang Pangangalaga ng Bata [Affordable Child Care Benefit (ACCB)], na nagbibigay ng hanggang \$1,250 bawat buwan tungo sa gastos ng pangangalaga ng bata. Maaari mong tantyahin ang halaga ng pagpopondo gamit ang tagatantiya sa online sa [myfamilyservices.gov.bc.ca/s/estimator](#). Bisitahin ang website ng ACCB para sa impormasyon sa kung paano mag-aplay.

Pagpapalano ng Pamilya

Pagkontrol sa Pagbubuntis

Maaari kang mabuntis muli sa sandaling magsimula kang makipagtalik pagkatapos manganak - kahit na ang iyong regla ay hindi pa nagsisimula.

Kapag nagpapasiya ka sa isang paraan ng pagkontrol ng pagbubuntis, isipin ang tungkol sa:

- kung gaano ito kahusay na gumana
- kung nakakaapekto ba ito sa pagpapasuso
- kung gaano kadali itong gamitin
- ang halaga nito
- kung nakakaprotekta ba ito laban sa mga sekswal na naililipat na impeksyon [sexually transmitted infections (STI)]



ALAM MO BA

Ang pagpapasuso ay maaaring maging hanggang sa 98% mabisa bilang pangkontrol sa pagbubuntis kapag **lahat** ng mga sumusunod ay totoo:

- ang iyong sanggol ay mas bata sa 6 na buwang gulang
- pinapasuso mo ang iyong sanggol sa baw't pagpapakain
- ang iyong regla ay hindi pa bumalik

Tandaan, gayunpaman, na ang pagpapasuso sa sarili nito ay hindi dapat asahan upang makapigil ng pagbubuntis.



ALAM MO BA

Ang pagtatanggal (paghilang palabas ng ari ng lalaki bago bumulalas) ay HINDI isang mabisang paraan ng pagkontrol ng pagbubuntis. Maging ang pagdudutsa o pagbabanlaw ng ari ng babae pagkatapos ng pagtatalik.

PINAKAMABISANG Mga Paraan ng Pagkontrol ng Pagbubuntis

Uri	Antas ng Pagpalya	Mga kalamangan	Mga kahinaan
IUS (progesterone-releasing intrauterine na sistema) Maliit na hugis-t na aparatong ipinapasok at iniwan sa loob ng matris	Halos 1 sa 1,000 mga gumagamit ay mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • mas mabisa kaysa sa isterilisasyon • ang kakayahang magbuntis ay bumabalik sa sandaling ito ay alisin • maaaring iwanan ng 5-7 taon • ginagawang mas magaan ang mga regla at mas kaunti ang pamumulikat, na hindi binabago ang mga natural na siklo ng hormon • walang estrogen, kaya walang nauugnay sa estrogen na mga hindi kanais-nais na epekto • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • unang 3-4 na mga regla ay maaaring mas malakas at mapulikat • maaaring ihinto ang mga regla • walang proteksyon mula sa mga STI • maaaring maging mamahaling bilhin (ngunit walang buwanang gastos)
IUD (tansong intrauterine device) Maliit na hugis-t na aparatong ipinapasok at iniwan sa loob ng matris	Mababa sa 2 sa 100 mga gumagamit ay mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring iwanan sa loob ng hanggang sa 10 taon • ang kakayahang magbuntis ay bumabalik sa sandaling ito ay alisin • ligtas habang nagpapasuso • walang estrogen, kaya walang mga nauugnay sa estrogen na mga hindi kanais-nais na epekto • mas mura kaysa sa IUS ngunit halos kasing epektibo 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring gawing mas malakas o mas masakit ang mga regla • walang proteksyon mula sa mga STI
Isterilisasyon Vasectomy – pagputol at pagsasara ng mga tubo na nagdadala ng tamud Pagbabara ng Tubo (“tinaling mga tubo”) – pagpuputol o pagbabara ng mga tubo na nagdadala ng mga itlog	Vasectomy: mas mababa sa 1½ sa 1,000 mga pagbubuntis sa loob ng isang taon Pagtatali ng mga tubo: hanggang sa 2 sa 1,000 mga pagbubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • Binayaran ng MSP • ang vasectomy ay nangangailangan ng pananatili sa ospital • ang mga tubo ay maaaring itali sa panahon ng caesarian • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maliit na pagkakataon ng mga komplikasyon mula sa operasyon • permanente • walang proteksyon mula sa mga STI

NAPAKABISANG mga Paraan ng Pagkontrol ng Pagbubuntis

Uri	Antas ng Pagpalya	Mga kalamangan	Mga kahinaan
Depo-Provera® Hormon na iniksyon na ibinibigay tuwing 12 linggo	Halos 4 sa 100 gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring pagaanin ang mga regla o ihinto ang mga ito • ligtas habang nagpapasuso • walang estrogen, kaya walang mga nauugnay sa estrogen na mga hindi kanais-nais na epekto • hindi nakakagambala sa pagtatalik 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring maging sanhi ng mga iregular na regla, depresyon, pagtaas ng timbang • walang proteksyon mula sa mga STI • maaaring makapagpahina ng mga buto • maaaring abutin ng 1-2 taon upang mabuntis pagkatapos gamitin
Pildoras na pangkontra sa pagbubuntis [contraceptive pill (“ang pildoras”)] Pang-araw-araw na iniresetang pildoras ng hormon	Halos 7 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • madaling gamitin • maaaring gawing mas regular ang mga regla • maaaring pababain ang panganib sa ilang mga kanser • hindi nakakagambala sa pagtatalik 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring maging sanhi ng pagtaas ng timbang, sakit ng ulo at pagduduwal • maaaring magpataas sa panganib ng mga pamumuo ng dugo, atake sa puso at stroke • maaaring hindi gumana kung umiinom ng ibang mga gamot • walang proteksyon mula sa mga STI • sa mga bihirang kaso, maaaring pababain ang iyong panustos na gatas • dapat inumin araw-araw
Progesterone-lamang na pildoras na pangkontra sa pagbubuntis Pang-araw-araw na iniresetang pildoras ng hormon	Kung ikaw ay eksklusibong nagpapasuso: mga 2 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon Kung ikaw ay hindi eksklusibong nagpapasuso: mas mataas ang antas ng pagpalya	<ul style="list-style-type: none"> • madaling gamitin • walang estrogen, kaya walang mga nauugnay sa estrogen na mga hindi kanais-nais na epekto • walang pagbabawas sa panustos ng gatas • hindi nakakagambala sa pagtatalik 	<ul style="list-style-type: none"> • mas mataas ang pagkakataon na mabuntis muli kung ikaw ay hindi eksklusibong nagpapasuso • maaaring hindi gumana kung umiinom ng ibang mga gamot • walang proteksyon mula sa mga STI • dapat inumin araw-araw
Pangkontra sa pagbubuntis na tapal Hormon na tapal na sinusuot sa balat	Halos 7 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • madaling gamitin • maaaring gawing mas regular ang mga regla • hindi nakakagambala sa pagtatalik 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring matanggal; kailangang i-tsek araw-araw • dapat palitan linggu-linggo • maaaring magpataas sa panganib ng mga pamumuo ng dugo, atake sa puso at stroke • maaaring maging sanhi ng pagtaas ng timbang, pagsakit ng ulo at pagkaduwal • walang proteksyon mula sa mga STI • maaaring pababain ang iyong panustos na gatas • hindi gaanong epektibo para sa mga taong mahigit sa 90 kg (200 lb)
Singsing sa Ari (Vaginal ring) Ang singsing na naglalabas ng hormon ay ipinasok sa ari bawâ buwan	Halos 7 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • epektibo para sa mga gumagamit ng lahat ng timbang • ipinapasok ng gumagamit at nananatili sa lugar ng 3 linggo • hindi nakakagambala sa pagtatalik 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring nakakaasiwang ipasok • maaaring magpataas sa panganib ng mga pamumuo ng dugo, atake sa puso at stroke • maaaring maging sanhi ng pagtaas ng timbang at sakit ng ulo • maaaring pababain ang iyong panustos na gatas • walang proteksyon mula sa mga STI

PINAKA HINDI MABISANG mga Paraan ng Pagkontrol sa Pagbubuntis

Uri	Antas ng Pagpalya	Mga kalamangan	Mga kahinaan
<p>Kondom Ang sheath ay isinusuot sa ari ng lalaki</p>	Hanggang sa 13 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • hindi kailangan ng reseta • nagpoprotekta laban sa karamihan ng mga STI • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring madulas o masira • maaaring maging sanhi ng alerhiyang reaksiyon
<p>Diaphragm / pantakip ng serbiks Takip para sa matris na ipinapasok sa pamamagitan ng ari ng babae</p>	Hanggang sa 16 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring tumagal ng maraming mga taon • maaaring ilagay ng hanggang 6 na oras bago ang pagtatalik • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • dapat na ilagay ng doktor at ilagay muli pagkatapos ng pagbubuntis o pagbabago ng timbang • maaaring mahirap ipasok • dapat gamitin kasama ang spermicide, na maaaring maging sanhi ng alerhiyang reaksiyon • panganib ng impeksyon sa pantog • hindi maaaring gamitin sa panahon ng regla • walang proteksyon laban sa mga STI
<p>Pambabaeng Kondom Ang sheath ay ipinapasok sa ari ng babae</p>	Hanggang sa 21 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • hindi kailangan ng reseta • nagpoprotekta laban sa karamihan ng mga STI • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring mahirap ipasok • maaaring maingay habang ginagamit • maaaring maging magastos
<p>Kamalayan sa Kakayahang Mabuntis Ang pagsubaybay sa siklo ng iyong regla upang malaman kung kailan ka maaaring mabuntis</p>	Hanggang sa 24 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loog ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • mababa ang gastos • nagtuturo tungkol sa mga pattern ng kakayahang mabuntis • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • ang siklo ng regla ay dapat regular • maaaring hindi gumana habang nagpapasuso • dapat maingat na subaybayan ang siklo • paminsan-minsan, dapat iwasan ang pagtatalik o gumamit ng ibang pamamaraan • walang proteksyon mula sa mga STI
<p>Vaginal spermicide Ang gamot ay ipinapasok sa ari ng babae. Pinakamahusay na gamiting kasama ng ibang pamamaraan, tulad ng mga kondom</p>	Hanggang sa 30 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon kapag ginamit na mag-isa	<ul style="list-style-type: none"> • hindi kailangan ng reseta • nagdadagdag ng pampadulas • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring maging sanhi ng alerhiyang reaksiyon • kailangang ipasok ng 15-20 mga minuto bago ng pagtatalik • gumagana lamang para sa isang oras • maaaring dagdagan ang pagkakataon ng mga STI

PANG-EMERHENSIYANG mga Paraan ng Pagkontrol ng Pagbubuntis

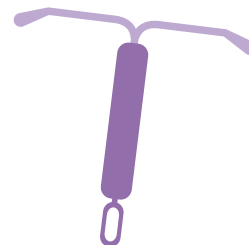
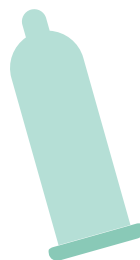
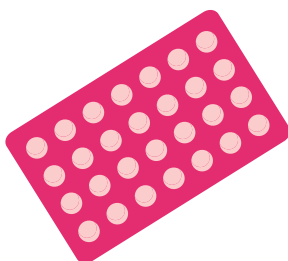
Uri	Antas ng Pagpalya	Mga kalamangan	Mga kahinaan
Pang-emerhensiyang pangkontra sa pagbubuntis na mga pildoras	<p>Ulipristal acetate (Ella One®) – Hanggang sa 3 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis kapag ininom sa loob ng 5 araw</p> <p>Plan B® – Hanggang sa 5 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis kapag ininom sa loob ng 72 oras</p> <p>Yuzpe (Ovral®) – Hanggang sa 6 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis kapag ininom sa loob ng 24 oras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring gamitin ng hanggang 5 araw pagkatapos ng pagtatalik kung ang iba pang paraan ay pumalya • ang 1 dosis ay malamang na hindi makakaapekto sa pagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring maging sanhi ng pagkaduwal at pagsusuka • maaaring makagambala sa iyong regla • walang proteksyon mula sa mga STI
Tansong IUD	Mas mababa sa 1 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis kung ipinasok sa loob ng 7 araw	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring ilagay ng hanggang 7 araw pagkatapos ng hindi protektadong pagtatalik upang maiwasan ang pagbubuntis • napakabisa ng hanggang 10 taon • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring gawing mabigat ang regla o mas masakit • maaaring mahirap makahanap ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang maipasok ito sa loob ng 7 araw • walang proteksyon mula sa mga STI

Para sa karagdagang impormasyon, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o kontakin ang Mga Pagpipilian para sa Sekswal na Kalusugan (Options for Sexual Health) sa 1-800-739-7367 o HealthLink BC sa 8-1-1.



ALAM MO BA

Ang pagtatalik ay maaaring mangyari kapag ikaw ay magaling na at nararamdaman mong handa ka na at ang iyong kapareha. Kung hindi komportable, subukan ang isang mainit-init na paligo, isang natutunaw sa tubig na pampadulas at maraming mga paunang paglalaro.



Damit

Nag-iisip kung gaano karaming mga damit o kumot ang kailangan ng iyong sanggol? Sa karamihan ng mga kaso, bihisan siya tulad ng pagbibihis mo sa iyong sarili. Pagkatapos tingnan kung nakapansin ka ng anumang mga palatandaan na hindi siya komportable.

Kung siya ay masyadong naiinitan, maaari siyang antukin, pagpawisan o magkaroon ng pantal. Kung siya ay masyadong nalalamigan, malamang na siya ay maligalig.

Tandaan na ang mga sanggol ay nawawalan ng maraming init sa kanilang ulo. Sa malamig na panahon, bigyan siya ng isang sombrero. Sa mainit na panahon, gumamit ng isang may malapad na brim na sombrero na nag-iiwas sa kanya ng araw. Kapag ikaw ay nasa looban, ang sombrero ay hindi kailangan.



PANGANIB

Ang sobrang pag-iinit ay naglalagay sa iyong sanggol sa mas mataas na panganib ng Nauugnay sa Pagtulog na Pagkamatay ng Sanggol (tingnan ang [Pagtulog](#)).



ALAM MO BA

Ang malamig na mga kamay at mga paa ay hindi kinakailangang mangahulugan na giniginaw ang iyong sanggol. Sa halip ay suriin ang kanyang itaas na braso at mga hita. Kung nagtataka ka kung siya ay masyadong naiinitan, suriin kung ang likod ng kanyang leeg ay pinapawisan.



Pagtulog



ALAM MO BA

Para sa unang buwan, ang iyong sanggol ay maaaring matulog ng 18 sa bawat 24 na oras, ngunit karaniwan nang hindi hihigit sa 3 o 4 na oras sa bawat panahon. Sa paglipas ng panahon, matutulog siya ng mas mahaba sa kahabaan ng gabi.

Pagbuo ng Mabuting mga Gawi sa Pagtulog

Matutulungan mo ang iyong sanggol na makatulog nang maayos sa pamamagitan ng:

- paglalaan ng sapat na oras ng pag-idlip sa araw upang siya ay hindi sobrang pagod sa gabi
- paggawa ng isang panggabing rutina, tulad ng isang mainit-init na paligo, pag-uugoy, pagkanta at tahimik na oras
- pagpapasuso upang mapatulog siyang muli sa gabi

Makatulog na Muling Mag-isa

Sa mga 6 na buwan, ang pattern ng pagtulog ng iyong sanggol ay magbabago. Magsisimula siya sa gabi ng kaunting mga oras ng mahimbing na pagtulog, na susundan ng maraming oras ng mas magaan na pagtulog. Sa oras ng mababaw na pagtulog, siya ay maaaring magising nang bahagya ng maraming beses. At malamang na gusto niyang pasusuhin mo, iugoy o yakapin siya upang muling makatulog. Ngunit ang kakayahang paginhawahin ang kanyang sarili at makatulog nang mag-isa ay isang mahalagang kasanayan na makakatulong sa inyong pareho na magkaroon ng mas maraming matatahimik na gabi.



SUBUKAN ITO

Sa araw, patulugin ang iyong sanggol sa isang maliwanag na silid na may mga normal na ingay sa araw. Sa gabi, sumenyas na oras na ng pagtulog: panatiliing madilim at tahimik ang silid.



PAANO

Turuan ang iyong 6 na buwan na matulog muli

- Magpasuso sa simula ng rutina ng oras ng pagtulog, mga 15 minuto bago iayos ang iyong sanggol.
- Kantahan siya bago mo siya ilagay sa kanyang kama.
- Gawing tahimik at madilim ang silid.
- Haplusin siya o hawakan ang kanyang kamay habang siya ay nakahiga sa kanyang kuna. Gawin ito ng pakaunti nang pakaunti habang siya ay natutulong makatulog na mag-isa.
- Maging hindi pabagu-bago. Sundin ang parehong rutina para sa mga pag-idlip at sa gabi.



SUBUKAN ITO

Tingnan ang mga ito para sa karagdagang impormasyon sa paglikha ng isang mas ligtas na kapaligiran sa pagtulog para sa iyong baby:

Mas Ligtas na Tulog para sa aking Sanggol (Safer Sleep for my Baby) – isang mapagkukunan na magagamit sa pamamagitan ng HealthLink BC, o magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Paggalang sa ating mga Sanggol (Honouring our Babies) - isang mapagkukunan na nagsasama ng mga paniniwala sa kultura, mga kasanayan at mga isyu na partikular sa First Nations at mga Aborihinal na komunidad. Bisitahin ang fnha.ca para sa karagdagang impormasyon.

Mas Ligtas na Pagtulog



ALAM MO BA

Ang pinakaligtas na lugar para sa pagtulog ng iyong sanggol ay sa kanyang likuran, sa kanyang sariling kuna o bassinet, sa iyong silid.

Ang pagkamatay ng sanggol na nauugnay sa pagtulog ay maaaring mangyari nang hindi sinasadya (karaniwan kapag ang isang sanggol ay hindi nakahinga o suminghap) o sa pamamagitan ng **Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom** (SID o "kamatayan sa kuna") - ang hindi maipaliwanag na pagkamatay ng isang malusog na sanggol habang natutulog. Bawasan ang mga panganib sa pamamagitan ng:

- pagpapatulog sa iyong sanggol sa kanyang likod sa isang matatag na surface sa kanyang sariling ligtas na lugar ng tulugan
- gawing libre sa usok ang iyong bahay
- panatiliing mainit-init ang iyong sanggol, ngunit hindi mainit
- pagpapasuso
- alisin ang mga unan, mga laruan, mabibigat na kumot at mga alagang hayop sa kama ng iyong sanggol
- maingat na isaalang-alang ang mga panganib ng pagbabahagi ng kama



ALAM MO BA

Gamitin ang mga stuffed toy para sa oras ng paglalaro, hindi sa oras ng pagtulog. Ang paglalagay ng mga ito sa kuna ay maaaring makaharag sa paghinga ng iyong sanggol.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Ang isang upuan sa kotse ay hindi isang ligtas na lugar para tulugan ng iyong sanggol. Maaari siyang ma-suffocate kung ang kanyang katawan ay napunta sa maling posisyon. Kung makatulog ang iyong sanggol sa kotse, regular siyang tingnan. Sa oras na makarating ka sa iyong destinasyon, ilipat siya sa isang ligtas na lugar na tulugan.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Palaging ilagay ang iyong sanggol upang matulog sa kanyang likod, at, kung nakita mong natutulog siya sa kanyang tiyan, baligtarin siya muli sa kanyang likuran. Sa sandaling madali na siyang makabaligtad mula sa likod patungo sa harap at pabalik muli (karaniwang mga 5 hanggang 6 na buwan), hindi mo na siya kailangang baligtarin.



Maaari mong bawasan ang panganib ng labis na pag-init, inis at iba pang mga panganib sa pamamagitan ng pagpapanatiling ligtas sa lugar ng pagtulog ng iyong sanggol:

	Ano ang Pinakaligtas?	Ano ang Mapanganib?
Kama	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuna, duyan o basinet na inaprubahan ng Health Canada (magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung hindi nakakatiyak) ✓ Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iba ding mga ligtas na pagpipilian. Kahit na ang isang karton na kahon, isang drawer o isang basket ng paglalaba ay maaaring gumana 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Ibinababa sa gilid na kuna crib (ipinagbawal na ibenta mula 2016) ✗ Kasamang matulog na kuna na naikakabit sa iyong kama ✗ Naititiklop na kuna na walang mga dobleng kandado ✗ Nasirang kuna, o isa na ginawa bago ang 1986 ✗ Upuan sa kotse ✗ Kama ng nasa hustong gulang ✗ sofa o silya
Kutson	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Matatag na kutson 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Malambot na ibabaw (sofa, pillow-top na kutson, may hanging kutson, beanbag, tubig na kama) ✗ Punit na kutson ✗ Kutson na mahigit sa 15 cm (6 na pulgada) ang kapal (halos ang haba ng iyong kamay) ✗ Mga puwang na mahigit sa 3 cm (1½ na pulgada o halos 2 daliri ang lapad) sa pagitan ng kutson at ng frame ng kuna
Higaan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Magaang na kumot, kumot na pantulog, o sako sa pagtulog - na walang mga butones o iba pang mga bahagi na maaaring matanggal at mabulunan ang iyong sanggol. Siguraduhin na ang mga braso ng pantulog na sako at mga butas sa leeg ay hindi masyadong malaki upang ang iyong sanggol ay maaaring sumuot dito 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Mabibigat na kumot, mga kubrekama, mga duvet ✗ Mga unan ✗ Mga bumper pad (pansangga sa pagka-untog) ✗ Mga balat ng tupa ✗ Mga plastik na kumot ✗ Ibabaw na kumot ✗ Mga laruan
Damit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pampatulog at magaang na kumot, o mas mabigat sa normal na blanket na pampatulog 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Mabigat na damit ✗ Mga sumbrero ✗ Pagbabalot ng damit
Iba pa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pagbabahagi ng silid 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Mga alagang hayop sa kama ng sanggol ✗ Pagbabahagi ng kama sa isang nasa hustong gulang o isang mas matandang bata

Pagbabahagi ng Silid

Ano ang pagbabahagi ng silid?

Natutulong sa parehong silid ng iyong sanggol, ngunit hindi sa iisang kama.

Inirerekumenda ba ito?

Oo – ang pagbabahagi ng silid ay inirerekumenda para sa unang mga 6 na buwan.

Bakit?

Maaari itong magpakalma sa iyong sanggol at bawasan ang panganib ng nauugnay sa pagtulog na pagkamatay ng sanggol.

Pagbabahagi ng kama

Ano ang pagbabahagi ng kama?

Natutulong sa parehong kama na kasama ang iyong sanggol.

Ang pinakaligtas na lugar para sa iyong sanggol na tulugan para sa mga unang 6 na buwan ay sa kanyang sariling ligtas na lugar sa iyong silid. Ngunit mas gusto ng ilang mga pamilya na magbahagi ng kama para sa mga kultural o personal na dahilan. At natagpuan ng iba na sila ay nauwi sa pagbabahagi ng kama, kahit na hindi nila binalak.

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano ibalanse ang mga kagustuhan ng iyong pamilya sa mga panganib ng pagbabahagi ng kama. At kung pipiliin mong ibahagi ang isang kama, gawin ito nang ligtas hangga't maaari. Tiyakin na:

- Ang iyong sanggol ay malayo sa mga unan, mga kumot at mga duvet.
- Ang iyong sanggol ay nasa kanyang likod.
- Hindi siya nakabalot.
- Ang kutson ay nasa sahig upang mabawasan ang panganib ng isang pagkahulog.



ALAM MO BA

Kung mayroon kang mahigit sa isang sanggol, pinakaligtas na patulugin sila sa kanilang sariling mga lugar ng pagtulog. Kung magkabahagi sila sa parehong kama, ilagay sila ng ulo sa ulo, hindi magkatabi.

- Ang kutson ay matatag (hindi mga water bed, mga kutsong may hangin, mga pillowtop o mga kamang yari sa pakpak).
- Ang sanggol ay nasa panlabas na gilid ng kama, hindi sa pagitan ng mga nasa hustong gulang.
- Walang puwang sa paligid ng kama upang ang sanggol ay hindi maaaring mahulog sa pagitan ng kutson at ng pader o ng isang mesa sa gilid.
- Ang mga nasa hustong gulang sa kama ay parehong alam na ang sanggol ay nasa kama at komportableng kasama nito.
- Anumang mahabang buhok ay dapat nakatali sa likod upang hindi ito mabalot sa leeg ng sanggol.
- Walang mas matandang mga anak o mga alagang hayop ang nasa kama.



PANGANIB

Ang pagbabahagi ng kama ay lalong mapanganib para sa ilang mga sanggol.

Huwag magbahagi ng kama kung:

- ang iyong sanggol ay ipinanganak nang maaga sa panahon o ang timbang ay mas mababa sa 2½ kg (5½ lb) sa kapanganakan, o
- ikaw o ang iyong kapareha:
 - ay naninigarilyo, o kung ikaw ay nanigarilyo habang buntis
 - uminom ng anumang mga sangkap na maaaring makapagpatulog sa iyo ng sobrang himbing, tulad ng alkohol, gamot, cannabis o iba pang mga droga

Magkaroon ng ibang nasa hustong gulang na magagamit upang tumingin sa iyong sanggol kung umiinom ka ng alkohol o gumagamit ng anumang mga sangkap.

Pagbabalot

Inirerekumenda ba ito?

Hindi. Karamihan sa mga sanggol ay hindi kailangang balutin upang matahimik, at maaari itong maging mapanganib.

Bakit hindi?

Ang mahigpit na pagbabalot ay maaaring magpahirap para sa iyong sanggol na huminga at maaaring humantong sa pulmonya. O maaari itong labis na makapagpains sa kanya at makadagdag sa panganib ng SIDS. Maaari siyang matabunan ng kumot o maiwanang nakadapa sa kanyang tiyan at hindi makalipat sa isang mas ligtas na posisyon. Ang mahigpit na pagbabalot ng iyong sanggol ay maaari ding maging sanhi ng mga problema sa balakang.

Upang panatilihin komportable ang iyong sanggol, subukang gumamit ng isang sako sa pagtulog sa halip na pagbabalot ng isang kumot. Ngunit kung piliin mong balutin, bawasan ang panganib sa pamamagitan ng:

- pagpapatulog ng iyong sanggol sa kanyang likuran
- pagbabalot lamang mula sa balikat pababa - hindi sa ibabaw ng kanyang mukha o ulo
- pagbabalot ng sapat na maluwag na maaari magkasya ang iyong 2 daliri sa pagitan ng kumot at dibdib ng sanggol
- gumamit ng isang magaan na koton na kumot
- pag-tsek na hindi siya sobrang naiinitan o pinapawisan
- pananatiling maluwag ang balot sa paligid ng kanyang mga balakang at siguraduhin na maaari siyang bumaluktot at igalaw ang kanyang mga binti
- hindi na babalutin sa sandaling makakagawa siya ng malalakas na paggalaw na mag-isa (karaniwano mga 2 hanggang 3 buwan)

Pagbubuo ng Pagkakalapit (Attachment)

Ano ang attachment?

Ang malapit na ugnayan sa pagitan ng isang sanggol at kanilang mga tagapagbigay ng pangangalaga. Ang ugnayang ito ay nabubuo sa loob ng maagang mga taon ng buhay ng iyong anak. Ito ay mas lumalakas tuwing nagpapakita ka sa iyong sanggol ng pagmamahal, atensiyon at hindi pagbabago.

Ang isang malusog na pagkakalapit ay mahalaga sa pagtataguyod ng habang-buhay na kalusugan ng iyong sanggol. Itinuturo nito sa iyong sanggol na siya ay ligtas at minamahal. Habang siya ay lumalaki, tinutulungan siya nito na magkaroon ng mabuting pang-emosyonal at pangkaisipang kalusugan, bumuo ng matatag na ugnayan, at magkaroon ng kumpiyansa na galugarin ang mundo sa paligid niya.

Tuwing tumutugon ka sa mga pangangailangan ng iyong sanggol sa isang masigla at pare-parehong paraan, bumubuo ka ng pagkakalapit. Halimbawa, kung niyayakap at pinakakalma mo siya tuwing siya ay umiiyak, ipinapakita mo sa kanya na maaari siyang umasa sa iyo para sa ginhawa.

Matuto nang higit pa tungkol sa kung paano maitataguyod ang kalusugan ng iyong sanggol sa pamamagitan ng masigla at pare-parehong mga pagtugon sa [Pag-unlad ng Utak](#).



ALAM MO BA

Ang balat-sa-balat na kontak ay isang mahusay na paraan upang bumuo ng emosyonal na ugnayan sa iyong sanggol. Ito ay nagpapahinahon at nagpapaginhawa sa kanya, at maaari pang gawing mas madali ang pagpapasuso.



PAANO

Bumuo ng isang malusog na pagkakalapit sa iyong sanggol

- Makinig, manuod at subukang unawain kung paano niya ipinapaalam ang kanyang mga pangangailangan.
- Tumugon sa kanyang mga pangangailangan sa isang **mapagmahal na** paraan.
- Tumugon sa kanyang mga pangangailangan **nang mabilis** hangga't maaari.
- Tumugon sa kanyang mga pangangailangan sa isang **hindi nagbabagong** paraan.
- Yakapin, ngumiti at kausapin ang iyong sanggol nang madalas.



ALAM MO BA

Habang ang mga sanggol ay kadalasang pinakamalapit na nalalapit sa mga magulang, maaari din silang magkaroon ng malusog na pagkakalapit sa ibang mga may sapat na gulang, kabilang ang mga lolo't lola at tagapagbigay ng pangangalaga sa bata sa araw. Kung ang iyong sanggol ay nakikipag-ugnayan sa iba, hindi ito nangangahulugan na magkaroon siya ng isang mas mahinang ugnayan sa iyo.

Pagdumi, Pag-ihing at Paglalampin

Pagdumi (Pagtae)

Ano ang normal?

Araw 1: Mga unang dumi (“meconium”)

Paano ang hitsura nito – makapal, madikit, parang alkitran; itim o madilim na berde

Paano ang amoy nito – walang amoy o banayad na amoy

Gaano kadalas – kahit isang beses o dalawang beses baw’t araw

Mga Araw 3-4: Mga susunod na dumi (“transisyunal na dumi”)

Paano ang hitsura nito – mas buhaghag; kayumanggi, berde o dilaw

Paano ang amoy nito – walang amoy o banayad na amoy

Gaano kadalas – hindi bababa sa 2 o 3 beses baw’t araw

Araw 5 hanggang linggo 3 at lampas

Kung pinapasuso ang iyong sanggol:

Paano ang hitsura nito – ginintuang-dilaw; malambot at malabnaw, bukol-bukol o malabinhi

Paano ang amoy nito – walang amoy o banayad na amoy

Gaano kadalas – 3 o higit pang beses sa isang araw kung maliit (ang laki ng isang loonie), o isang beses sa isang araw kung malaki, sa mga unang ilang linggo. Pagkatapos ng isang buwan, isang beses baw’t ilang mga araw o kahit isang beses lang sa isang linggo.

Kung ang iyong sanggol ay pinakain ng pormula:

Paano ang hitsura nito – maputlang dilaw hanggang mapusyaw na kayumanggi; malagkit, parang puding

Paano ang amoy nito – malakas ang amoy

Gaano kadalas – isang beses o dalawang beses sa isang araw para sa unang mga ilang linggo.

Pagkatapos ng unang buwan, araw-araw o 2.

Para sa impormasyon sa pagtatae o pagkatibi, tingnan ang [Medikal na Pangangalaga ng Sanggol](#).



ALAM MO BA

Sa mga bihirang kaso, ang labis na maputlang dumi sa isang bagong panganak ay maaaring isang palatandaan ng sakit sa atay na tinatawag na biliary atresia. Para sa unang buwan ng buhay ng iyong sanggol, tingnan ang Kard ng Kulay ng Dumi ng Sanggol ng BC (BC Infant Stool Color Card) na ibinigay sa iyo noong ikaw ay nanganak, at, kung nag-aalala ka, mag-email sa psbc@phsa.ca o tumawag ng libreng-tawag sa 1-877-583-7842.

Pag-ihing (Umiihi)

Ano ang normal?

Mga Araw 1-3:

Paano ang hitsura nito – maputlang dilaw; maaaring isang kulay-rosas o kulay kalawang na kahel na mantsa

Gaano kadalas –

Araw 1: 1 basang lampin

Araw 2: 2 basang mga lampin

Araw 3: 3 basang mga lampin

Mga Araw 4-6:

Paano ang hitsura nito – maputlang dilaw

Gaano kadalas –

Araw 4: 4 na basang mga lampin

Mga Araw 5-7: 5 basang mga lampin baw’t araw

Pagkatapos ng araw 7: 6 o higit pang basang mga lampin baw’t araw



HUMINGI NG PANGANGALAGA

Kung mayroong isang kulay-rosas o kulay-kalawang na kahel na mantsa sa lampin ng iyong sanggol pagkatapos ng ika-apat na araw, pakainin siya nang mas madalas. Makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 kung nagpapatuloy ang mantsa, kung ang ihi ng iyong sanggol ay madugo o ang kulay ng kola, o kung mayroong kaunti o walang ihi sa loob ng 6 na oras o mas matagal.



SUBUKAN ITO

Kung hindi ka sigurado kung umihi ang iyong sanggol, pakiramdaman kung mabigat ang kanyang lampin, dampian ng isang tisyu, o gupitin ito upang maramdaman kung basa ito sa loob.

Paglalampin



TAGAPAGBUO NG UTAK

Kausapin ang iyong sanggol habang pinapalitan siya. Ipaalam sa kanya kung ano ang iyong ginagawa sa baw’t habbang.



ALAM MO BA

Ang iyong sanggol ay gagamit ng maraming mga lampin - 10 hanggang 15 baw’t araw! Gawing espesyal ang pagpapalit ng lampin sa pamamagitan ng pakikipag-usap, pagkanta at pakikipaglaro sa kanya.

Pagpili ng mga lampin

Mga Naitatapon

Mga Kalamangan:

- ✓ madaling gamitin
- ✓ hindi kailangan ng takip na hindi tinatagusan ng tubig
- ✓ hindi nilalabhan

Mga Kahinaan:

- ✗ mas magastos kaysa sa tela
- ✗ lumilikha ng maraming basura

Tela

Mga Kalamangan:

- ✓ mas mura kaysa sa mga naitatapon
- ✓ mas mabuti para sa kapaligiran
- ✓ maaaring bilhin o gawang bahay

Mga Kahinaan:

- ✗ maaaring mangailangan ng takip na hindi tinatagusan ng tubig
- ✗ kailangang labhan o isang serbisyo sa lampin

Maaaring i-flush/nagagawang abono

Mga Kalamangan:

- ✓ hindi nilalabhan
- ✓ mas mabuti para sa kapaligiran

Mga Kahinaan:

- ✗ mas magastos kaysa sa tela



ALAM MO BA

Sa mga unang araw, normal para sa maselang bahagi ng katawan ng mga batang babae na lumaki na may kaunting pagdurugo o puting paglabas, at para sa mga batang lalaki na mamula ang mga eskrotum. Kapwa ang mga lalaki at mga babae ay maaari ding magkaroon ng namamagang suso o kahit tumutulong gatas.



PAANO

Lampinan ang iyong sanggol

1. Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig.
2. Ilagay ang iyong sanggol sa isang patag na ibabaw, tulad ng isang mesang palitan na may mga harang sa gilid o sa sahig.
3. Ilagay ang isang kamay sa kanya sa lahat ng oras.
4. Panatilihin malayo sa naaabot ang mga pamahid o mga aspili. Bigyan siya ng isang laruan upang panatilihin siyang abala.
5. Punasan ang iyong sanggol **mula harap hanggang likod** ng isang maligamgam, basang bimpo o walang amoy na pamunas ng sanggol.
6. Dampi-dampi siyang tuyuin o hayaan siyang matuyo sa hangin.
7. Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig.
8. Huwag gumamit ng pulbos o gawgaw.



PAANO

Labhan ang mga telang lampin

1. Punuin ang iyong timba ng lampin na $\frac{3}{4}$ na puno ng tubig. Dagdagan ng $\frac{3}{4}$ na tasa ng suka. Huwag gumamit ng pampaputi.
2. Banlawan ang anumang dumi sa kubeta.
3. Idagdag ang lampin sa timba.
4. Kapag puno na ang timba, basyahin ito sa washing machine at i-spin palabas ang tubig.
5. Hugasan sa mainit na tubig na pinuno sa pinakamataas na antas ng tubig. Paandarin ang isang karagdagang siklo ng pagbabanlaw.



PANGANIB

Kung gumagamit ka ng mga tabletag pantanggal ng amoy, panatilihin ang iyong timba ng lampin sa hindi maabot ng mga bata.



Paglilinis

Araw-araw na Paglilinis

Bawa't araw, punasan ang mukha, leeg, mga kamay at lugar ng lampin ng iyong sanggol, sa ganoong pagkakasunod-sunod.

Pagpapaligo



ALAM MO BA

Hindi mo kailangan paliguan ang iyong sanggol araw-araw.

Ligtas na pagpapaligo

- ✓ Palaging ilagay ang kahit isang kamay sa iyong sanggol habang siya ay nasa paliguan.
- ✓ Kung magagawa mo, itakda ang iyong mainit na tangke ng tubig na mababa sa 49°C (120°F).
- ✗ Huwag kailanman iiwanan ang iyong sanggol na mag-isa kapag siya ay nasa o malapit sa paliguan – kahit isang saglit.
- ✗ Huwag gumamit ng:
 - ✗ mga langis sa pagpapaligo, na magpapadulas sa kanya
 - ✗ mga pamahid na bulak, na maaaring makasakit sa mga maselang lugar
 - ✗ mga upuan o mga singsing sa paliguan, na maaaring magpuwesto ng isang panganib sa pagkalunod



TAGAPAGBUO NG UTAK

Gawin ang pagpapaligo na isang nakikipag-ugnayang karanasan.

Ngumiti, makipagkontak sa mata, kumanta at kausapin ang iyong sanggol.



PAANO

Paliguan ang iyong sanggol

1. Painitin ang silid - 22 hanggang 27 ° C (72 hanggang 81 ° F).
2. Gumamit ng lababo, palanggana, tub ng sanggol o - kung sasama ka sa kanya - ang iyong regular na bathtub.
3. Maglatag ng isang kumot o tuwalya.
4. Ilagay ang lahat ng kakailanganin mo sa maaaring maabot.
5. Gumamit ng maligamgam - hindi mainit - na tubig.
6. Hugasan ang mga bahagi mula sa pinakamalinis hanggang sa marumi. Magsimula sa mukha, gamit lamang ang tubig, at huling linisin ang lugar ng lampin. Gumamit ng banayad, walang amoy na sabon sa kitang-kita na maruming mga bahagi, tulad ng lugar ng lampin at mga kamay.
7. Gumamit ng banayad, walang amoy na sabon o shampoo ng bata sa kanyang buhok, at banlawang mabuti.
8. Ilagay siya sa tuwalya at dampi-dampi siyang tuyuin. Gumalaw nang mabilis, dahil ang mga sanggol ay mabilis na lamigin. Siguraduhing tuyuin ang kanyang mga nakatiklop na balat.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Umupo sa loob ng tub at ipapasa sa iyong kapareha ang iyong sanggol sa iyo. Kapag tapos na ang pagpapaligo, ipasa siyang pabalik bago lumabas.

Mga Bahaging Nangangailangan ng Espesyal na Pangangalaga

Mga Mata

Gamit ang isang malinis, mamasa-masang tela, punasan mula sa paloob hanggang sa palabas na sulok.

Mga Tainga

Linisin lamang ang panlabas na bahagi, gamit ang isang basahan na nakabalot sa iyong daliri. Huwag gumamit ng mga pamahid na bulak.

Mga Ari

Marahang linisin ang pagitan ng mga panlabas na tiklop ng labia ng mga batang babae. Huwag hilahin ang balat sa dulo ng ari ng mga batang lalaki.

Mga Ngipin at mga gilagid

Punasan ang mga gilagid araw-araw gamit ang isang mamasa-masang, malinis na tela. Sa oras na lumabas ang kanyang unang ngipin, gamitin ang isang malambot na sipilyo ng ngipin at isang damping fluoride toothpaste na kasing laki ng butil ng bigas sa umaga at sa oras ng pagtulog.

Kurdon ng pusod

Panatilihing tuyo ang lugar. Pagkatapos ng pagpapaligo at mga pagpapalit ng lampin, punasan ng isang mamasa-masang pamahid na bulak o bimpot at tuyuing mabuti. Kapag sinusuotan ng lampin, tiklupin itong pababa upang ito ay nasa ibaba ng kurdon. Pagkatapos na mahulog ang kurdon (mga 5 hanggang 15 araw), linisin ang pusod ng mga ilang araw. Kung ang lugar sa paligid ng kurdon ay mainit-init, namumula o namamaga o mayroong mabahong amoy na paglabas o kung ang kurdon ay hindi natutuyo, tumawag sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Mga Kuko

Panatilihing nagupit ang mga ito upang pigilan ang iyong sanggol mula sa pagkakamot ng kanyang sarili. Gupitin ang mga ito kapag siya ay natutulog o inaantok, upang ang kanyang mga kamay ay bukas at hindi gumagalaw, o pagkatapos maligo kapag ang kanyang mga kuko ay mas malambot. Gumamit ng mapurol na mga gunting o isang nail file. Sa mga daliri sa paa, gupitin o i-file ng tuwid upang hindi siya magkaroon ng mga tumutubong kuko papasok.

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Pagngingipin

Ano ang Normal?

Ang pagngingipin ay karaniwang nagsisimula sa pagitan ng 3 buwan at isang taon. Ang karamihan ng mga sanggol ay nakukuha ang kanilang unang ngipin sa mga 6 na buwan. Sa oras na magsimula ang pagngingipin, ito ay magpapatuloy ng halos walang hinto ng halos 2 taon.

Ano ang Magagawa Mo

Ang ilang mga sanggol ay hindi naaabala ng pagngingipin habang ang mga iba ay hindi komportable at maselan.

Kung ang iyong sanggol ay nasasaktan, makakatulong kang mapagaan ang kanyang namamagang gilagid sa pamamagitan ng:

- hayaan siyang ngumuya sa isang malinis na teething ring o basang tela na pinalamig sa repridyereytor (hindi ang freezer)
- pagpunas at pagmamasaha ng kanyang mga gilagid gamit ang malinis na daliri o tela

Huwag gumamit ng:

- ✗ mga gel o pamahid para sa pagngingipin, na maaaring makapagpamanhid sa lalamunan ng iyong sanggol at gawing mahirap para sa kanya na lumunok
- ✗ mga teething necklace, na maaaring makasakal o mabulunan siya
- ✗ pagkain tulad ng mga biskwit para sa pagngingipin o nagyeyelong prutas, na maaaring dumikit sa ngipin ng sanggol at maging sanhi ng pagkabulok



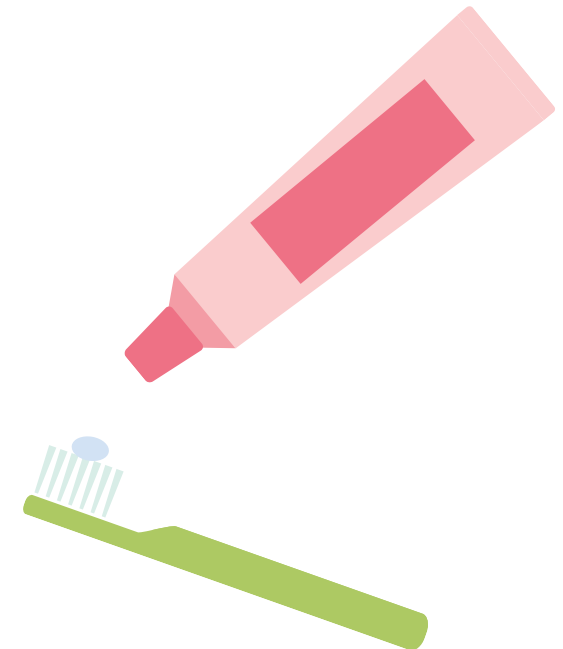
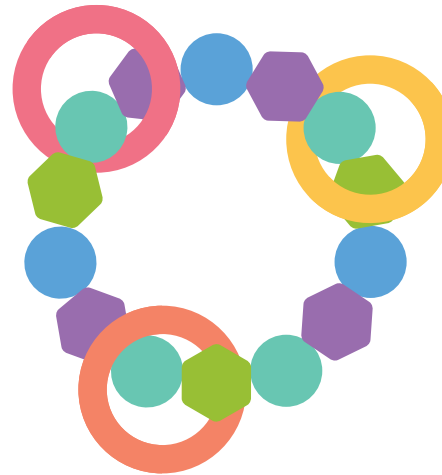
ALAM MO BA

Bagamat ang pagngingipin ay maaaring maging hindi maginhawa para sa iyong sanggol, ito ay hindi nagiging sanhi ng lagnat. Kung isya ay mayroong lagnat, tratuhin siyang kagaya nang normal mong ginagawa (tingnan ang [Medikal na Pangangalaga ng Sanggol](#)).



ALAM MO BA

Maaari mong ipasa sa iyong sanggol ang bakteryang nagdudulot ng lukab. Alagaang mabuti ang iyong sariling mga ngipin, at huwag maglagay ng isang pampakalma o kutsara sa iyong bibig bago ibigay ito sa iyong sanggol.



Pag-iyak

Ano ang Normal?

Sa maagang mga buwan, ang iyong sanggol ay maaaring umiyak ng maraming oras sa isang araw. Ang bahaging ito - minsan tinatawag na “ang Panahon ng SOBRANG Pag-iyak (PURPLE Crying)” - ay nagsisimula kapag ang isang sanggol ay humigit-kumulang 2 linggo at maaaring tumagal hanggang sa siya ay 3 hanggang 4 na buwan. Matuto nang higit pa sa purplecrying.info.

Ang iyong sanggol ay maaaring umiyak kapag siya ay nagugutom, hindi komportable, may sakit, nasaktan o nais na mahawakan. Ang pag-iyak ay hindi nangangahulugan na siya ay naging masama, na galit siya sa iyo o na may ginagawa kang mali.

Ano ang Magagawa Mo

Maaaring kailanganin mong subukan ang maraming bagay bago mo malaman kung ano ang kailangan ng iyong sanggol. At madalas kung ano ang gumagana sa isang araw ay hindi gagana sa susunod. Subukan na:

- Palitan ang kanyang lampin
- pakainin at padighayin siya
- tingnan kung siya ay mainit-init ngunit hindi mainit
- yakapin siya nang malapit sa iyong dibdib
- magpatugtog ng mahinang musika, humuni o kumanta ng isang kantang pampatulog
- paandarin ang panlinis na bakyum, dryer ng mga damit, aerator ng tangke ng isda, panghuhas ng pinggan o isang white noise na makina
- alukin ng isang pampaghinawa, teething ring, paboritong kumot o malambot na laruan
- iugoy siya, maglakad na kasama siya o ilagay siya sa isang pang-ugoy ng sanggol
- dalhin siya para sumakay sa kotse o maglakad sa stroller



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Minsan wala kang maaaring magagawa upang mapigilan ang pag-iyak ng iyong sanggol. Ang pinakamahalagang bagay ay ang manatiling kalmado at kumuha ng isang pahinga kapag kailangan mo ito. At tandaan – ito ay isang normal na yugto na magtatapos.

Pananatiling kalmado

Kapag ayaw huminto sa kaiiyak ng iyong sanggol, normal ito na mabigo at magalit.

Subukang pamahalaan ang iyong galit sa pamamagitan ng marahang pagbababa ng iyong sanggol sa isang ligtas na lugar, tulad ng kuna, at:

- kumuha ng mga ilang malalim na paghinga at bumilang hanggang 10
- iwanan ang silid ng mga ilang minuto at umiyak sa isang unan o tumakbo sa lugar
- tumawag sa isang kaibigan o kamag-anak upang humingi ng tulong
- maghintay hanggang ikaw ay kumalma at subukang paginhawahin ang iyong sanggol muli

Tandaan – ang pagpapahintulot sa iyong sanggol na umiyak ng mga ilang minuto ay hindi makakasama sa kanya.



PANGANIB

Ang pagkakalag sa isang sanggol, kahit para sa ilang mga segundo, ay maaaring magdulot ng pinsala sa utak, pagkabalug o kahit kamatayan.

Kailanman huwag kakalugin ang iyong sanggol. Tiyakin na lahat ng nag-aalaga sa iyong sanggol ay natututo na kalmadong kayanin ang kanyang pag-iyak.



KUWENTO NG PAMILYA

Ako ay talagang bumaba sa sasakyan at naglakad palayo sa asawa ko at sanggol. Ang pag-iyak ay talagang sobra. Ngunit pagkatapos ng isang maikling pahinga at pag-iyak, ako ay bumalik sa kotse. Iyon ang tungkol sa pagiging magulang - ginagawa lamang ang pinakamahusay na makakaya mo.

Paghahanap ng Tulong

Kung nagkakaproblema ka sa pagkaya sa pag-iyak ng iyong sanggol, subukan na:

- kausapin ang iyong kapareha tungkol sa kung paano kayo makakatulong sa isa't isa
- humanap ng isang taong maaari mong tawagan anumang oras kung ikaw ay nawawalan ng kontrol
- magtanong sa ibang mga magulang kung paano nila kinaya
- makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 o bisitahin ang purplecrying.info



HUMINGI NG PANGANGALAGA

Kung ang pag-iyak ng iyong sanggol ay palagian, mas malakas kaysa sa karaniwan, o kung mayroon siyang lagnat o nagsusuka, kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Malulusog na mga Gawi

Kaligtasan sa Araw

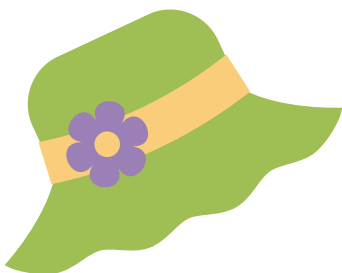


ALAM MO BA

Ang sensitibong balat ng iyong sanggol ay maaaring mapinsala ng araw kahit na maulap.

Ang sunscreen ay hindi dapat gamitin sa mga sanggol na mas bata sa 6 na buwan. Ngunit maaari mong protektahan ang iyong sanggol mula sa sobrang pagkainit at pinsala ng araw sa pamamagitan ng:

- pananatili sa lilim, lalo sa kanyang unang taon
- huwag kailanman iiwanan na mag-isa sa loob ng kotse
- pag-aalok ng isang inumin bawa't oras
- paggamit ng isang may malapad na brim na sumbrero na may takip sa leeg at walang mga tali
- pagbibihis sa kanya ng maluwag, magaan na damit at mga salamin sa araw
- sa sandaling siya ay 6 na buwan, paggamit ng sunscreen na waterproof na may SPF 30 o mas mataas sa anumang mga lugar na hindi protektado ng damit



Oras ng Pagdapa sa Tiyan

Ang pagbibigay ng pinangasiwaang oras sa iyong sanggol sa kanyang tiyan ng mga ilang beses bawa't araw ay nakakatulong na maiwasan ang mga flat na lugar sa kanyang ulo, tinutulungan siyang matutong gumulong at gumapang, at pinalalakas ang mga kalamnan sa kanyang leeg, likod at mga braso.



TAGAPAGBUO NG UTAK

Gamitin ang oras ng pagdapa sa tiyan upang bigyan ang iyong sanggol ng mga nakaka-interes na mga bagay upang tingnan. Kausapin at kantahan siya. O gamitinn ito bilang isang pagkakataon para sa ibang mga miyembro ng pamilya na gumugol ng panahon sa kanya.



PANGANIB

Huwag iiwanan ang iyong sanggol na mag-isa sa oras ng pagpapadapa sa tiyan, at gamitin lamang ang oras ng pagdapa sa tiyan kapag siya ay gising na gising.



PAANO

Turuan ang iyong sanggol na mag-alihw sa oras ng pagdapa sa tiyan

1. Magsimula kapag ang iyong anak ay bagong panganak.
2. Umupo sa sahig kasama niya.
3. Ihiga siya sa kanyang tiyan – sa iyong kandungan, iyong dibdib, sa sahig, o ibang ligtas, na matatag na ibabaw.
4. Suportahan siya ng isang nakarolyong tuwalya sa ilalim ng dibdib niya at isang kamay sa ilalim ng kanyang baba.
5. Haplusin o masahihin siya.
6. Magsimula sa maiikling mga oras ng pagdapa sa tiyan, at gawin hanggang sa kabuuan ng 30 minuto bawa't araw.

Medikal na Pangangalaga ng Sanggol

Medikal na Pangangalagang Ibinigay sa Kapanganakan

Mga Paggagamot

Bitamina K na Iniksyon

Isang iniksyon na ibinibigay upang mapalakas ang antas sa bitamina K ng iyong sanggol at maiwasan ang malubhang pagdudugo. Kung hindi mo nais ang iyong sanggol na makatanggap ng isang iniksyon, ang bitamina K ay maaaring ibigay sa pamamagitan ng bibig.

Paggagamot sa mata

Isang antibiyotikong pamahid na ginamit upang maiwasan ng iyong sanggol na makakuha ng impeksyon kapag ang ilang mga bakterya mula sa iyong ari ay napunta sa kanyang mga mata sa panahon ng panganganak. Kapag hindi ginamot, ang ilang mga impeksyon ay maaaring maging sanhi ng pagkabalag.



ALAM MO BA

Mayroon kang karapatan na humindi sa anumang paggagamot na sa pakiramdam mo ay hindi ka komportable. Ngunit kunin muna ang lahat ng impormasyon. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang mga katanungan o mga alalahanin.

Mga pagsusuri

Pagsusuri ng bagong panganak

Isang sampol ng dugo na kinuha mula sa isang pagtusok sa sakong ng iyong sanggol upang makita kung nangangailangan siya ng karagdagang pagsusuri para sa mga bihira ngunit malubhang karamdaman. Ang maagang paggamot ay maaaring makaiwas sa mga pagkaantala sa pag-unlad, mga isyu sa paglaki at mga nagbabanta sa buhay na problema sa kalusugan. Kung ang resulta ng pagsusuri ay positibo, hindi ito nangangahulugan na ang iyong sanggol ay may karamdaman – kundi maaaring kailangan niya ng pagsubok upang malaman para makasiguro. Ang pasusuri ay ginagawa bago ka at ang iyong sanggol ay umalis sa ospital, o sa bahay ng iyong tagapagbigay ng pangangalaga kung ikaw ay nanganak sa bahay.



SUBUKAN ITO

Habang kinukuhanan ng dugo ang iyong sanggol, paginhawahin siya at tulungan na bawasan ang sakit sa pamamagitan ng balat-sa-balat na pagyakap o pagpapasuso.

Maagang pagsusuri ng pandinig

Ang pagsusuri ay ginagawa sa ospital, sa mga tanggapan ng pampublikong kalusugan at mga pangkomunidad na klinika sa pandinig. Dahil maaaring magbago ang pandinig, mahalagang suriin muli ang iyong anak kung mayroon kang mga alalahanin sa hinaharap tungkol sa kanyang pagdinig, pagsasalita o pag-unlad ng wika.



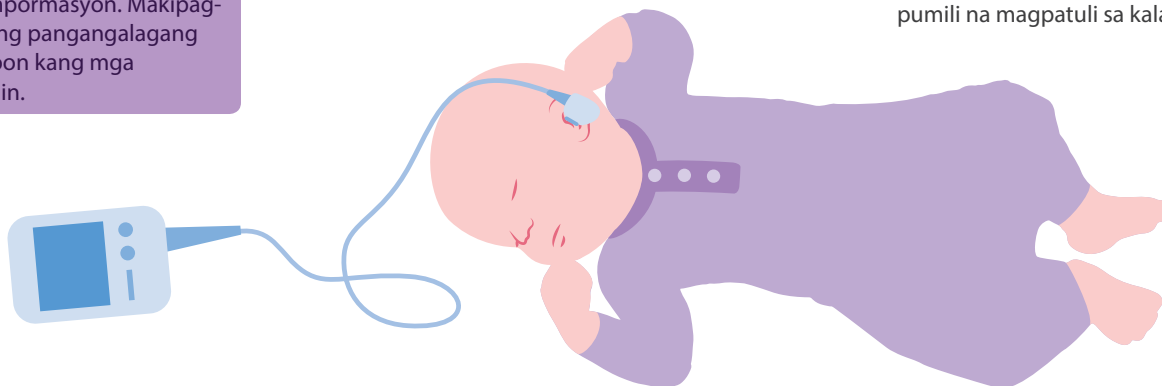
ALAM MO BA

Kung ang iyong sanggol ay hindi nakapasa sa maagang pagsusuri ng pandinig, siya ay mangangailangan ng karagdagang pagsusuri. Ngunit hindi ito nangangahulugan na siya ay nawalan ng pandinig.

Mga opsyonal na pamamagitan

Pagtuli

Pag-opera upang alisin ang balat sa ibabaw na tumatakip sa ulo ng ari ng lalaki. Bagaman hindi inirerekomenda ng Samahan ng Pedyatriko ng Canada (Canadian Pediatric Society) at hindi saklaw ng Plano ng mga Medikal na Serbisyo (Medical Services Plan), maaari kang pumili na tuliin ang iyong anak batay sa iyong sariling mga paniniwala at kaugalian. Tandaan na ang iyong anak ay maaaring pumili na magpatuli sa kalaunan ng buhay.



Pagbabakuna

Ano ang pagbibigay ng kabal (“iniksyon” / “pagbabakuna”)?

Pagpoprotekta sa iyong anak mula sa isang sakit bago ito magkaroon ng pagkakataon na siya ay magkasakit.

Paano ito gumagana

Ang mga pagbabakuna ay nakakatulong na mapanatili tayong malusog sa pamamagitan ng pagsasanhi sa sistema ng panlaban sa sakit na gumawa ng mga protina (“mga antibody”) na lumalaban sa mga mikrobyo. Kapag binakunahan mo ang iyong sanggol laban sa isang tiyak na sakit, nagkakaroon siya ng proteksyon laban dito.

Bakit nagpapabakuna

Ang pagbabakuna ay ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan na makuha ang iyong anak ng mga seryosong sakit kabilang ang:

- tigdas at German measles (“rubella”)
- beke
- hepatitis B
- dipterya
- tetano
- mahalak na ubo (“ubong-dalahit”)
- polyo
- meningitis
- bulutong (“varicella”)
- Mga kanser na nauugnay sa HPV
- trangkaso (“influenza”)
- rotavirus

Ang ilan sa mga sakit na ito ay bihira na ngayon sa Canada, salamat sa pagbabakuna. Ngunit ang mga mikrobyo na naging sanhi ng mga ito ay umiiral pa din at maaaring gawing matinding magkasakit ang sinumang bata na hindi nabakunahan.



ALAM MO BA

Kapag pinabakunahan mo ang iyong anak, pinoprotektahan mo din ang mas malawak na komunidad. Kapag mas maraming tao ang nabakunahan, ang sakit ay hindi maaaring madaling kumalat at ang mga nasa pinakahigit na panganib - ang mga matatanda at mga sanggol na masyadong bata para sa pagbabakuna, halimbawa - ay mas ligtas.

Kailan magpapabakuna

Mahalaga na ang iyong sanggol ay nakakakuha ng kanyang mga bakuna sa oras. Ang mga ilan ay binibigay nang minsanan o dalawang beses; ang mga iba ay binibigay sa isang mga serye.

Ang mga bata sa British Columbia ay karaniwang binabakunahan sa 2, 4, 6, 12 at 18 buwan at sa 4 hanggang 6 na taon, 11 taon (Baitang 6), at 14 na taon (Baitang 9). Gayunpaman, ang mga iskedyul ng pagbabakuna ay maaaring mabago. Makipag-usap sa isang doktor o pampublikong nars sa kalusugan, bisitahin ang immunizebc.ca o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 kung mayroon kang mga katanungan.



SUBUKAN ITO

Pasusuhin ang iyong sanggol o simpleng hawakan nang balat-sa-balat bago, habang at pagkatapos ng isang pagbabakuna. Ang paghawak nang malapit ay magbibigay sa kanya ng ginhawa, ang pagsuso ay makagagambala sa kanya, at ang iyong gatas ay may mga sangkap na natural na maaaring magpakalma sa kanya at bawasan ang kanyang sakit.

Ang iniksyon sa trangkaso

Ang mga batang 6 na buwan at pataas at ang kanilang mga tagapagbigay ng pangangalaga ay dapat makakuha ng bakuna sa trangkaso sa bawat panahon ng trangkaso. Ang mga maliliit na bata ay nasa mas mataas na panganib na malubhang magkasakit kung sila ay makakuha ng trangkaso.



SUBUKAN ITO

Gamitin ang Pasaporte ng Kalusugan ng Bata (magagamit sa pamamagitan ng iyong pampublikong nars sa kalusugan) o ang immunizebc.ca na app upang masubaybayan ang mga pagbabakuna ng iyong anak.

Ligtas ba ito?

Ang pagbabakuna ay napakaligtas. Ang ilan ay maaaring maging sanhi ng sakit o sinat, ngunit ang mga masamang epekto ay menor at karaniwang tumatagal ng 1 o 2 araw lamang.



ALAM MO BA

Ang malubhang mga hindi kanais-nais na epekto sa mga pagbabakuna (tulad ng mataas na lagnat) ay napakabihira. Ang pagpili na huwag magpapabakuna ay mas mapanganib, dahil ang mga panganib ng sakit ay mas malaki kaysa sa peligro ng mga hindi kanais-nais na epekto.

Mga Karaniwang Alalahanin sa Kalusugan

Impeksyon sa tainga

Ang pinakakaraniwang sanhi ng mga problema sa pandinig sa mga napakaliit na bata.

Paano mo malalaman?

Kung ang iyong sanggol ay may isang impeksyon sa tainga, siya ay maaaring:

- maging maselan
- magkaroon ng masakit
- inilalagay ang kanyang kamay o kamao sa kanyang tainga
- mayroong lagnat
- mayroong likidong tumutulo mula sa kanyang tainga
- may kahirapang makarinig

Ano ang maaari mong gawin?

Makipagkita kaagad sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang iyong sanggol ay mayroong alinman sa mga sintomas.



ALAM MO BA

Ang mga sanggol na nakatira sa mga bahay na may usok ng sigarilyo ay nakakakuha ng mas maraming impeksyon sa tainga.

Duling (“gumagala”) na mga mata

Isang normal na pangyayari sa unang 6 na buwan.

Paano mo malalaman?

Ang iyong sanggol ay maaaring mayroong gumagalang mga mata kung ang kanyang mga mata ay patuloy na naduduling, o kung ang mga ito ay patuloy na naduduling pagkatapos ng 6 na buwan. Ang mga batang may isang pampamilyang kasaysayan ng mga duling na mata ay mas malamang na maapektuhan.

Ano ang maaari mong gawin?

Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1.

Thrush

Isang impeksiyon na nangyayari kapag ang isang lebadura na normal na natatagpuan sa katawan (“candida”) ay lumalago nang hindi makontrol.

Paano mo malalaman?

Kung ang iyong sanggol ay may thrush, siya ay maaaring:

- may puting mga patse sa kanyang bibig o isang pulang pantal sa kanyang lugar ng lampin
- tumatangging sumuso
- may mabagal na pagtaas ng timbang
- kinakabagan at sumpungin

Ano ang maaari mong gawin?

Ang thrush ay maaaring magamot sa pamamagitan ng paglalagay ng panlaban sa fungus na pumada sa lugar na nahawahan. Dahil ang mga nagpapasungong ina at sanggol ay maaaring magpasa ng impeksyon nang pabalik-balik, kapwa ay nangangailangan ng paggagamot. Ang thrush ay karaniwang hindi seryoso, ngunit dapat mong patingnan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



SUBUKAN ITO

Kung ang iyong sanggol ay may thrush, palaging palitan ang kanyang mga pampakalma (soother), utong ng bote at anumang iba pang mga bagay na inilalagay niya sa kanyang bibig, o pakuluan ito ng 5 hanggang 10 minuto bawa’t araw.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Ang Health Canada ay nagbabala na ang gentian violet (kilala rin bilang kristal na lila) ay maaaring magdagdag sa peligro ng kanser. Kung ikaw ay nagpapasuso, huwag gamitin ito upang gamutin ang thrush o anumang iba pang kundisyon.

Mataas na temperatura/ lagnat



ALAM MO BA

Ang mga sukat sa kilikili ay madalas na pinakamadali sa mga sanggol, ngunit sila ay hindi palaging tumpak. Kahit na ang iyong sanggol ay mayroong “normal” na temperatura sa kilikili - 36.5 hanggang 37.5 °C (97.8 hanggang 99.5 °F) - siya ay maaaring mayroong lagnat. Bantayan ang iyong sanggol para sa iba pang mga palatandaan at mga sintomas.

Paano mo malalaman?

Kung ang iyong sanggol ay may lagnat, siya ay maaaring:

- namumula, maputla, pawis na pawis o mainit sa likod ng kanyang leeg
- mahinang kumain
- hindi interesado sa mga bagay na karaniwang kinasisiyahan niya
- antok na antok



PAANO

Suriin ang temperatura ng iyong sanggol

1. Ilagay ang dulo ng isang digital na termometro sa gitna ng kanyang kilikili.
2. Isiksik ang kanyang braso sa katawan niya.
3. Aliwin at abalihin siya.
4. Dahan-dahang alisin ang termometro kapag ito ay tumunog.
5. Suriin sa ilalim ng kabilang braso.

Huwag gumamit ng isang merkuryong (kristalo) na termometro (na maaaring mapanganib), o mga strip sa noo, mga pampakalmang termometro o mga termometro ng tainga (na hindi gaanong tumpak). Ang mga temperatura sa tumbong ay napakatumpak, ngunit gamitin lamang ang paraang ito kung mayroon kang isang termometro na sinadya upang magamit sa tumbong, kung tinuruan ka kung paano gamitin ito nang ligtas ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, at kung nararamdaman mong komportable kang gawin ito.

Paraan	Karaniwang saklaw ng temperatura
Kilikili	36.5 hanggang 37.5°C (97.8 hanggang 99.5°F)
Tainga	35.8 hanggang 38°C (96.4 hanggang 100.4°F)
Bibig	35.5 hanggang 37.5°C (95.9 hanggang 99.5°F)
Tumbong	36.6 hanggang 38°C (97.9 hanggang 100.4°F)

Ano ang maaari mong gawin?

Kung ang iyong sanggol ay nagpapakita ng mga palatandaan ng lagnat o kung ang kanyang temperatura ay higit sa normal na saklaw na ipinapakita sa tsart, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1. Hayaan siyang sumuso ng higit pa (o bigyan siya ng karagdagang maiinom), at hubarin ang anumang sobrang damit na suot niya.

Ang Acetaminophen (Tylenol) ay maaaring makatulong. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 bago ito ibigay sa iyong sanggol, pagkatapos ay sundin ang mga tagubilin sa pakete.



MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Kung ang iyong sanggol ay mas bata sa 3 buwan at may lagnat, makipagkita kaagad sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang matiyak na hindi ito isang palatandaan ng isang mas malubhang karamdaman.



PANGANIB

Huwag kailanman bigyan ang iyong sanggol ng aspirin o anumang bagay na naglalaman ng acetylsalicylic acid (ASA), na maaaring makapinsala sa kanyang utak at atay. Kung ang iyong sanggol ay wala pang 6 na buwan, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago siya bigyan ng ibuprofen (Pambatang Advil o Motrin).

Palaging magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago bigyan ng anumang gamot ang iyong sanggol.

Alerhiya sa pagkain

Isang potensyal na mapanganib na reaksyon sa pagkain.

Paano mo malalaman?

Ang mga sintomas ng isang reaksyon sa alerhiya ay maaaring maging banayad hanggang malubha. Ang mga ito ay madalas lumitaw sa loob ng mga ilang minuto pagkakain ng pagkain. Ang iyong sanggol ay maaaring makakuha ng mga pantal, pamamaga, pamumula, pantal, barado o tumutulong sipon o makati o nagluluhang mata. Siya ay maaaring umubo o magsuka.

Kapag ang isang tao ay mayroong alerhiya sa isang pagkain, ang isang reaksyon ay mangyayari tuwing kinakain nila ang pagkaing iyon.

Gayunpaman, sa paglipas ng panahon, ang ilang mga bata ay nakakalakihan ang ilang mga alerhiya. Ang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ng iyong anak ay maaaring makatulong sa iyo na matukoy kung ito ay totoo sa iyong anak.

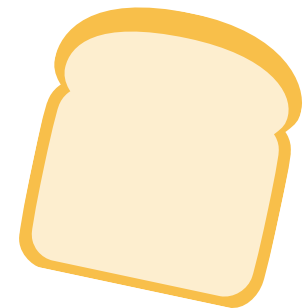
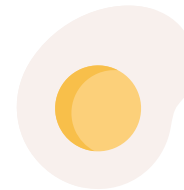
Ano ang maaari mong gawin?

Ihinto ang pagbibigay sa iyong sanggol ng anumang pagkain na sa palagay mo ay maaaring nagbibigay sa kanya ng alerhiya at makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



SUBUKAN ITO

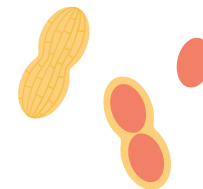
Tumulong na maiwasan ang mga alerhiya sa pamamagitan ng pagpapasuso. Tingnan ang [Pag-unawa sa mga Alerhiya sa Pagkain](#) upang malaman nang higit pa ang tungkol sa kung paano ipapakilala ang mga karaniwang nakakapagbigay ng alerhiyang pagkain sa diyeta ng iyong sanggol.



MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Tumawag sa 9-1-1 kaagad kung ang iyong sanggol ay mayroong anumang mga sumusunod:

- pamamaga ng kanyang bibig, dila o lalamunan
- mga pantal na kumakalat
- problema sa paghinga o paglunok
- paulit-ulit na pag-ubo o paghuni
- isang namamaos na boses o iyak
- maputla o mala-bughaw na mukha o mga labi
- pagkahilo o panghihina o pagkahimatay



Jaundice (Paninilaw)

Isang paninilaw ng balat at ng mga puti ng mata na sanhi ng sobrang bilirubin sa dugo ng iyong sanggol.

Paano mo malalaman?

Karaniwang lumilitaw ang paninilaw (jaundice) sa mukha at dibdib sa unang linggo at tumatagal ng mga ilang araw. Sa karamihan ng mga kaso, mawawala ito sa karagdagang pagpapakain. Ang iyong sanggol ay maaaring suriin para sa paninilaw (jaundice) bago ka umalis sa ospital. Susuriin din ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa mga muling pagtingin na pagbisita pagkatapos ng kapanganakan.



MEDIKAL NA EMERHENSIA

Sa mga bihirang kaso, ang paninilaw ng balat ay malubha at, kung hindi gagamutin, ay maaaring humantong sa mga pangmatagalang problema. Tawagan kaagad ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang iyong sanggol ay tila inaantok at tumatangging uminom at kung ang kanyang balat o ang mga puti ng kanyang mga mata ay mukhang dilaw.

Pantal sa lampin

Isang pula, masakit na reaksyon sa lugar ng lampin na sanhi ng pamamasa, isang impeksyon sa lebadura, sabon, pabango o mga langis.

Ano ang maaari mong gawin?

Maaari mong matulungan na mapawi ang pantal sa lampin sa pamamagitan ng:

- pagpapalit ng mga lampin sa oras na basa o marumi
- paglilinis ng maligamgam na tubig na walang sabon, patuyuin nang maayos, at paglalagay ng isang manipis na pahid ng krema na nakabatay sa zinc
- hayaan ang iyong sanggol na hindi maglampin ng mga ilang beses sa isang araw
- paggamit ng walang amoy na mga deterhente at mga pamunas
- pagdadagdag ng suka kapag nilalabhan ang mga lampin na tela
- hindi paggamit ng mga plastik na salawal

Makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang pantal ay tumatagal ng mas mahaba sa 5 araw, kung ito ay pangunahin sa mga lukot ng balat, o kung may mga paltos, nana, pagbabalat o malulutong na mga patse.

Mga ibang pantal

Paano mo malalaman?

Sa mga unang ilang linggo, ang iyong sanggol ay maaaring may maliit na puting nakaalsang mga tuldok sa kanyang mukha (“baby acne”). Sa mga unang buwan, siya ay maaaring makakuha ng mga pulang parang tuldok ng aspili sa kanyang katawan.

Ano ang maaari mong gawin?

Kapwa ay maglililaw na mag-isa sa sarili nito. Tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang isang pantal ay biglang naging mapula at makati at dumadaloy ng likido.

Maaari mong paginhawahin ang balat ng iyong sanggol sa pamamagitan ng:

- pagpapanatili sa kanyang mainit-init ngunit hindi mainit
- pagbibigay sa kanya ng maikling paligo sa maligamgam na tubig bawa’t ikalawa o pangatlong araw lamang
- pagbibihis sa kanya ng koton
- Lagyan siya ng isang maliit na halaga ng walang gamot, walang amoy na losyon
- hindi paggamit ng mga mababangong sabon, mga losyon o mga pampalambot ng tela



ALAM MO BA

Mas kaunting produkto ang inilalagay mo sa sensitibong balat ng iyong sanggol, mas mabuti. Subukan muna ang isang maliit na halaga sa iyong sanggol, pagkatapos ay gamitin nang napakaunti hangga’t maaari. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung anong mga produkto ang maaaring tama para sa iyong sanggol.

Cradle cap (Pagbabalat sa ulo ng sanggol)

Ano ang maaari mong gawin?

Ang kaunting kaliskis sa anit ng iyong sanggol ay normal. Kung ito ay magaspang, subukang kuskusin ng isang patak ng walang amoy na langis. Pagkatapos ay dahan-dahang sipilyuhin ang mga kaliskis at hugasang mabuti ang langis.

Pag-ubo at pagbahing

Ang iyong bagong panganak ay ubo at babahing upang malinis ang kanyang ilong at baga, ngunit hindi ito nangangahulugan na mayroon siyang sipon. Huwag siyang bibigyan ng gamot sa ubo o sipon maliban kung inirekomenda ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Pagkatibi

Paano mo malalaman?

Sa sandaling sila ay mga ilang linggo na, ang ilang mga sanggol ay dudumi araw-araw, habang ang iba ay dudumi minsan sa isang linggo. Kapwa ay normal. Normal din para sa iyong sanggol na magreklamo at mamula sa mukha kapag siya ay dumudumi, kahit na hindi siya tibi.

Ano ang maaari mong gawin?

Makipagkita sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1 kung:

- ang iyong sanggol ay mas bata sa 2 linggong edad at siya ay dumudumi ng mas mababa sa dalawang beses sa isang araw
- ang kanyang dumi ay tuyo at matigas o nagkakaproblema siya na ilabas ito ng mahigit sa isang linggo
- mayroong sariwang dugo sa kanyang dumi

Ang mga pampurga, mga supositoryo at mga enema ay dapat lamang gamitin kung inireseta ng iyong doktor.



ALAM MO BA

Ang isang sanggol na pinapasuso lamang ay bihirang matibi.

Pagsusuka

Paano mo malalaman?

Karamihan sa mga sanggol ay lumulungad. Ang mga paglungad ay lumalabas mula sa bibig, kung minsan ay may isang pagdighay, at hindi karaniwang nakakaabala sa isang sanggol.

Ang pagsusuka ay mas malakas pa. At kung ang iyong sanggol ay nagsusuka ng higit sa ilang mga kutsarang likido, maaaring siya ay matuyuan ng tubig

Ano ang panudla (projectile) na pagsusuka?

Ang gatas o pormula ay inilalabas ng napakalakas sa isang arko - kung minsan sa distansya ng ilang mga talampakan. Ang panudla na pagsusuka ay karaniwang nangyayari kaagad pagkatapos ng isang pagpapakain, ngunit maaaring mangyari makalipas ang mga ilang oras. Sa ilang mga kaso, nangangahulugan ito na ang daanan sa pagitan ng tiyan at bituka ng iyong sanggol ay masyadong maliit ("pyloric stenosis"). Maaari itong maayos, ngunit kinakailangan ang agarang paggagamot.



MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Makipagkita kaagad sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung:

- hindi makapagpanatili ang iyong sanggol ng mga likido o tila nawawalan ng tubig
- may mga bahid ng dugo sa dura
- ang paglungad ay nagiging sanhi sa iyong sanggol na mabulunan, mabarahan ang bibig o maging asul
- ang iyong sanggol ay panudla na nagsusuka

Pagtatae

Paano mo malalaman?

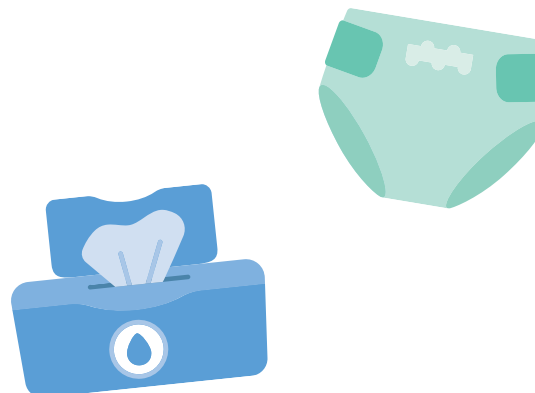
Kung ang dumi ng iyong sanggol ay matubig at masama ang amoy, maaaring siya ay nagtatae. Karaniwan, maaari mo siyang gamutin sa bahay sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanya ng maraming gatas ng tao, o pormula kung siya ay pinapakain ng pormula.



MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Kapag ang pagtatae ay humahantong sa pagkatuyot, ang iyong sanggol ay maaaring magkasakit, nang napakabilis. Humingi kaagad ng tulong kung ang iyong sanggol:

- ay antok na antok at hirap na gumising
- ay may napakatuyong bibig at dila
- ay may sobrang tuyong mga mata, na walang luha o mas kaunting luha kaysa sa normal
- ay umihi ng mas kauntii kaysa sa dati, na may mas kaunti sa 4 na basang lampin sa loob ng 24 na oras
- ay may isang malambot, lumubog na lugar sa kanyang ulo
- ay may mas mabilis na tibok ng puso
- ay may lumalim na mga mata
- ay may mala-abong kulay na balat



Mga flat na lugar sa ulo

Dahil ang bungo ng iyong sanggol ay malambot, maaari siyang magkaroon ng isang flat na lugar kung palagi siyang nagpapahinga sa parehong bahagi ng kanyang ulo. Ito ay malamang na mawawala nang mag-isa.

Ano ang maaari mong gawin?

Maaari mong maiwasan ang mga flat na lugar sa pamamagitan ng:

- pagkakaroon ng pinangasiwaang oras ng pagdapa sa tiyan ilang beses sa isang araw habang ang iyong sanggol ay gising (tingnan ang [Malusog na mga Gawi](#))
- paggamit ng iba-ibang posisyon upang hawakan ang iyong sanggol
- paglalagay sa kanya na ang kanyang ulo ay nasa isang dulo ng kuna sa isang araw at sa kabilang dulo kinabukasan (palaging nasa kanyang likuran)
- paglilimita ng oras sa isang matalbog na upuan, duyan ng sanggol, andador at upuan ng kotse sa 1 oras



ALAM MO BA

Ang isang flat na lugar sa ulo ng iyong sanggol ay hindi makakaapekto sa pag-unlad ng kanyang utak.



SUBUKAN ITO

Kung nagmamaneho ka ng mas mahabang distansya, kumuha ng pahinga upang mailabas mo ang iyong sanggol sa upuan ng kotse bawâ't oras.

Kaligtasan ng Sanggol

Pangunahing Pangangalaga sa Kalinisan

Tulungan ang iyong pamilya na manatiling malusog sa pamamagitan ng:

- ✓ **paghuhugas ng iyong mga kamay** ng sabon at tubig ng hindi bababa sa 15 segundo:
 - bago pakainin ang iyong sanggol
 - pagkatapos gamitin ang banyo
 - pagkatapos ng paglalampin
 - pagkatapos hawakan ang mga alagang hayop
 - pagkatapos bumahing o umubo

Turuan ang iyong mga mas matandang anak na regular ding maghugas.

- ✓ **paghuhugas ng mga mataas na silya, mga sapola at mga lugar ng kainan** pagkatapos ng bawa't paggamit
- ✓ **paglilinis ng mga kuna, mga stroller, pamalit na mga mesa at mga sahig** na may halong 1 kutsarita ng pampaputi sa 1 litro ng tubig

Pangkalahatang Kaligtasan

Pagbutihin ang kaligtasan ng iyong pamilya sa pamamagitan ng:

- ✓ pagpapanatili ng mga numerong pang-emerheniya sa tabi ng iyong telepono sa bahay at sa iyong cell phone
- ✓ pag-aaral ng pangunahing pangunang lunas (first aid)
- ✓ pagkakabit ng isang pamukaw ng sunog (fire extinguisher) at mga pantiktik ng usok at carbon monoxide, pagsusuri ng mga baterya sa tagsibol at taglagas kapag nagpalit ka ng mga orasan, at pagpapalano ng ruta ng pagtakas sa sunog
- ✓ pagpapanatiling libre sa usok ang iyong bahay

- ✓ pag-aalis ng mga maluwa na rug/karpet, mga mini-blind na maaaring naglalaman ng tingga, at mga nakabitin na kurdon
- ✓ pagkakabit ng mga aparador ng libro at iba pang kasangkapan sa dingding
- ✓ pagbababa sa iyong sanggol bago kumuha ng mainit na inumin o pagluluto
- ✓ pagtatakda ng iyong pampainit ng tubig na mas mababa sa 49 ° C (120 ° F)
- ✓ pagtatabi ng mga panlilinis, mga kemikal at maliliit na mga bagay tulad ng mga butones at mga barya sa hindi maaabot ng sanggol

Tingnan ang *Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit* para sa karagdagang impormasyon upang gawing ligtas sa bata ang iyong tahanan.



ALAM MO BA

Malamang na masaktan ang iyong sanggol kapag ikaw ay nagagambala o pagod, kapag siya ay pagod, o kapag hindi ka handa para sa kanyang susunod na yugto ng pag-unlad, tulad ng pag-ikot o paggapang. Gawin ang paggawang ligtas ang sanggol na isang nagpapatuloy na proseso upang makasabay ka sa bawa't hakbang ng paglaki ng iyong anak.



SUBUKAN ITO

Gumamit ng labis na pag-iingat kapag bitbit ang iyong sanggol. Huwag subukang magdala ng iba pang mga karga nang magkasabay, at panatilihin malaya ang isang kamay upang hawakan ang mga rehas kapag umaakyat ng hagdan.

Kagamitan sa Sanggol



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Bago gamitin ang anumang segunda-manong kagamitan, siyasatin kung may mga tawag sa pagpapabalik na pangkaligtasan sa canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.

Mas ligtas na laruan

Maghanap ng:

- malambot
- hindi nakakalason
- puwedeng hugasan
- walang mga maliliit na bahagi
- walang plastik o vinyl sa bibig ng iyong sanggol



ALAM MO BA

Ang mga andador ng sanggol ay ipinagbabawal sa Canada. Gumagalaw ang mga ito nang napakabilis at maaaring maging sanhi ng mga pinsala sa ulo. Sa halip ay subukan ang isang sentro ng aktibidad.

Mas ligtas na mga kuna

Tingnan ang *Pagtulog*.

Mas ligtas na mga playpen

Maghanap ng:

- pinong lambat na hindi magkakasya ang iyong mga maliit na daliri
- hindi hihigit sa 2 gulong
- hindi bababa sa 48 cm (19 pulgada) ang taas
- walang magaspang o matalim na mga gilid o maluwag na mga bahagi
- walang mga bisagra na maaaring kumurot o aksidenteng bumagsak
- walang mga binarenang butas sa pagitan ng 3 at 10 mm (1/8 at 3/8 pulgada)
- walang mga punit sa riles o kutson na pad
- walang maliit na mga bahagi para sa sanggol na mabulunan

Panatilihin itong ligtas sa pamamagitan ng:

- hindi paglalagay ng anumang mga scarf, mga kuwintas, mga kurdon, mabibigat na mga kumot, mga unan o malalaking laruan na kasama ng iyong sanggol
- pagtitiyak na ang lahat ng mga gilid ay ganap na nakataas at matatag na naayos

Mas ligtas na mga stroller

Maghanap ng:

- 5-puntong guwarnisyon
- mabuting mga preno
- ligtas na mga gulong
- walang matatalim na gilid o maluwag na mga natitiklop na bahagi

Panatilihin itong ligtas sa pamamagitan ng:

- hindi paglalagay ng iyong pitaka o mabibigat na mga pakete sa mga hawakan



MAGKARON NG KAMALAYAN

Huwag mag-jogging kasama ang iyong sanggol sa isang stroller hanggang siya ay hindi bababa sa isang taong gulang at lumakas na ang mga kalamnan ng kanyang leeg. At laging i-seguro ang 5-puntong guwarnisyon.

Mas ligtas na mga tagapagdala ng sanggol (baby carrier)

Mga tagapagdala sa harap

Maghanap ng:

- matatag, may pad na suporta sa ulo
- mga butas sa binti na hindi lulusot ang iyong sanggol
- tamang sukat para sa iyong sanggol (suriin ang kinakailangan sa timbang)

Mga tagapagdala sa likod

Maghanap ng:

- malapad, solidong pundasyon

Panatilihin itong ligtas sa pamamagitan ng:

- paggamit lamang nito sa sandaling ang iyong sanggol ay maaari nang umupong mag-isa
- hindi paggamit nito bilang isang upuan sa kotse
- huwag kailanman ilalagay ito sa ibabaw ng isang mesa o kawnter na ang iyong sanggol ay nasa loob nito
- palaging inaayos ang mga strap at pinipigilan ang mga buckle

Mga sling at mga balot

Maghanap ng:

- Komportableng lapat
- walang tumatakip sa mukha o ulo ng sanggol
- walang mga sira o mga punit

Panatilihin itong ligtas sa pamamagitan ng:

- pagpapanatiling walang takip ang mukha ng iyong sanggol (“nakikita at mahahalikan”)
- madalas na pagsisiyasat sa kanya
- pagtitiyak na hindi nakadikit ang kanyang baba sa kanyang dibdib
- pag-iingat kapag inilalagay at inilabas siya
- paghawak sa kanya kapag yumuyuko
- hindi pagsasara ng zipper ng iyong diyaket sa ibabaw niya
- pagiging labis na maingat kung siya ay 4 na buwan o mas bata, at pakikipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago gamitin kung siya ay ipinanganak na maaga sa panahon



MAGKARON NG KAMALAYAN

Huwag gumamit ng tagapagdala, saklay o balot habang nag-i-ski, nag-jogging, nagbibisikleta, nagluluto o gumagawa ng anumang iba pang aktibidad na maaaring makapinsala sa iyong sanggol.

Mas ligtas na mga pampaghinawa (soother)

Maghanap ng:

- isang-pirasong disenyo
- mahigpit na nakakabit na utong
- walang kurdon (gumamit ng isang clip na may isang maikling laso sa halip - ngunit kapag hindi lamang natutulog ang sanggol)
- walang nakakabit na laruan o stuffed animal na laruan

Panatilihin itong ligtas sa pamamagitan ng:

- pagpapakulo nito sa tubig ng 5 minuto, pagkatapos ay palamigin ito nang kumpleto bago ang unang paggamit
- paglilinis nito ng regular sa maligamgam, may sabong tubig
- pagpapalit nito tuwing 2 buwan, o mas maaga kung ito ay malagkit, basag o napunit
- pagpapalit o pagpapakulo nito ng 5 hanggang 10 minuto bawa't araw kung ang iyong sanggol ay may thrush



PANGANIB

Huwag hayaan ang iyong sanggol na ngumuya sa isang soother para sa pagngingipin. Maaari itong masira at maging sanhi na mabulunan siya.



ALAM MO BA

Ang paglilinis ng isang soother sa iyong sariling bibig o paglubog nito sa pulot o sirup ay maaaring humantong sa pagkabulok ng ngipin ng iyong anak.

Mas ligtas na mga upuan sa kotse

Maghanap ng:

- CMVSS na tatak
- hindi bababa sa 2 mga hanay ng mga puwang para sa mga tali ng guwarnisyon sa balikat

Bisitahin ang bcaa.com/community/child-car-seat-safety para sa karagdagang impormasyon.



Pumili ng tamang upuan:

Upuan ng sanggol laban sa upuan ng bata:

Gumamit ng isang upuan ng sanggol mula sa kapanganakan hanggang sa maabot ng iyong sanggol ang limitasyon sa timbang ng upuan. Pagkatapos ay lumipat sa isang mapapalitan na upuan ng bata.

Nakaharap sa likuran laban sa nakaharap sa harapan:

Ang isang upuang nakaharap sa likuran ay ang pinakaligtas para sa iyong sanggol, at dapat gamitin hanggang sa siya ay hindi bababa sa 1 taong gulang **at** may timbang na hindi bababa sa 10 kg (22 lb). Patuloy na panatilihin ang iyong anak na nakaharap sa likod ng kotse hangga't maaari - kahit na kailangan niyang itiklop nang kaunti ang kanyang mga binti. Kapag naabot na niya ang limitasyon nang nakaharap sa likod na timbang ng upuan o ang kanyang ulo ay nasa loob ng 2½ cm (1 pulgada) mula sa tuktok ng upuan, oras na upang maghanap ng ibang modelo na maaari niyang gamitin na nakaharap sa likuran, o ilipat ang kanyang kasalukuyang upuan upang iharap sa harapan ng kotse.

Bago laban sa gamit na:

Ang mga segunda-manong upuan ay hindi inirerekomenda. At huwag gumamit ng mga upuan na naaksidente ang kotse o lumagpas na sa kanilang petsa ng paglipas. Ang plastik ay maaaring nasira o humina, o ang mga pamantayan sa kaligtasan ay maaaring nagbago. Kung gagamit ka ng isa, suriing mabuti ito at magsiyasat kung may anumang mga pagpapabalik.



PANGANIB

Huwag kailanman iwanan ang iyong sanggol sa kanyang upuan sa kotse sa ibabaw ng mesa, kawnter o kahit saan pa man siya maaaring mahulog.

Huwag kailanman ilagay ang upuan na nakaharap sa likuran sa isang upuan na may air bag.

Huwag kailanman iwanang nag-iisa ang isang sanggol sa loob ng kotse, kahit sa ilang mga minuto.



PAANO Ilagay ang iyong sanggol sa upuan ng kotse

1. Ikabit ang guwarnisyon nang mahigpit upang 1 daliri lamang ang magkakasya sa pagitan nito at ng collarbone ng iyong sanggol.
2. Itaas ang klip ng dibdib sa mga kili-kili ng iyong sanggol.
3. Tiyakin na ang mga tali ng guwarnisyon ay nasa kanyang balikat o bahagyang nasa ibaba. Itaas ang mga tali ng guwarnisyon kapag ang kanyang mga balikat ay kapantay ng susunod na pinakamataas na puwang.
4. Para sa suporta, gamitin lamang ang mga bagay na kasama ng iyong upuan sa kotse. Huwag gumamit ng mga hindi kaugnay na head hugger, mga inirolyong twalya o mga kumot.
5. Bihisan siya ng mga damit na may mga manggas at mga binti at hindi masyadong mabigat.
6. Kung kailangan niya ng isang kumot, ilagay ito pagkatapos na ma-strap siya.



PAANO Ikabit ang isang upuan sa kotse

1. Ilagay ito sa likurang upuan na nakaharap sa likod na sinusunod ang mga tagubilin ng tagapagmanupaktura.
2. Ibaba ang pambitbit na hawakan sa likod ng upuan ng sanggol.
3. Ikiling ang isang upuan ng bata pabalik ng maximum na 45°. Kung ang ulo ng iyong sanggol ay nahuhulog nang paharap, ang upuan ay kailangang ikiling pa nang pabalik.
4. I-seguro ang upuan gamit ang unibersal na sistema ng pag-angkla o gamit ang sinturon ng kotse. Tingnan ang manwal ng may-ari ng sasakyan upang malaman kung kailangan mong gumamit ng isang pangkandadong klip.

Pag-unlad ng Utak

Kapag iniisip natin kung paano suportahan ang pag-unlad ng ating mga sanggol, karaniwang isinasaalang-alang natin ang mga pangunahing kaalaman: pinapanatili silang komportable, ligtas at malusog, at tinitiyak na natutulong sila nang maayos at nakakakuha ng sapat na makakain.

Ngunit paano naman ang pagpapaunlad ng utak ng ating mga sanggol?

Ang Pag-unlad ng Iyong Sanggol ay Nagsisimula Sa Kanyang Utak

Ang mga pinakamaagang karanasan ng isang bata ay mahalaga sa pagbuo ng pisikal na istraktura ng utak. At habang ang bawa't bata ay umuunlad sa kanilang sariling bilis, sinusupportahan ng isang malusog na utak ang pag-unlad sa **lahat** mga lugar. Nangangahulugan ito na ang paggawa ng iyong makakaya upang suportahan ang malusog na pag-unlad ng utak sa mga unang araw, mga buwan at mga taon ng buhay ng iyong anak ay maaaring makakatulong sa kanya na tamasahin ang isang habang-buhay ng pangkalahatang kalusugan.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Ang maagang mga karanasan ay gumaganap ng isang malaking papel sa paghubog sa utak ng iyong sanggol. At ang malakas na pag-unlad ng utak ay sumusuporta sa paglaki ng iyong sanggol sa lahat ng iba pang mga lugar.



ALAM MO BA

Ang Samahan ng Pediatric ng Canada (Canadian Pediatric Society) ay nagrekomenda na walang oras sa telebisyon para sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Tingnan ang *Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit* para sa karagdagang impormasyon tungkol sa oras sa telebisyon.

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Paano Mo Maaaring Mabuo ang Utak ng Iyong Anak?

Sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong sanggol, makakatulong kang mabuo ang kanyang utak. Tinawag ng mga dalubhasa ang mga sandaling ito na bumubuo ng utak sa pagitan ng isang bata at tagapagbigay ng pangangalaga na “pagsilbi at pagbalik (serve and return)” na pakikipag-ugnayan.

Ano ang mga “pagsilbi at pagbalik (serve and return)” na pakikipag-ugnayan?

Pagbibigay ng atensiyon at masiglang pagtugon, suporta at sigasig sa sinasabi ng iyong anak. Mag-isip ng isang laro sa tennis sa pagitan ng isang tagapagbigay ng pangangalaga at isang bata. Ngunit sa halip ng pagpalo ng isang bola pabalik-balik sa isang net, sila ay nagpapadala at nakakakuha ng iba't ibang mga uri ng komunikasyon, tulad ng paghipo, mga tunog, mga salita, mga ngiti at kontak sa mata.

Ang mga pagsilbi at pagbalik na pakikipag-ugnayan ay tumutulong na bumuo ng isang solidong pundasyon para sa utak ng iyong anak – at suportahan ang lahat ng pag-unlad sa hinaharap. Ang mga pagsilbi at pagbalik na pakikipag-ugnayan ay bumubuo din ng pagkakalapit (tingnan ang *Pagbubuo ng Pagkakalapit*) sa pagitan mo at ng iyong sanggol.

Sa kanilang sarili, ang mga sandaling ito ay maaaring maramdaman na maikli at hindi mahalaga. Ngunit maraming mga pagsilbi at pagbalik na pakikipag-ugnayan sa buong unang taon ay makakatulong sa pagbuo ng mga bagong koneksyon sa utak ng iyong anak at hikayatin siyang matuto.

Ang bawa't positibong pakikipag-ugnayan ay isa pang ladrilyo sa isang malusog na pundasyon para sa lahat ng kalaunang pag-unlad ng iyong sanggol. Sama-sama, inihahanda siya ng mga ito para sa tagumpay sa lahat mula sa pag-aaral na magbasa hanggang sa pagharap sa stress hanggang sa pagbuo ng mga malusog na relasyon.



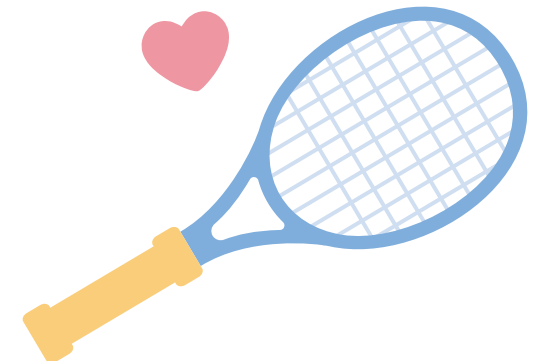
SUBUKAN ITO

Itabi ang iyong cell phone kapag nasa paligid ka ng iyong sanggol upang makapagtuon ka sa kanya.



ALAM MO BA

Hindi mo mapapalaki sa layaw ang iyong sanggol sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanya ng labis na atensiyon. Ang iyong sanggol ay hindi nagiging masama kapag siya ay umiiyak o nagagalit. Sinasabi lang niya sa iyo na may kailangan siya. Para sa mga ideya kung paano pakikitunguhan ang matinding pag-iyak, tingnan ang *Pag-iyak*.





PAANO

Gamitin ang pagsilbi at pagbalik na mga pakikipag-ugnayan

- Magbigay ng maraming atensiyon sa iyong sanggol at panoorin ang kanyang mga pahiwatig.
- Pansinin kung ano ang nakaka-interes sa kanya, maging ito man ay isang maliwanag na kulay, isang malambot na aso o isang umiikot na gulong.
- Regular siyang kausapin. Pag-usapan ang tungkol sa ginagawa mo, kung ano ang nakikita niya at kung ano ang nakakatawag ng kanyang pansin.
- Yakapin at aliwin siya kapag siya ay umiiyak o nababalisa.
- Ngumiti pabalik kapag siya ay ngumiti.
- Magkurukutok pabalik kapag siya ay kumurutok.
- Gumawa ng maraming mga kontak sa mata.
- Kumanta ng mga kanta.
- Maglaro ng mga simpleng laro tulad ng peek-a-boo.
- Basahan ang iyong sanggol, at tumugon sa kung ano ang nakaka-interes sa kanya sa pahina.
- Sabihin ang pangalan ng isang bagay kapag tinitingnan ito ng iyong sanggol.
- Hawakan siya, hipuin siya at yakapin siya nang balat-sa-balat.



Tingnan ang **Tagapagbuo ng Utak**

na mga kahon sa buong aklat na ito para sa higit pang mga ideya sa kung paano susuportahan ang pag-unlad ng utak ng iyong sanggol sa pamamagitan ng mga pang-araw-araw na aktibidad.



Pisikal na Pag-unlad

Ang lahat ng mga bata ay natatangi at umuunlad sa kanilang sariling bilis. Ngunit may ilang mga tipikal na kaganapan na nagmamarka ng pag-unlad sa karamihan ng mga sanggol.

Sa kanyang unang ilang buwan, ang iyong sanggol ay matutulog ng mga 15 oras baw't araw. Ang kanyang paningin at pandinig ay tatalas, at ang utak niya ay magpapatuloy na umunlad.

Unang buwan

- bumababa ang timbang pagkatapos ng kapanganakan, pagkatapos ay nagsisimulang bumigat ng 120 hanggang 240 gramo ($\frac{1}{4}$ hanggang $\frac{1}{2}$ lb) baw't linggo
- kailangang suportahan ang ulo
- nakikilala ang iyong boses at nagugulat sa ingay

Ika-2 buwan

- itinataas ang ulo nang kalahati habang nakahiga sa tiyan
- ibinubuka ang mga kamay
- magkasabay na iginagalaw ang mga mata at pinapanood ang mga gumagalaw na bagay
- umaabot sa mga bagay at hinahawakan ang mga ito sa isang maikling panahon

Ika-3 buwan

- nag-iinat ng mga braso at mga binti
- gumulong mula sa likod hanggang sa gilid
- tinataas ang ulo upang manood at makinig
- humahawak ng mga bagay ng mas mahabang panahon
- humahampas gamit ang mga braso
- panandaliang inilalagay ang bigat sa mga binti
- maaaring magkaroon ng unang ngipin

Ika-4 na buwan

- tumatayo nang may tulong
- gumulong mula sa harapan hanggang sa gilid
- nakakaupo nang nakakusmano
- halos naitataas nang lubos ang ulo

Ika-5 buwan

- gumulong mula sa harapan hanggang sa likuran
- hinahawakan ang mga daliri ng paa at mga paa
- kumikislot na pasulong sa sahig
- nakakaabot na may mabuting layon
- naipapasa ang mga bagay mula sa baw't kamay

Ika-6 na buwan

- naitatayo nang matatag ang ulo
- nakakaupo ng tuwid ang likod kapag tinukuran
- hinahawakan at pinag-aaralan ang mga maliliit na bagay
- gumulong sa parehong direksyon
- ang timbang ay dalawang beses kaysa sa pagsilang



ALAM MO BA

Ang iyong bagong sanggol ay maaaring makapagsabi ng liwanag mula sa dilim, makita ang mga hugis at mga pattern at sandaling makapagtuon ng pansin sa mga bagay na 18 hanggang 45 cm (7 hanggang 18 pulgada) ang layo.



PANGANIB

Ang iyong sanggol ay maglalagay ng anumang bagay sa kanyang bibig, kaya bigyan lamang siya ng mga bagay na masyadong malaki upang hindi malunok.



TAGAPAGBUO NG UTAK

- Humawak ng mga maliliwanag na bagay na gumagawa ng ingay kapag hinampas niya.
- Iparamdam sa kanya ang iba-ibang mga pagkayari.
- Maglaro sa harapan ng isang salamin.



SUBUKAN ITO

Gumawa ng maraming oras para sa balat-sa-balat na kontak, mga paglalakad kasama ang iyong sanggol sa sariwang hangin, pinangasiwaang mga pagpaligo at oras ng pagdapa sa tiyan (tingnan ang [Malusog na mga Gawi](#)).

Panlipunan at Pang-emosyonal na Pag-unlad

Sa sandaling ipinanganak ang iyong sanggol, maaari mo siyang simulang turuan na magtiwala, magmahal at kumonekta sa iba sa pamamagitan ng pagbubuo ng isang malapit na ugnayan sa kanya (tingnan ang [Pagbubuo ng Pagkakalapit](#) at [Pag-unlad ng Utak](#)).

Unang buwan

- nakikipagkontak sa mata at ngumingiti
- nagsisimulang magtiwala sa tagapagbigay ng pangangalaga
- umiiyak kung kulang o sobrang napasigla
- maaaring magsimulang patuloy na umiiyak (tingnan ang [Pag-iyak](#))

Ika-2 buwan

- pinag-aaralan ang mga mukha
- ipinapakita ang personalidad
- ngumingiti pabalik sa iyo
- umiiyak upang matugunan ang mga pangangailangan
- ang pag-iyak ay maaaring pinaka-paulit-ulit

Ika-3 buwan

- maaaring tumawa nang malakas
- nalalaman ang pagkakaiba sa pagitan ng magulang at estranghero
- humihinto sa pag-iyak kapag pumasok ka sa silid
- ang patuloy na pag-iyak ay karaniwang humihinto

Ika-4 na buwan

- tumatawa nang sobra kapag nakikiliti
- binabati ang tagapagbigay ng pangangalaga
- ginagalaw ang mga braso upang sumenyas na “kargahin mo ako”
- nasisiyahan sa pakikipag-ugnay sa lipunan

Ika-5 buwan

- lumilingon tungo sa nagsasalita
- itinutulak palayo ang mga bagay na hindi niya gusto

Ika-6 na buwan

- kumokopya ng mga ekspresyon ng mukha
- gumagawa ng mga ingay at mga paggalaw upang ipakita ang mga mood
- maaaring nahihiya o natatakot sa mga estranghero
- tumutugon sa kanyang pangalan
- nagugustuhan ang kanyang repleksyon



TAGAPAGBUO NG UTAK

- Yakapin at aliwin ang iyong sanggol kapag umiiyak siya o nababalisa.
- Ngumiti pabalik kapag ngumingiti siya at nakikipag-ugnay sa mata.
- Hawakan siya, hipuin siya at yakapin siya nang balat-sa-balat.
- Magbasa sa kanya.



PANGANIB

Ang pagkakalog sa isang sanggol, kahit para sa ilang mga segundo, ay maaaring magdulot ng pinsala sa utak, pagkabalag o kahit kamatayan. Siguraduhin na ang lahat ng nag-aalaga sa iyong sanggol ay nag-aaral na makayanan nang mahinahon ang kanyang pag-iyak.



ALAM MO BA

Hindi posible na palakihin sa layaw ang isang bagong sanggol. Ipinapakita ng pananaliksik na ang mga minamahal na sanggol ay mas gumagawa ng mas mahusay sa lahat ng paraan. Suportahan ang iyong anak sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanya ng maraming mga yakap at mga ngiti at sa pag-aaliw sa kanya kapag siya ay umiiyak.



KUWENTO NG PAMILYA

Sinabi ng aking biyenan na pinapalaki ko sa layaw ang aming sanggol sa pamamagitan ng sobrang pagkarga sa kanya at pagbubuhay sa kanya kapag nanliligalig siya. Ngunit alam ko na ito ay hindi totoo. Ang pagbibigay ng atensiyon sa kanya ay nakatulong sa kanya na maging isang nagitiwala at kalmadong batang babae.

Pagpapaunlad ng Wika

Ang iyong sanggol ay unang “nakikipag-usap” sa iyo sa pamamagitan ng pag-iyak. Pagkatapos ay natututo siyang gumawa ng mga tunog at ngumiti. Sa paglaon ay magsisimula siyang gumamit ng mga salita.

Unang buwan

- sumasagot kapag ikaw ay nagsasalita
- “nagsasalita” sa pamamagitan ng pangiti, pagtitig at pag-iyak

Ika-2 buwan

- nadidiskubre ang kanyang boses - lumalaguklok, kumukurukotok at humihyaw

Ika-3 buwan

- gumagawa ng mahabang mga tunog ng patinig (“ah”)
- ay may iba’t ibang mga iyak para sa iba’t ibang mga pangangailangan

Ika-4 na buwan

- nagsasalita nang mabilis (“ba-ba”)
- humihyaw
- sinusubukang kopyahin ang mga tunog na iyong ginagawa

Ika-5 buwan

- lumilingon sa taong nagsasalita

Ika-6 na buwan

- gumagawa ng mas mahaba at iba-ibang mga tunog
- sumusubok ng iba’t ibang mga lakas at taas ng tinig
- gumagawa ng mga pumuputok na tunog gamit ang kanyang mga labi at dila
- “kinakausap” ang mga laruan



HUMINGI NG PANGANGALAGA

Ikaw ba ay nag-aalala tungkol sa pag-unlad ng iyong sanggol? Tandaan - bawa’t bata ay natatangi. Ngunit makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang iyong sanggol ay:

- may isang napakatigas o malambot na katawan
- hindi nanonood ng mga mukha sa 2 hanggang 3 buwan
- ay hindi pangkaraniwan na tahimik at hindi gumagalaw, o hindi mapakali
- hindi tumutugon sa malakas na ingay
- hinahawakan ang kanyang mga kamay sa mahigpit na kamao
- hindi sinusundan ang mga aktibidad ng kanyang mga mata
- hindi ka nakikilala
- hindi gumagawa ng mga ingay
- maraming problema sa pagpapakain



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kausapin ang iyong sanggol sa lahat ng oras at tumugon tuwing nakikipag-usap siya sa iyo.



ALAM MO BA

Maaari kang makipag-usap sa iyong sanggol sa anumang wika na sa pakiramdam mo ay pinaka komportable ka. Sa katunayan, ang iyong sanggol ay maaaring matuto nang mahigit sa isang wika nang hindi nalilito.



TAGAPAGBUO NG UTAK

- Magbasa, magkuwento at kumanta sa iyong sanggol.
- Kapag pinapaliguan o nilalampinan mo siya, makipag-usap sa kanya tungkol sa iyong ginagawa.
- Subukang hayaan na makita niya ang iyong mukha kapag nagsasalita ka.
- Ulitin at tumugon sa kanyang mga pagkukurukotok at mabilis na pagsasalita.

Pagpapasuso sa Iyong Sanggol

Bakit nagpapasuso?

Ang pagpapasuso ay nag-aalok sa iyong sanggol ng maraming mahahalagang benepisyo.

Gatas ng tao:

- nagbibigay ng pinakamahasay na nutrisyon
- ay ang lahat ng pagkain na kailangan ng iyong sanggol sa unang 6 na buwan, at patuloy na mahalaga sa loob ng 2 taon o higit pa
- nagbabago habang lumalaki ang iyong sanggol upang palagi itong magbigay ng tamang nutrisyon
- ay madaling tunawin
- tumutulong sa sistema ng panlaban sa sakit at pagtunaw ng iyong sanggol na tumanda at gumana nang maayos
- tumutulong sa iyong sanggol na pangkaisipan at pang-emosyonal na umunlad
- sinusupportahan ang malusog na paglaki ng iyong sanggol

At ang mga sanggol na pinapasuso ay maaaring may mas mababang antas ng:

- Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] (tingnan ang [Pagtulog](#))
- mga ubo, mga sipon at pulmonya
- mga impeksiyon sa tainga at iba pa
- pagsusuka, pagtatae, pagkatibi at iba pang mga isyu sa pagtunaw
- seryosong mga sakit tulad ng diyabetis at pambatang lukemya

Ang pagpapasuso ay mabuti para sa iyo.

Ang pagpapasuso ay tumutulong sa iyo na bumuo ng isang malakas na pang-emosyonal na pagkakalapit sa iyong sanggol at mas mabilis na gumaling pagkatapos ng panganganak. Maaari itong maging nagpapakalma para sa iyo at sa iyong sanggol. Ginagamit nito ang mga kaloriya, tinutulungan kang maabot at manatili sa isang malusog na timbang. At sa pamamagitan ng pagpapasuso, maaari mong babaan ang iyong panganib sa mga karamdaman tulad ng mga kanser sa suso at obaryo.

Ang pagpapasuso ay maginhawa.

Kapag natutunan mo ito, kadalasang madali ang pagpapasuso. Ang iyong sariling gatas ay laging handa, sa tamang temperatura, at libre.

Ang pagpapasuso ay isang kasanayan na maaari mong matutunan. At ang tulong ay makukuha.

Ang pagpapasuso ay posible. Makipag-usap sa iyong tagapbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang mga katanungan o mga alalahanin. At tingnan ang [Mga Mapagkukunan](#) na seksyon para sa isang listahan ng mga suporta na igagalang ang iyong mga desisyon sa pagpapakain at tutulungan kang maabot ang iyong mga layunin sa pagpapakain.



ALAM MO BA

Ang mga salitang *pagpapasuso* at *pinapapasuso* ay ginagamit sa buong seksyong ito upang ilarawan ang isang sanggol na pinapakain ng gatas ng tao na ginawa ng isang magulang sa dibdib ng magulang. Maaaring mas gusto mo ang ibang mga salita, tulad ng *pasuhin* o *pagpapakain sa dibdib*. Gamitin ang alinmang mga termino na pinakakomportable sa iyo, at hilingin sa iyong mga kaibigan, pamilya at tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na gamitin din sila.

Paghahanda upang Magpapasuso

Ang mga unang araw ay isang oras ng pag-aaral - kapwa para sa iyo at sa iyong sanggol.

Habang ikaw ay buntis, pag-aralan lahat ng makakaya mo tungkol sa kung bakit mahalaga ang pagpapasuso at kung paano pinakamahasay na makakapagsimula. Maaari mong isaalang-alang ang:

- pakikipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, komadrona o nars ng pampublikong kalusugan
- pagsasanay ng mga posisyon at pag-aaral kung paano makakuha ng isang mahusay na pagkapit
- panonood ng mga video
- pakikipag-usap sa pamilya at mga kaibigan na nagpapasuso
- pakikibahagi sa mga kapehan o mga grupo ng pagpapasuso, tulad ng La Leche League (lllc.ca)
- paghahanap ng isang tagapagturo sa paggagatas sa pamamagitan ng Asosasyon ng mga Kasangguni sa Paggagatas ng British Columbia [British Columbia Lactation Consultants Association (bclca.ca)]
- pag-aaral tungkol sa lahat ng mga suporta na magagamit sa mga magulang na nagpapasuso (tingnan ang seksyong [Mga Mapagkukunan](#))

Pagkatapos ng pagkapanganak ng iyong sanggol,

panatilihin siya na balat-sa-balat hanggang sa matapos niya ang kanyang unang pagpapakain at pagkatapos ay hanggang sa nais mo. Itong hindi nagagambalang pakikipag-ugnay nang balat-sa-balat - na ideyal sa loob ng unang oras pagkatapos ng kapanganakan - ay isang mahalagang unang hakbang sa pagpapasuso. Malamang na hahanapin ng iyong sanggol ang iyong suso upang kumain. Kung hindi niya ito ginawa, subukang magpiga sa pamamagitan ng kamay ng ilang mga patak ng kolostrum at subukang muli (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)). Ang maliit na halaga ng mayamang gatas na ginawa ng iyong mga suso sa unang ilang

araw pagkatapos ng kapanganakan ay ang kailangan niya. Kung, para sa ilang mga kadahilanan, ang iyong sanggol ay hindi maaaring makasama mo pagkapanganak, maaari kang magpiga gamit ang kamay upang matulungan ang iyong katawan na magsimulang gumawa ng gatas na kakailanganin mo upang pakainin siya (tingnan ang [Mga Espesyal na Isyu sa Kapanganakan](#)).

Ano ang balat-sa-balat na kontak?

Paghawak sa iyong sanggol sa iyong hubad na dibdib. Ang lahat ng mga sanggol ay nakikinabang sa balat-sa-balat na kontak.

Bakit ito mahalaga?

Ang balat-sa-balat na kontak ay maaaring:

- makatulong sa iyong sanggol na makaramdam na ligtas at matiwasay
- magpakalma sa kanya at bawasan ang pag-iyak
- panatilihin mainit siya
- panatilihin matatag ang tibok ng kanyang puso, paghinga at asukal sa dugo pagkapanganak
- matutulungan kang malaman kung nagugutom siya
- makakatulong sa kanyang panlipunan at utak na pag-unlad
- nakakabawas ng depresyon pagkapanganak

Kailan dapat mangyari ang balat-sa-balat?

- pagkatapos ng kapanganakan
- araw-araw sa mga unang buwan
- tuwing nangangailangan ang iyong sanggol ng ginhawa, tulad ng kung siya ay nababalisa o nakakakuha ng bakuna

Sino ang maaaring makipagkontak ng balat-sa-balat sa iyong sanggol?

- ikaw
- iyong kapareha
- ibang pinagkakatiwalaang tagapagbigay ng pangangalaga

Tandaan - makipagkontak lamang ng balat-sa-balat kapag ikaw ay gising, at laging sundin ang mas ligtas na mga kasanayan sa pagtulog (tingnan ang [Pagtulog](#)).

Ano ang kolostrum?

Ang iyong unang gatas, mayaman sa mga antibody at nutrisyon. Pinapahiran ng kolostrum ang daanan ng pantunaw ng iyong sanggol, na tumutulong na protektahan siya mula sa impeksyon at tinutulungan siyang mailabas ang kanyang unang dumi ("meconium").

Paghahanap ng Suporta

Ang pagpapasuso ay mas madali sa tamang suporta. Maaaring kasama dito ang iyong kapareha, pamilya at mga kaibigan.

Maaari ka ding makakuha ng pampropesyonal at pangkomunidad na suporta sa pamamagitan ng:

- iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- iyong komadrona
- isang nars ng pampublikong kalusugan
- iyong doula
- Asosasyon ng mga Kasangguni sa Paggagatas ng British Columbia [Lactation Consultants Association (bclca.ca)]
- HealthLink BC (tumawag sa 8-1-1)
- mga klinika ng pagpapasuso sa ospital
- mga pangkat ng suporta ng magulang sa magulang, tulad ng mga kapehan sa pagpapasuso na inayos ng La Leche League (lllc.ca)

Bitamina D

Inirekomenda ng Health Canada na ang lahat ng mga pinapasuso, malusog, buong-panahong sanggol ay bigyan ng likidong suplemento ng bitamina D na 400 IU bawa't araw, simula sa pagsilang. Basahin ang etiketa para sa mga direksyon.

Pangangalaga sa Iyong Sarili

Kapag ikaw ay nagpapasuso, subukang magtuon sa:

- **pagkuha ng sapat na pahinga.** Umidlip habang natutulog ang iyong sanggol at subukang huwag kumuha ng masyadong maraming responsibilidad maliban sa pag-aalaga ng iyong sanggol.
- **pag-inom ng mga likido** tuwing nauuhaw ka
- **pagkain nang mahusay** (tingnan ang [Malusog na Pagkain Habang Nagpapasuso](#))
- **patuloy na pag-inom ng pang-araw-araw na maraming bitamina at mineral na prenatal na suplemento**
- **pagkuha ng suporta** mula sa iyong kapareha, pamilya at mga kaibigan
- **pag-uusap ng tungkol sa anumang mga alalahanin** sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan



ALAM MO BA

Kung magkaroon ka ng sipon o trangkaso, huwag tumigil sa pagpapasuso. Ang pagpapasuso ay maaaring makatulong na protektahan ang iyong sanggol mula sa pagkakaroon ng sakit.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

- Unawain ang kahalagahan ng pagpapasuso.
- Tanungin ang iyong kapareha kung ano ang kailangan nila at kung paano ka makakatulong.
- Makinig sa mga alalahanin ng iyong kapareha at suportahan sila habang gumagawa sila ng mga desisyon tungkol sa pagpapasuso.
- Dalhin ang sanggol para sa isang paglalakad at hayaang matulog ang iyong kapareha.
- Kumuha ng mas maraming trabaho sa bahay.
- Mag-alaga ng iyong mas matatandang mga anak.

Paano Magpasuso

Aling suso?

Magsimula sa dibdib na hindi mo ginamit sa huling pagpapakain, o sa hindi mo pinagsimulan.

Gaano kadalas?

Sa kanyang pangalawang araw, ang iyong sanggol ay magiging mas gising at malamang ay kakain ng marami - hindi bababa sa 8 beses bawat 24 na oras. Maaaring may mas mababa sa isang oras mula sa simula ng isang pagpapakain hanggang sa pagsisimula ng susunod. Sa paglipas ng panahon, ang bilang ng mga pagpapakain ay mababawasan, at magkakaroon ng mas mahahabang puwang sa pagitan ng mga pagpapakain.

Ano ang mga pahiwatig ng gutom?

Mga palatandaan na ang iyong sanggol ay nagugutom. Kapag nais niyang mapakain, ang iyong sanggol ay maaaring:

- dalhin ang kanyang mga kamay sa kanyang bibig
- “root” (igalaw ang kanyang ulo na para bang hinahanap niya ang iyong utong)
- binubuksan ang kanyang bibig, dinidilaan ang kanyang mga labi o sumusupsop
- mahigpit na tinitikom ang kanyang mga kamao sa kanyang dibdib at tiyan, binabaluktot ang kanyang mga braso at binti, o mabusisi kumilos

Ang pag-iiyak ay isang huling palatandaan ng gutom. Ang pagpapakalma ng iyong sanggol bago mo siya subukang pakainin ay maaaring makatulong sa kanya na kumapit.

Ano ang kumpol na pagpapakain?

Ang pagpapasuso nang maraming beses na magkakalapit. Ang iyong sanggol ay maaaring kumpol na pakainin sa kanyang unang ilang araw at kapag dumaranas siya ng biglang paglaki.

Gaano katagal?

Panoorin ang iyong sanggol, hindi ang orasan, upang maghanap ng mga palatandaan na oras na upang magpasuso. Dalhin ang iyong sanggol

sa iyong dibdib kung nagpapakita siya ng mga pahiwatig na nagugutom, kahit na katatapos pa lamang niya ng pagpapakain.

Ang iyong sanggol ay marahil aktibong mapapakain ng ilang mga minuto bago bumitaw sa iyong suso. Gayunpaman, huwag magmadali - maaaring nagpapahinga lang siya. Subukang padighayin o baguhin ang kanyang posisyon upang makita kung gigising siya upang kunin ang kabilang suso. Kung nagugutom pa siya, iinom pa siya nang marami.

Ang Iyong Supply ng Gatas

Ikay ay malamang na makakagawa ng lahat ng gatas na kailangan ng iyong sanggol. Sa katunayan, sa mga unang linggo, maaari kang magkaroon ng mas maraming gatas kaysa sa gusto niya. Kung ang iyong sanggol ay hindi sumususo nang maayos, magpiga ng iyong gatas (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)) upang makatulong na mapanatili ang iyong supply ng gatas.

Maaari kang makatulong na buuin ang iyong supply ng gatas sa pamamagitan ng:

- pagtugon sa mga pahiwatig sa pagpapakain ng iyong sanggol
- madalas na pagpapasuso, hindi bababa sa 8 beses sa loob ng 24 na oras
- pagpipiga ng gatas pagkatapos ng pagpapasuso, pagkatapos ay ligtas na itago ang iyong labis na gatas upang ibigay sa iyong sanggol sa kalaunan (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)).
- pag-aalok ng parehong suso sa bawat pagpapakain, paglipat ng suso kapag inaantok ang iyong sanggol
- pagpapasuso nang balat-sa-balat (skin-to-skin)
- pagtitiyak na ang iyong sanggol ay may malalim na pagkapit
- alamin kung ang iyong sanggol ay aktibong kumakain at nilulunok ang gatas
- paglalaan ng oras para sa pangangalaga sa sarili
- hindi nagsusuplemento ng pormula (tingnan ang [Pagsusuplemento](#))

Ang pagpapasuso sa magkabilang panig ay makakatulong sa iyong mabuo ang iyong supply ng gatas kapag nagsimula kang magpasuso.

Gayunpaman, sa sandaling ang iyong sanggol ay napapakain nang maayos at nadadagdagan ng timbang, hindi mo na kailangang i-switch sa mga suso sa bawat pagpapakain.

Nakakakuha ba ang aking sanggol ng sapat na gatas?

Kapag ang malusog na mga sanggol ay pinakain bilang tugon sa kanilang mga pahiwatig ng gutom, kukunin nila ang kinakailangan nila. Hayaan ang iyong sanggol na maging gabay mo.

Tandaan na ang tiyan ng iyong sanggol ay napakaliit - ang laki ng isang marmol sa pagsilang, at ang laki ng isang itlog pagkalipas ng 10 araw.

Ang pinakamahusay na paraan upang malaman kung ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas ay kung sumisisip siya nang maayos at gumagawa ng mga paglunok na mga tunog. Maaari mo ring masabi sa kung gaano kalaking timbang ang nadagdag sa kanya at kung gaano karami ang kanyang inihi at dinudumi (tingnan ang [Pagdumi, Pag-ihing at Paglalampin](#)).

Kung nag-aalala ka tungkol sa kung ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas, pag-usapan ang iyong mga alalahanin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.



ALAM MO BA

Sa mga unang araw, normal para sa mga sanggol na mawalan ng timbang - karaniwang 7 hanggang 10% ng kanilang timbang sa kapanganakan, o medyo higit pa kung mayroon kang caesarean o mga IV fluid sa panahon ng pagle-labour. Malamang na makukuhang pabalik ng iyong sanggol ang timbang sa loob ng 2 linggo, pagkatapos ay magsisimulang madadagdagan ng 120-240 gramo (¼-½ lb) bawat linggo hanggang, sa mga 4 hanggang 6 na buwan, siya ay mas bibigat nang dalawang beses kaysa sa nang siya ay ipinanganak. Kung ang iyong sanggol ay nawalan ng mahigit sa 10% ng kanyang timbang sa mga unang araw, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Mga Posisyon sa Pagpapasuso

Ang isang mabuting posisyon ay makakatulong sa iyong sanggol na makakuha ng malalim na pagkapit. Gumamit ng anumang posisyon na pinakamahasay na gumagana para sa iyo at sa iyong sanggol. Maging kumportable sa pamamagitan ng:

- paghawak sa iyong sanggol nang balat-sa-balat
- paggamit ng mga unan upang suportahan ang iyong mga braso, likod at mga paa
- paggamit ng isang pahingahan ng paa kung nakaupo ka, at paglalagay ng isang unan sa iyong kandungan
- hindi hinahayaan ang iyong mga daliri na makagambala sa pagkapit (kung sinusuportahan mo ang iyong dibdib gamit ang iyong libreng kamay)
- pagkakaroon ng isang baso ng tubig na maabot
- paghingi ng tulong sa iyong kapareha
- pagpapanatili ng mas ligtas na mga prinsipyo sa pagtulog (tingnan ang [Pagtulog](#)). Kung sa palagay mo maaari kang makatulog, siguraduhin na ang kapaligiran ay ligtas hangga't maaari para sa iyong sanggol.



Duyan



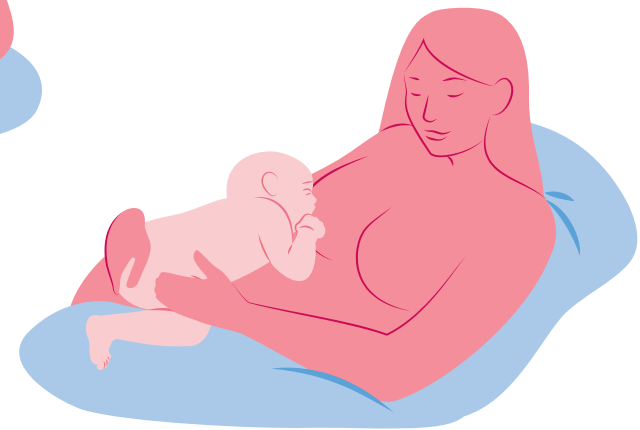
Binagong duyan



Paghawak ng football



Nakahiga sa gilid



Nakahiga

Pagpapakapit

Ano ang pagkapit (latch)?

Ang koneksyon na ginagawa ng bibig ng iyong sanggol sa iyong suso habang nagpapakain. Ang mabisang pagkapit ay nagpapahintulot sa iyong sanggol na sumupsop nang mahusay at ay maginhawa para sa iyo.

Ang isa sa mga pinakamahusay na paraan upang matiyak na ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas ay ang pagkakaroon ng isang mabisang pagkapit sa pagitan ng kanyang bibig at iyong suso.



PAANO

Kumuha ng isang mabisang pagkapit

- Alisin ang anumang kumot at ilapit ng balat-sa-balat ang iyong sanggol.
- Hawakan ang iyong sanggol na malapit sa iyong katawan. Ibaling ang kanyang buong katawan upang nakaharap sa iyo upang kayo ay tiyan sa tiyan. Ang kanyang balakang ay dapat nakalaban sa iyong mga tadyang.
- Kung ginagamit mo ang iyong kamay upang suportahan ang iyong suso, panatilihin ang iyong mga daliri na malayo mula sa iyong areola (ang may kulay na lugar sa paligid ng iyong utong).
- Hawakan ang baba ng iyong sanggol sa iyong dibdib at ituro ang kanyang ilong sa iyong utong, pagkatapos maghintay hanggang buksan niya ang kanyang bibig, tulad ng isang paghikab
- Yakapin ang kanyang balikat palapit at igulong ang iyong areola sa kanyang dila, upang dalhin ang iyong utong sa kanyang bibig.
- Siguraduhing naisusubo niya sa bibig nang malaki ang suso, at ang kanyang ibabang panga ay nasasakop nang higit ang iyong areola kaysa sa ang itaas na panga.



Hakbang 1

Ang isang mabisang pagkapit ay:

- ✓ maginhawa para sa iyo
- ✓ tumatama ang baba sa dibdib; medyo malayo ang ilong
- ✓ ang ibabang labi ay bumababa (kahit na maaaring hindi mo ito makita)
- ✓ ang mga pisngi ay puno at bilugan
- ✓ tuloy-tuloy na pagsupsop na may maikling paghinto sa pagitan
- ✓ ang sanggol ay hindi madaling dumulas sa suso
- ✓ ang utong ay ang karaniwang kulay nito at bilugan o medyo pinahaba pagbitiw ng sanggol
- ✓ Ang sanggol ay gumagawa ng "ca" na paglunok na tunog kapag ang iyong gatas ay pumasok
- ✓ ang sanggol ay aktibong napapakain ng maraming minuto
- ✓ napapanatag ang sanggol pagkatapos ng pagpapakain
- ✓ mas malambot ang pakiramdam ng suso pagkatapos ng pagpapakain, lalo na sa mga unang linggo



Hakbang 2

Ang isang hindi mabisang pagkapit:

- ✗ may mga dimple sa pisngi ng sanggol
- ✗ ang utong ay patag o naiba ang hugis kapag binitawan ng sanggol
- ✗ ang utong ay nagbibitak, nagpapaltos, dumudugo, masakit
- ✗ maaaring makarinig ng isang pag-click o malakas na pagtampal na tunog
- ✗ ang sanggol ay nagkakaproblemang manatiling nakakapit sa suso



SUBUKAN ITO

Kung kailangan mong ihinto ang pagpapakain o kung nakakaramdam ka ng sakit kapag ang iyong sanggol ay nakakapit, alisin siya sa pamamagitan ng paglalagay ng iyong malinis na daliri sa sulok ng kanyang bibig. Dahan-dahang hilahin pababa sa kanyang baba upang maputol ang pagsipsip. Pakalmahin ang iyong sanggol kung umiiyak siya, pagkatapos ay magsimulang muli. At tandaan - habang hindi bihira na makaramdam ng sakit kapag nag-aaral kang magpasuso, dapat itong mawala sa panahon ng isang pagpapakain at, maya-maya, ay ganap na mawawala. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan o tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1 kung nagpapatuloy ang sakit.

Paglalabas ng Gatas (Letting Down)

Ano ang let-down (paglalabas ng gatas)?

Ang pagpapalabas ng gatas sa iyong mga maliliit na tubo ng gatas. Maaaring hindi mo ito maramdaman, o maaari mong mapansin ang isang pangigingil o ilang kakulangan sa ginhawa. Ang paglalabas ng gatas ay nangyayari kapag sumususo ang iyong sanggol. Maaari rin itong mangyari kapag naririnig mo ang pag-iyak ng isang sanggol o kahit walang dahilan.

Kung ang paglalabas ng gatas ay nangyari kapag hindi ka nagpapakain ng iyong sanggol, subukang magsuot ng mga pad ng suso o pindutin mo ng iyong kamay ang mga utong upang pigilan ang gatas.

Kung ang iyong paglalabas ng gatas ay mabagal, subukang mag-relaks bago magpasuso o magpiga ng iyong gatas sa pamamagitan ng:

- pagyakap sa iyong sanggol nang balat-sa-balat
- pag-upo o paghiga sa isang pribado, tahimik na lugar
- marahang pagmamasaha o paglalagay ng isang mainit na bimpo sa iyong dibdib
- pag-iisip tungkol sa iyong sanggol o pagtingin sa kanyang larawan

Pagpapadighay

Bakit padidighayin ang iyong sanggol?

Kung ang iyong sanggol ay nakatulog pagkatapos ng isang pagsuso, maaari siyang gisingin upang tapusin ang pagpapakain. Maaari din itong makatulong na magpalabas ng mga bula ng hangin at maiwasan ang paglungad.

Kailangan mo bang padighayin ang iyong sanggol?

Bagaman maaaring makatulong ang pagpapadighay para sa ilang mga sanggol, hindi ito laging kinakailangan. Kadalasan, ang pagdighay ay nangyayari lamang sa sarili nito kapag nagbago ng mga posisyon ang iyong sanggol. At kung mukhang kontento ang iyong sanggol, maaaring hindi na ito kailangan.



PAANO

Padighayin ang iyong sanggol

1. Maghintay hanggang sa matapos siya ng pagsuso mula sa isang dibdib.
2. Humanap ng isang komportableng posisyon:
 - ihiga siya sa iyong kandungan o kanyang tiyan, o
 - hawakan siya pataas na ang kanyang ulo ay nakasilip sa ibabaw ng iyong balikat habang sinusupportahan ang kanyang ulo at likod gamit ang iyong kamay, o
 - iupo siya ng patagilid sa iyong kandungan at ilagay ang iyong hinlalaki at hintuturo sa ilalim ng kanyang baba upang suportahan ang kanyang ulo. Gamitin ang natitirang kamay mo upang suportahan ang kanyang dibdib. Suportahan ang kanyang likod ng iyong kabilang kamay.
3. Dahan-dahang haplusin o tapikin ang kanyang likod. (Ang pagtapik sa kanya nang napakalakas ay maaaring makapagpalungad sa kanya ng lahat ng gatas na kaiinom pa lamang niya.)

Kung walang nangyari pagkalipas ng isang minuto o dalawa at ang iyong sanggol ay tila kontento, marahil ay hindi niya kailangang dumighay.



Pagpipiga ng Iyong Gatas

Ano ang pinigang gatas?

Ang gatas ng tao na piniga na o binomba mula sa suso upang maibigay ito sa iyong sanggol sa pamamagitan ng kutsara, tasa o bote.

Maaaring gusto mong magpiga ng iyong gatas kung:

- ang iyong sanggol ay hindi maaaring mapakain sa iyong suso dahil siya ay may sakit o sa nasa espesyal na pangangalaga sa nursery, o para sa ibang kadahilanan
- kailangan mo ng ilang patak ng gatas upang ikuskos sa iyong mga utong upang mapanatili silang malusog
- kailangan mong palamutin ang iyong mga suso na puno upang ang iyong sanggol ay maaaring makakapit nang maayos
- sinusubukan mong gawing interesado ang iyong sanggol na kumapit
- sinusubukan mong dagdagan o mapanatili ang iyong supply ng gatas
- magiging malayo ka sa iyong sanggol nang mas mahaba sa ilang oras
- ang iyong kapareha ang magpapakain sa sanggol
- ikaw ay babalik sa trabaho



ALAM MO BA

Kung ang iyong sanggol ay ipinanganak nang maaga sa panahon, maaari mo siyang tulungan na makakuha ng pinakamahusay na pagsisimula sa pagpapasuso sa pamamagitan ng:

- pag-aaral kung paano magpiga ng kolostrum nang maaga
- madalas na pagpipiga at pagbobomba ng iyong gatas
- paghawak sa iyong sanggol nang balat-sa-balat hangga't maaari
- pag-aalok ng iyong suso sa sandaling ang iyong sanggol ay matatag (tingnan ang [Mga Espesyal na Isyu sa Panganganak](#))

Paano Magpiga ng Iyong Gatas

Maaari kang magpiga ng iyong gatas:

1. sa pamamagitan ng kamay
2. gamit ang pambomba ng kamay
3. gamit ang de-koryenteng pambomba

Mga nakatutulong na pahiwatig:

- Bago ka magsimula, hugasan ang iyong mga kamay at maging kumportable.
- Dahan-dahang imasahe ang iyong suso bago magpiga upang matulungan ang paglabas ng gatas.
- Maging mapasensiya. Ang pagpapalabas ng gatas ay mas mabilis para sa ilang mga tao kaysa sa iba. Maaari itong tumagal ng kaunting panahon bago lumitaw ang mga unang patak. At sa una, maaari ka lamang makakuha ng mga ilang patak o maaaring wala man. Ito ay madadagdagan sa pagsasanay at habang nabubuo ang iyong supply ng gatas.
- Subukang maglagay ng isang mainit, basang tela sa iyong suso o pagpaligo sa isang mainit na shower upang matulungan ang iyong gatas na magsimulang dumaloy.

Ang pagpipiga ng gatas, tulad ng pagpapasuso, ay nangangailangan ng pagsasanay at suporta. Maaari kang magsanay sa sandaling ipanganak ang iyong sanggol, o kahit bago pa. Kung kailangan mo ng tulong, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.



ALAM MO BA

Ang pagpipiga gamit ang kamay ay ang pinakamahusay na paraan upang kolektahain ang kolostrum – ang iyong unang, mayaman sa sustansiyang gatas.

Paggamit ng iyong mga kamay

Hindi mo kailangan ng anumang mga espesyal na kagamitan upang magpiga ng iyong gatas. Ang pagpipiga ng gatas gamit ang kamay ay isang mahalagang kasanayan, ngunit kinakailangan ng pagsasanay. Sa panahon, malalaman mo kung ano ang pinakamahusay para sa iyo.



PAANO

Magpiga ng iyong gatas gamit ang iyong kamay

1. Hugasang mabuti ang iyong kamay.
2. Hawakan ang iyong sanggol nang balat-sa-balat.
3. Dahan-dahang imasahe ang iyong suso upang makatulong na simulan ang pagdaloy ng gatas.
4. Hawakan ang iyong suso gamit ang isang kamay. Ang iyong hinlalaki at mga daliri ay dapat na magkatapat at halos 2½ hanggang 4 cm (1 hanggang 1½ pulgada) pabalik mula sa utong.
5. Maglagay ng malinis na lalagyan na may malawak na bukana sa harap mo o hawakan ito sa ilalim ng iyong suso upang masalo ang gatas.
6. Pindutin muli patungo sa iyong dibdib. Huwag pisilin ang ibaba ng iyong utong, dahil pipigilan nito ang pagdaloy ng gatas.
7. I-relaks ang iyong mga daliri, pagkatapos ay ulitin ang parehong mosyon.
8. Ilipat ang iyong kamay sa paligid upang magpiga mula sa iyong buong dibdib. Pagpalitin ang iyong mga kamay at mga suso nang madalas hangga't gusto mo.

Paggamit ng isang pambomba

Maaari kang gumamit ng pambomba sa kamay o isang de-koryenteng pambomba. Ang isang de-koryenteng pambomba ay maaaring magpahintulot sa iyong magpiga ng parehong mga suso nang magkasabay, ay mas mabilis at mas mahusay, at maaaring ang pinakamahusay na pagpipilian kung madalas kang nagpipiga ng gatas. Alinman ang ginagamit mo, tiyaking sundin ang mga tagubilin ng gumawa tungkol sa kung paano ito gamitin at linisin.

Nag-iisip na umupa, humiram o bumili ng gamit na pambomba ng gatas?

Ang karamihan sa mga pambomba ay napakahirap na disimpektahin at hindi nilalayan na gamitin ng mahigit sa isang tao. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makatulong sa iyo na makahanap ng pinakamahusay na pagpipilian para sa iyo.



ALAM MO BA

Kung bibigyan ang iyong sanggol ng isang bote, maaaring magsimula niyang tanggihan ang iyong suso. Kung mag-aalok ka ng iyong pinigang gatas, mas mahusay na maghintay hanggang sa ikaw at ang iyong sanggol ay namihasa na sa isang rutina ng pagpapasuso - karaniwang mga 4 hanggang 6 na linggo.



ALAM MO BA

Sa pamamagitan ng isang palamigan at nagyeyelong mga gel pack, maaari mong ligtas na madala ang pinigang gatas ng tao hanggang sa 24 na oras. Gumamit ng mga gel pack – hindi regular na yelo, na hindi kasing lamig. Tiyakin na ang mga gel pack ay mayroong direktang kontak sa lalagyan ng gatas. At huwag bubuksan ang palamigan kung hindi mo kailangan. Kung nagdadala ka ng gatas sa o mula sa isang bangko ng gatas, sundin ang kanilang mga tagubilin.

Pag-iimbak ng Iyong Gatas

Ilagay ang iyong pinigang gatas sa mga bahagi ng dami na ipapakain sa malinis, na food grade, na mga supot na walang BPA o mga lalagyan na may mga takip. Huwag gumamit ng mga liner ng bote ng sanggol, na maaaring masira. Mag-iwan ng ekstrang puwang para sa gatas na lumaki habang ito ay nagyeyelo, pagkatapos ay lagyan ito ng etiketa ng petsa at oras at itago ito sa pangunahing kompartimento (hindi ang pintuan) ng reridayerytor o sa freezer. Maaari kang magdagdag ng sariwang pinigang gatas sa mas lumang gatas na hindi pa nagyelo, ngunit tiyaking palamigin muna ang bagong gatas.

Gaano katagal mo maaaring ligtas na maiimbak ang sariwang pinigang gatas ng tao? *

	Sariwang pinigang gatas	Tinunaw na gatas sa reridayerytor, ngunit hindi ininit
Temperatura ng silid 20°C (68°F)	hanggang sa 6 na oras	hanggang sa 4 na oras
Reridayerytor 0 hanggang 4°C (32 hanggang 39°F)	hanggang sa 5 araw	hanggang 24 oras
Freezer (hiwalay na pintuang freezer sa reridayerytor) -18°C (-0.4°F)	hanggang 6 na buwan	Huwag muling pagyelohin
Malalim na freezer -20°C (-4°F)	hanggang 12 buwan	

*Ang mga rekomendasyong ito ay para lamang sa mga malulusog na mga buong terminong sanggol lamang. Kung ang iyong sanggol ay ipinanganak nang maaga sa panahon o may kondisyong pangkalusugan, ang mga ligtas na oras ng pag-iimbak ay mas maikli. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.



SUBUKAN ITO

Kung tumutulo ang iyong gatas mula sa isang suso habang nagpapakain ng iyong sanggol mula sa kabila, ilagay ang isang maliit, malinis, libre sa BPA na lalagyan sa ilalim ng utong ng iyong pangalawang suso habang ang iyong sanggol ay sumususo. Ligtas na itago ang gatas upang magamit sa kalaunan.

Paggamit ng Pinigang Gatas

Kapag binigyan mo ang iyong sanggol ng pinigang gatas, maaari mong gamitin ang:

- isang baso
- isang tasa, tulad ng isang maliit na tasang panukat ng gamot
- isang kutsara
- isang bote na gawa sa kristal o walang BPA na matigas na plastik

Hugasang mabuti ang lahat ng mga bote, mga lalagyan at mga bahagi ng pambomba pagkatapos ng bawala't paggamit (tingnan ang [Paglilinis at Pag-isterilisa ng mga Kagamitan sa Pagpapakain](#)). Gamitin ang gatas na may pinakamaagang petsa sa etiketa. Kapag tapos na ang isang pagpapakain, itapon ang anumang natirang gatas.

Nagyeyelong gatas

Pinakamahusay na tunawin ang nagyeyelong gatas sa loob ng reridayerytor. Ngunit kung kailangan mo kaagad ng gatas, padaanin ang lalagyan o bag sa ilalim ng maligamgam na tubig ng gripo o ilagay ito sa isang malinis na mangkok o tabo ng maligamgam na tubig. Huwag hayaang matamaan ng tubig ang takip ng lalagyan o sa tuktok ng supot. Kapag natunaw, dahan-dahang paikutin ang gatas. Tunawin lamang ang kailangan mo para sa isang pagpapakain.

Gatas na nakaimbak sa reridayerytor

Maaari mong bigyan ang iyong sanggol ng pinigang gatas mula sa reridayerytor. Ngunit kung nais mo itong initin, padaanin ang lalagyan o supot sa ilalim ng maligamgam na tubig ng gripo o ilagay ito sa isang mangkok ng maligamgam na tubig. Huwag hayaang matamaan ng tubig ang takip ng lalagyan, ang tuktok ng supot o ang utong ng bote.



MAGKARON NG KAMALAYAN

Huwag gumamit ng kalan o microwave upang magpainit ng gatas ng tao. Maaari itong hindi pantay na magpainit at mapaso ang iyong sanggol. Kung gumagamit ka ng isang pangkomersiyal na pampainit ng gatas, sundin ang mga tagubilin ng gumagawa.

Mga Paghamon sa Pagpapasuso Na Maaari Mong Harapin

Maaaring tumagal ng ilang panahon upang ikaw ay makapag-angkop sa pagpapasuso. Ngunit sa pamamagitan ng pasensya, pagsasanay at - marahil pinakamahalaga - ang suporta ng mga nasa paligid mo, makakahanap ka ng isang paraan upang matugunan ang iyong mga layunin sa pagpapakain.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kung ikaw ay nagkakaproblema o nasisiraan ng loob, humingi kaagad ng tulong.



KUWENTO NG PAMILYA

Noong una, namamaga ang mga suso ko at masakit ang aking mga utong. Pakiramdam ko ay gusto ko nang sumuko. Ngunit sa suporta ng aking doktor at isa pang ina na nagpapasuso na dumaan sa parehong mga bagay, mas naging madali ito. Matapos ang mga ilang linggo, ang panandaliang sakit ay matagal nang nakalimutan, at alam kong ginagawa ko ang pinakamahasag para sa aking sanggol.

Pagsakit

Masakit na mga utong

Ang isang malalim na pagkapit ay mahalaga sa iyong kaginhawahan. Karaniwan na magkaroon ng kaunting sakit para sa unang linggo. Ngunit kung ang iyong mga utong ay napinsala (may bitak, dumudugo, naglalangib o nagpapalitos), ang iyong sanggol ay maaaring hindi nakakapit ng maayos. Humingi ng tulong ng maaga. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at subukan na:

- pabutihin ang pagkapit ng iyong sanggol (tingnan ang [Pagkapit](#))
- paginhawahin ang iyong mga utong sa pamamagitan ng pagdadampi ng pinigang gatas, at hayaang matuyo ang mga ito bago magbihis

- pagsisimula na pakainin ang iyong sanggol bago siya umiyak
- pagpapasuso muna sa hindi gaanong masasakit na utong
- pagpipiga ng iyong gatas (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)) hanggang sa hindi na gaanong masakit

Mabigat, masakit na mga suso (“pagkapuno”)

Normal para sa iyong mga suso na lumaki o makaramdam ng mabigat, mainit at hindi komportable kapag nadadagdagan ang iyong supply ng gatas o kung nagmintis ka sa isang pagpapakain. Kung maging sanhi ito ng iyong utong upang maging patag, maaari nitong gawing mahirap para sa iyong sanggol na kumapit. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at subukan na:

- magpasuso nang maaga at madalas - hindi bababa sa 8 beses bawat 24 na oras, kasama ang gabi
- dahan-dahang imasahe ang iyong suso at magpiga ng gatas upang mapalambot ang iyong mga areola bago magpakain
- paglalagay ng “baligtad na presyur” sa pamamagitan ng paghiga at - paggamit ng tuwid na mga daliri ng magkabilang kamay na ang mga buko ng mga daliri ay dumadampi sa iyong utong - mahigpit ngunit dahan-dahang pindutin ang iyong areola patungo sa pader ng iyong dibdib para sa bilang na 50, bago nang pagkapit
- paglalagay ng mga pakete ng yelo sa iyong mga suso (ngunit hindi direkta sa iyong balat)
- pagpaligo sa dutsa o paglalagay ng maligamgam, basang mga bimpo sa iyong mga suso bago magpakain
- pagpapasuso sa punong suso muna

Pulang, masakit na lugar sa iyong suso (“baradong maliit na tubo”)

Kung ang isang maliit na tubo ng gatas (ang paagusan na dinadaluyan ng iyong gatas) ay nabarahan, maaari kang makakuha ng isang bukol o matigas na lugar sa iyong suso. Ang mga nabarahang maliit na tubo ay karaniwang lumilina sa isang araw o dalawa, ngunit maaari silang maimpeksiyon. Upang maiwasan ang nabarahang mga maliit na tubo, subukan na:

- magpasuso nang madalas - hindi bababa sa 8 beses bawat 24 na oras, kasama ang gabi
- ipuwesto ang iyong sanggol gamit ang kanyang ilong o baba na nakaturo sa namamagang lugar
- gumamit ng iba't ibang mga posisyon sa pagpapasuso (tingnan ang [Mga Posisyon sa Pagpapasuso](#)) upang patuluin lahat ng mga lugar sa iyong mga suso
- pagpaligo sa dutsa, pagmamasaha ng iyong suso o paglalagay ng mainit, basang mga bimpo sa mga ito bago magpakain
- imasahe ang iyong suso - mula sa likod ng may bukol na lugar patungo sa utong - habang nagpapakain
- patuluin nang husto ang isang suso bago lumipat sa kabila
- pagpipiga ng iyong gatas (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)) kung ang iyong suso ay bukol-bukol pa matapos magpakain
- pagtawag sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1 kung ang bukol ay hindi mawala sa loob ng mga ilang araw

Masakit na suso at parang trangkasong mga sintomas (“mastitis”)

Kung sa palagay mo ay nagkakaroon ka ng trangkaso at ang iyong suso ay matigas, namamaga, mainit, pula at masakit, makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1 kaagad. Maaaring ikaw ay may impeksiyon at kailangan ng mga antibiyotiko. Alinman sa impeksyon o mga antibiyotiko ay hindi makakasama sa iyong sanggol, at ang iyong gatas ay ligtas pa ring maiinom. Inumin ang mga antibiyotiko ayon sa tagubilin habang:

- nagpapasuso, nagpipigita o nagbobomba ng gatas ng madalas -nang hindi bababa sa 8 beses bawat 24 na oras, kasama ang gabi
- nagpapasuso muna sa masakit na bahagi o, kung ito ay masyadong masakit, paglipat sa masakit na bahagi sa sandaling lumabas ang iyong gatas
- pinupuwesto ang iyong sanggol na ang kanyang ilong o baba ay nakaturo sa masakit na lugar
- tinitiyak na ang iyong sanggol ay mayroong mahusay na pagkapit at kumakain nang maayos (tingnan ang [Pagkapit](#))
- pagsasanay ng mga rekomendasyon tulad ng nakalista para sa “Pula, masakit na lugar sa suso”



SUBUKAN ITO

Kung mayroon kang mastitis (impeksiyon sa suso) maaari mong matulungan ang iyong sarili na mas bumuti ang pakiramdam sa pamamagitan ng pagkuha ng mas maraming pahinga, pag-inom ng maraming likido, at paggamit ng mainit o malamig na mga pakete sa iyong masakit na suso.

Makati o nagbabagang mga utong o pantal sa mga areola (“thrush”)

Kung ang iyong mga utong ay parang nagbabaga o nangangati o kung mayroon kang pantal sa iyong areola (ang may kulay na lugar sa paligid ng iyong utong), maaaring mayroon kang impeksyon sa lebadura (“thrush”). Kung ang iyong sanggol ay naapektuhan, maaaring mayroon siyang mga

puting patse sa kanyang bibig o isang pulang pantal sa kanyang lugar ng lampin. Maaari siyang tumanggap sumuso, magkaroon ng mabagal na pagtaas ng timbang at magkaroon ng kabag at maging sumpungin. Parehong ikaw at ang iyong sanggol ay kailangang gamutin ng panlaban sa fungus na pamahid na cream. Makipagkita sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kaagad. Maaaring kailanganin ding gamutin ang iyong kapareha. Bilang karagdagan, tiyakin na ikaw ay:

- naglalaba ng iyong mga bra araw-araw
- pinananatiling tuyo ang iyong mga utong
- naghuhugas at nagdidisimpekta ng iyong pambomba ng suso araw-araw
- magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga probiotic
- iniwasan ang mga pampaginhawa (soother) o pinakukuluan ang mga ito ng 5 hanggang 10 minuto bawat araw at pinapalitan ang mga ito nang madalas
- gumagamit lamang ng mga pad ng suso na walang plastik na lining, at pinapalitan nang madalas ang mga pad. Kung gumagamit ka ng mga muling magagamit na pad ng suso, palitan at linisin ang mga ito pagkatapos ng bawat pagpapakain.



PANGANIB

Huwag uminom ng codeine o gamot na naglalaman ng codeine (tulad ng Tylenol 3) habang nagpapasuso. Ito ay maaaring seryosong makapinsala sa iyong sanggol. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o isang parmasyutiko ng HealthLink BC sa 8-1-1 upang malaman ang tungkol sa kung anong gamot ang ligtas na gamitin habang nagpapasuso.



PAANO

Panatiliing malusog ang iyong mga suso

- Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig bago hawakan ang iyong mga suso.
- Panatiliing dumadaloy ang iyong gatas sa pamamagitan ng regular na pagpapasuso, pagpipigita gamit ang kamay o pagbobomba.
- Magpiga at kuskusin ng mga ilang patak ng iyong gatas ang iyong mga utong pagkatapos ng bawat pagpapakain, pagkatapos ay hayaang matuyo sa hangin.
- Ilantad ang iyong mga utong sa hangin hangga't maaari sa pamamagitan ng pagsusuot ng maluluwag na damit. Kung komportable ka sa paggawa nito, huwag magsuot ng pang-itaas at bra sa bahay.
- Kung ikaw nagsusuot ng mga pad sa pagpapasuso, baguhin ang mga ito sa sandaling basa na ang mga ito.
- Siguraduhin na ang iyong bra ay umaangkop nang kumportable. Maaari mong makita na kailangan mo ng mas malaking sukat habang nagpapasuso.
- Kumuha ng maraming pahinga hangga't maaari at uminom ng maraming likido.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kung nagpapatuloy ang iyong sakit o kung kailangan mo ng tulong upang makayanan ang sakit, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Tulungan ang iyong kapareha sa pamamagitan ng pag-aaral ng lahat ng iyong makakaya, pakikinig, at pagbibigay ng paghihiyakit at aktwal na pagsusuporta.

Mga Ibang Paghamon

Patag o baligtad na mga utong

Kung ang iyong mga utong ay lumubog o kung hindi umuusli kapag na-stimulate ang mga ito, maaaring mas matagalan ang iyong sanggol na matutong kumapit. Subukan na dahan-dahang igulong ang iyong utong gamit ang iyong mga daliri, o gumamit ng isang pambomba ng suso sa mababang setting upang palabasin ang iyong utong bago mo subukan ang pagpapakapit. Kung ang iyong sanggol ay hindi pa rin napapakain nang maayos, bigyan siya ng pinigang gatas hanggang sa makakuha siya ng isang mahusay na pagkapit.

Pag-opera ng suso o dibdib

Kung nagkaroon ka ng operasyon sa suso o dibdib, malamang na makakapagpasuso ka. Kung mayroon kang mga implant, malamang na makagawa ka ng sapat na gatas. Ngunit kung nagkaroon ka ng pagbabawas sa suso o pang-itaas na operasyon, maaaring hindi. At kung ang isang hiwa ay ginawa sa pag-opera sa gilid ng iyong areola, maaari kang magkaroon ng pinsala sa nerbiyo at makagawa ng mas kaunting gatas. Tingnan ang [Mga Mapagkukunan](#) na seksyon para sa mga lugar na maaari mong mapuntahan para sa suporta.

Maikli ang dila

Kung ang koneksyon sa pagitan ng dila ng iyong sanggol at ng sahi ng kanyang bibig ay masyadong maikli, maaari nitong limitahan kung paano niya igagalaw ang kanyang dila at maaaring maging mahirap ang pagpapakain. Subukan ang iba't ibang mga posisyon sa pagpapasuso (tingnan ang [Mga Posisyon sa Pagpapasuso](#)) at kumuha ng suporta mula sa isang taong pamilyar sa maikli ang dila. Kung nagdudulot pa rin ito ng isang problema, makipagkita sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan; kung ito ay nakakagambala sa pagpapakain, maaaring maayos ang maikling dila kung minsan.

Paglungad

Ang paglungad ng maliit na halaga pagkatapos ng pagpapakain ay napaka-karaniwan sa mga unang

ilang buwan. Ito ay maaaring huminto habang lumalaki ang iyong sanggol. Tingnan ang [Mga Karaniwang Alalahanin sa Kalusugan](#).

Pang-aabuso o trauma

Para sa ilang mga tao na nakaranas ng trauma, ang pagpapasuso ay maaaring magpalitaw ng isang emosyonal na reaksyon na maaaring nakapupuspos. Para sa iba, ang pagpapasuso ay maaaring maging kapaki-pakinabang at nakakapagpakalma. Ang pinakamahalagang bagay ay para sa iyo at sa iyong sanggol na maging ligtas at komportable. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iyong mga layunin sa pagpapakain at upang makahanap ng suporta upang maabot ang mga ito.

Parang Gusto Nang Sumuko?

Ang pag-aaral ng bagong kasanayan ay nangangailangan ng pagsasanay, at maaari itong makapagpahina ng loob. Makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo. Magtakda ng maliliit na layunin, tulad ng makatapos sa susunod na pagpapakain o pagpapasuso para sa isa pang linggo. Magpasuso hanggang sa nararamdaman mong makakaya mo. At ipaalala sa iyong sarili na **ang mga ilang halaga ng pagpapasuso ay mas mahusay kaysa sa wala.**



KUWENTO NG PAMILYA

Ang pinakamahusay na payong mayroon ako ay magpatuloy na subukan. Ang pagpapasuso ay napakahalaga. At mayroong maraming mga tao at pangkat na susuporta sa iyo. Ako ay nakatanggap ng napakaraming kapaki-pakinabang na payo mula sa mga ibang nagpasuso at mula sa aking doktor.



ALAM MO BA

Mayroong higit pang impormasyon tungkol sa pagpapasuso at pagbabalik sa trabaho sa [Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit](#), na magagamit mula sa iyong yunit ng pampublikong kalusugan at sa online sa healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps.

Pagpapasuso sa Publiko

Sa British Columbia, may mga batas na nagpoprotekta sa iyong karapatang magpasuso kahit saan, sa anumang oras. Ang pagpapasuso sa publiko ay isang normal, malusog at ligal na aktibidad, at labag sa batas para sa sinuman na hilingin sa iyo na huminto o magtakip.

Nahihiya?

Sa pagsasanay, maaari kang makapagpasuso na may napakakaunting suso na nakikita. At maraming mga pampublikong lugar at mga tindahan ay may isang pribadong lugar kung saan ikaw ay maaaring magpakain ng iyong sanggol.



SUBUKAN ITO

Kung magiging mas komportable sa iyo kapag nagpapasuso sa publiko, maglagay ng isang magaang na takip sa iyong sanggol habang siya ay nakakapit. Maaari mo itong iwanan habang pinapakain siya o alisin ito sa sandaling nakakapit na siya.



Malusog na Pagkain Habang Nagpapasuso

Kapag ikaw ay nagpapasuso, ang iyong katawan ay nangangailangan ng karagdagang kaloriya at nutrisyon. Subukan ang:

- ✓ ang pagkain ng iba't ibang mga pagkain araw-araw (tingnan ang [patnubay sa pagkain ng Canada](#))
- ✓ kumakain ng mas marami kung nagugutom ka kaysa sa dati
- ✓ ang pag-inom ng maraming malulusog na likido tulad ng tubig, may mas mababang taba na gatas at hindi pinatamis na pinalakas na inuming soya
- ✓ patuloy na pag-inom ng isang suplementong maraming bitamina na may folic acid



ALAM MO BA

Marami sa mga pagkaing maaaring iniwasan mo sa panahon ng pagbubuntis ay hindi na isang alalahanin sa kaligtasan pagkapanganak. Ang mga hindi na-sterilisang keso, mga herbal na tsaa at sushi, halimbawa, ay lahat ayos lang habang nagpapasuso.

Gayunpaman, ang ilang mga pagkain at mga inumin ay pinakamahasay na iwasan habang nagpapasuso. Kabilang dito ang:

- ✗ isdang mataas sa merkuryo
- ✗ mga pagkain at mga inumin na mataas sa kapeina
- ✗ alkohol



Kapeina (Caffeine), Paninigarilyo, Alkohol, Mga Droga at Pagpapasuso

Maaari ba Akong Magpasuso kung Umiinom Ako ng Gamot?

Karamihan sa mga gamot, kabilang ang karamihan sa mga antibiyotiko, ay ligtas na gamitin. Ngunit ang ilan - kasama ang ilang mga produktong herbal at anumang naglalaman ng codeine, tulad ng Tylenol 3 - ay maaaring makapinsala sa iyong sanggol.

Kung umiinom ka o isinasaalang-alang ang gamot

Sumangguni sa iyong parmasyutiko o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o makipag-usap sa isang parmasyutiko ng HealthLink BC sa 8-1-1 upang malaman kung ang anumang gamot, herbal na lunas o suplemento na kasalukuyang iniinom mo o isinasaalang-alang ay ligtas na inumin habang nagpapasuso.

Maaari ba Akong Magpasuso kung Ako ay May Kapeina?

Maraming tao ang mayroong mga ilang kapeina kapag sila ay nagpapasuso. Ngunit ang ilang mga sanggol ay sensitibo dito at maaaring maging hindi mapakali o mabusisi - lalo kung mas bata pa sila.

Kung mayroon kang kapeina

Limitahan ang iyong kapeina sa 300 mg bawat araw - halos 1½ mug ng kape o 4 na maliliit na tasa ng tsaa. At tandaan na ang iba pang mga bagay - tulad ng pop, inumin na pang-enerhiya at pampalakasan, mga gamot sa labas ng kawnter at tsokolate - ay mayroon ding kapeina.

Maaari ba Akong Magpasuso kung Ako ay Naninigarilyo ng Tabako?

Pinakamahasay para sa iyo at sa iyong sanggol kung tumigil ka sa paninigarilyo. Ngunit ang pagpapasuso ay mahalaga pa rin para sa kalusugan ng iyong sanggol, at maraming mga ina na naninigarilyo ay matagumpay na nakapagpasuso. Ang pagpapasuso ay maaari ding makatulong na protektahan ang iyong sanggol mula sa ilang mga negatibong epekto ng pagkalantad sa usok ng tabako.

Ang paninigarilyo ay maaaring:

- makaapekto sa iyong paggawa ng gatas at kusang paglalabas ng gatas
- gawing mabusisi ang iyong sanggol
- makaapekto sa pagtulog ng iyong sanggol
- ilagay ang iyong sanggol sa mas mataas na panganib ng impeksyon sa tainga, hika at Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] (tingnan ang [Pagtulog](#))



ALAM MO BA

Ang pag-vaping ay naglalantad sa iyong sanggol sa mga nakasasamang kemikal tulad ng nikotina at mga solvent. Maaari ka pa din magpasuso, ngunit maaaring mapababa ang panganib sa iyong sanggol sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pagtawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.

Kung Naninigariyo ka

Bawasan ang pagkalantad ng iyong sanggol sa mga nakasasamang kemikal ng paninigarilyo sa pamamagitan ng:

- paninigarilyo lamang *kaagad pagkatapos* ng pagpapasuso
- paninigarilyo nang mas kaunti o paggamit ng isang patse ng nikotina
- pagpapatili ng iyong bahay at kotse na libre sa usok
- kung ikaw ay naninigarilyo, hugasan ang iyong mga kamay at magpalit ng iyong damit bago mo hawakan ang iyong sanggol
- maninigarilyo lamang sa labas, habang nakasuot ng isang dyaket na pinapanatili mo sa labas at isinusuot lamang kapag naninigarilyo ka
- hindi pagbabahagi ng kama sa iyong sanggol (tingnan ang [Pagtulog](#))

Para sa impormasyon sa kung paano huminto o bawasan ang halaga ng iyong sinisigarilyo, bisitahin ang [quitnow.ca](#), makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.



Pinakamahasay na Pagkakataon ng Sanggol

Maaari ba Akong Magpasuso kung Umiinom Ako ng Alkohol?

Ang pinakaligtas na pagpili ay ang hindi uminom ng alkohol habang nagpapasuso. Ngunit ang katamtamang pag-inom ay karaniwang okey. Para sa karamihan sa mga magulang na nagpapasuso, nangangahulugan ito na paglilimita ng alkohol sa **hindi hihigit sa 1 alkohol na inumin baw't araw**.

Ang alkohol ay maaaring:

- makasama sa pag-unlad ng utak ng iyong sanggol, paglaki at pagtulog
- bawasan ang dami ng gatas na iyong ginagawa
- bawasan ang dami ng gatas na iinumina ng iyong sanggol
- bawasan ang haba ng oras na maaaring magpasuso
- dagdagan ang panganib ng iyong sanggol sa mababang asukal sa dugo
- makaapekto sa iyong paghuhusga at iyong kakayahang pangalagaan ang iyong sanggol

Kung umiinom ka ng alak

Kung iinom ka ng alkohol, magplano nang maaga kung paano mo pakakainin ang iyong sanggol. Magpasuso bago ka uminom. At kung ikaw ay nagpaplanong uminom ng higit sa 1 inumin, ibomba at itago ang iyong gatas upang pakainin ang iyong sanggol bago ka uminom ng anumang alkohol.

Pagkatapos uminom, maghintay ng 2 hanggang 3 oras *baw't inumin* bago magpasuso o magpiga ng gatas para sa iyong sanggol.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Kailangan ng oras para maalis ng iyong katawan ang alkohol sa iyong gatas.

At ang pagbobomba, pag-inom ng maraming tubig, pagpapahinga, o pag-inom ng kape ay hindi ginagawang mas mabilis na mangyari ito. Ang anumang gatas na binomba mo habang umiinom o sa loob ng 2 hanggang 3 oras pagkatapos uminom ay dapat na itapon.

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 para sa karagdagang impormasyon.

Maaari ba Akong Magpasuso kung Gumagamit Ako ng Cannabis (Marijuana)?

Ang paggamit ng cannabis habang nagpapasuso ay hindi ipinapayo. Ang THC sa cannabis ay maaaring manatili sa iyong gatas nang hanggang 30 araw at maaaring maipasa sa iyong sanggol. At dahil ang THC ay nananatili nang mahabang panahon, ang alinman sa pagpipiga at pagsisira sa iyong gatas ("pagbobomba at pagtatapon") ay hindi gagana upang gawin itong ligtas para sa sanggol. Hindi pa nalalaman kung ang CBD ay naililipat sa iyong gatas, o kung anong maaaring maging epekto nito sa iyong sanggol.

Ang cannabis ay maaaring:

- iwanan ang THC sa iyong gatas sa suso ng hanggang 30 araw
- humantong sa mga isyu sa pag-unlad ng pagkilos ng iyong anak
- bawasan ang iyong supply ng gatas
- magpaantok sa iyo at hindi ka makatugon sa mga pahiwatig ng iyong sanggol

Kung gumagamit ka ng cannabis

Pababain ang mga panganib sa iyo at sa iyong sanggol sa pamamagitan ng:

- hindi paggamit ng cannabis kung ikaw ay nagpapasuso. Kung kailangan mo ng tulong upang huminto, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- gumamit ng mas kaunting cannabis, at gamitin ito ng hindi gaanong madalas

- hindi paggamit ng cannabis na kasama ng tabako o ibang mga droga, o kasama ng ibang mga gamot
- pagpili ng mga produktong mas mababang lakas na may mas mataas na antas ng CBD at mas mababang antas ng THC. Ngunit magkaroon ng kamalayan na kahit ang mga produktong CBD lamang ay hindi pa napatunayan na ligtas habang nagpapasuso.

Maaari ba akong magpasuso kung gumagamit ako ng mga Droga sa Kalye?

Ang mga droga sa kalye ay maaaring dumaan sa iyong gatas at makakaapekto sa iyong sanggol.

Kung gumagamit ka ng mga droga sa kalye

Makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, pampublikong nars ng kalusugan o parmasyutiko, o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 upang makakuha ng suporta at impormasyon tungkol sa kung paano ligtas na pakakainin ang iyong sanggol.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kung mayroon kang mahigit sa 1 alkohol na inumin baw't araw, naninigarilyo, gumagamit ng cannabis o gumagamit ng mga gamot sa kalye, makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, pampublikong nars ng kalusugan o parmasyutiko, o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1. Maaari silang makatulong sa iyo na gumawa ng pinakamahusay na desisyon sa pagpapakain para sa iyong sanggol at mag-alok ng impormasyon sa mga paraan upang mapanatiling mataas ang iyong produksyon ng gatas.



PANGANIB

Siguraduhin na lahat ng alkohol, cannabis, tabako, mga gamot at mga droga sa kalye ay maiwasang maabot ng sanggol (tingnan ang [Kaligtasan ng Bata](#)).

Pagsusuplemento

Ang ilang mga pamilya ay maaaring kailanganin na suplementuhan ang kanilang pinapasusong sanggol para sa mga medikal na kadahilanan, habang ang iba ay maaaring pumiling magsuplemento para sa mga personal na kadahilanan.

Ano ang pagsusuplemento?

Pagbibigay sa iyong sanggol ng iyong sariling pinigang gatas, ibinigay na gatas ng tao o pormula ng sanggol, bilang karagdagan sa pagpapasuso.

Mga Pagpipiliang Suplemento

Mga inirekomendang suplemento sa pagkakasunod-sunod ng ano ang unang susubukan, kung magagamit:

Unang pagpipilian: Ang iyong sariling gatas, sariwang piniga ng kamay o binomba

Pangalawang pagpipilian: Ang iyong sariling nagyeyelong gatas, tinunaw bago gamitin

Pangatlong pagpipilian: Isterilisadong gatas ng donor mula sa isang sertipikadong bangko ng gatas ng tao

Pang-apat na pagpipilian: Ang binili sa tindahan na pormula ng sanggol na batay sa gatas ng baka (tingnan ang [Pagpapakain ng Pormula](#))

Ang iyong sariling gatas ang pinakamahusay

Ang iyong sariling gatas - sariwa o nagyeyelo (kapag hindi magagamit ang sariwa) - ay ang pinakamahusay na paraan upang pakainin ang iyong sanggol.

Kung kailangan mong bigyan ang iyong sanggol ng ibang bagay bukod sa iyong gatas

Opsyon 1 – Isterilisadong gatas ng donor na tao mula sa isang sertipikadong bangko ng gatas ng tao

Dahil ang mga sertipikadong bangko ay may maliit na panustos ng gatas, ito ay karaniwang ibinibigay lamang sa pamamagitan ng de-reseta sa maaga sa panahon, matindi ang sakit o nasa mataas na panganib na mga sanggol.

Ano ang isterilisadong donor na gatas ng tao?

Ang gatas ng tao na ibinigay sa isang sertipikadong bangko ng gatas. Ang mga donor ay maingat na sinusuri upang masiguro na sila ay malusog at ang kanilang gatas ay ligtas.

Ang gatas ay isterilizado upang patayin ang nakakasamang bakteryang at mga virus.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Upang matiyak na ang iyong sanggol ay lumalaki nang maayos at mananatiling malusog, laging sundin ang mga direksyon sa etiketa kapag gumagawa at nag-iimbak ng pormula.

Opsyon 2 - Binili sa tindahan na pormula ng sanggol

Kung hindi ka makakakuha ng gatas mula sa isang sertipikadong bangko ng gatas ng tao, ang susunod na pinakamahusay na pagpipilian ay ang pormula ng sanggol na batay sa gatas ng baka na binibili sa tindahan. Ito ay maaaring makapagbigay sa iyong sanggol ng kumpletong nutrisyon. Ang pormula ay makukuha sa 3 uri: handa nang ipakain na likido, purong likido at pulbos.

Kung ang iyong sanggol ay mas bata sa 2 buwan at ipinanganak sa 37 linggo o mas maaga, o kung siya ay tumimbang ng mas mababa sa 2,500 na gramo sa kapanganakan, gamitin ang likidong pormula – alin sa handa nang ipakain o puro. Ang pulbos na pormula ay hindi isterilizado at maaaring magpasakit sa iyong anak. Ang mga espesyalisadong pormula ay dapat lamang gamitin kung inirekomenda ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Bago magsuplemento

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago bigyan ang iyong sanggol ng anumang bagay maliban sa iyong sariling gatas. Ito ay makakatulong sa iyong makuha ang lahat ng impormasyong kinakailangan mo upang pakainin siya nang ligtas.

Ang pagdadagdag ng ibang gatas o pormula kapag hindi kinakailangan ay maaaring magbawas ng iyong supply ng gatas, maging sanhi ng pagkapuno (tingnan ang [Mga Paghamon na Maaari Mong Harapin sa Pagpapasuso](#)) at gawing mas mahirap ang pagpapasuso. Maaari din itong makaapekto sa kalusugan ng iyong sanggol.

Ngunit kung minsan kinakailangan na medikal na magsuplemento upang mabigyan ang iyong sanggol ng mas maraming pagkain at lakas. Ang pinakamahalagang bagay ay ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na pagkain at siya ay pinapakain ng ligtas - maging sa pamamagitan ng gatas ng tao, pormula o pareho. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa pagbibigay ng pormula sa iyong sanggol.

Kung ikaw ay magsusuplemento:

- Bigyan ang iyong sanggol ng iyong sariling gatas hangga't maaari.

- Kumuha ng suporta mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o isang kasangguni sa paggagatas upang mapanatili ang iyong sariling panustos na gatas. Ito ay maaaring magpahintulot sa iyong ganap na bumalik sa pagpapasuso sa hinaharap.
- Gumamit ng isang kutsara o isang maliit na tasang walang takip, hindi isang bote. O gumamit ng isang espesyalisadong aparato sa pagpapakain kung inirekomenda ng iyong propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kung ikaw ay nag-iisip tungkol sa pagsusuplemento, siguraduhin na mayroon ka ng lahat ng impormasyon na kinakailangan mo upang gumawa ng isang may kaalamang desisyon. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pangkalusugang nars ng publiko, o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 para sa payo

Pagbibigay ng iyong sobrang gatas sa Panlalawigang Bangko ng Gatas ng Kababaihan ng BC (BC Women's Provincial Milk Bank)

Kung ikaw ay may sobrang gatas na nais mong i-donate, makipag-usap sa iyong doktor o komadrona, bisitahin ang bcwomensmilkbank.ca o tumawag sa 604-875-3743.

Ano Naman Ang Impormal Na Pagbabahagi ng Gatas Sa Iba Mga Magulang?

Ano ang impormal na ("kauri-sa-kauri") na pagbabahagi ng gatas ng tao?

Pagbabahagi ng hindi nasuri, hindi na-sterilisang gatas ng tao sa mga kaibigan, mga miyembro ng pamilya, o sa pamamagitan ng lokal o mga grupong nagbabahagi ng gatas sa online.

Ang mga magulang na nais na magbigay ng gatas ng tao sa kanilang sanggol ngunit hindi kayang gumawa ng sapat na mag-isa ay kung minsan isinasalang-alang ang impormal na pagbabahagi ng gatas. Ngunit bago bigyan ang iyong sanggol ng gatas mula sa impormal na donor, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga panganib at mga benepisyo.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Ang Kalusugan ng Canada (Health Canada), ang Samahan ng Paediatric ng Canada (Canadian Paediatric Society) at ang Asosasyon ng Pagbabangko ng Gatas ng Tao ng Hilagang Amerika (Human Milk Banking Association of North America) ay hindi nagrerekomenda na ibahagi ang gatas ng tao sa mga kaibigan, pamilya o mga grupong nagbabahagi ng gatas. Ang gatas na impormal na ibinahagi ay hindi nasuri o naisterilisa upang patayin ang mga nakakasamang bakteryang at mga virus.

Ano ang mga panganib?

Dahil ang gatas na impormal na ibinabahagi ay hindi sinusuri o pinakukuluan, ito ay maaaring magdala ng mga panganib:

- Mga virus na tulad ng HIV at Hepatitis B at C ay maaaring maipasa sa iyong sanggol. Maaaring hindi nalalaman ng mga donor na sila ay nagdadala ng mga ilang virus at bakteryang.
- Kung ang mga donor ay naninigarilyo o umiinom ng alkohol o kung sila ay umiinom ng de-reseta o mga gamot sa labas ng kawnter, mga herbal na suplemento o mga droga sa kalye, ang mga nakakasamang sangkap ay maaaring dumaan sa gatas at makapinsala sa iyong sanggol (tingnan ang [Kapeina](#), [Paninigarilyo](#), [Alkohol](#), [Gamot at Pagpapasuso](#)).
- Kung ang gatas ay hindi ligtas na kinolekta at na inimbak, ang bakteryang ay maaaring tumubo at makapagpasakit sa iyong sanggol.
- Ang hindi nasuring donor na gatas ay maaaring may kahalong tubig, gatas ng baka, o iba pang bagay na hindi mo alam kung ano.

Pagpapababa ng mga panganib

Kung isinasaalang-alang mo ang impormal na pagbabahagi ng gatas, babaan ang panganib sa pamamagitan ng:

- hindi pagbili ng gatas sa online
- alamin ang lahat ng maaari mong malaman tungkol sa kalusugan at pamumuhay ng iyong donor
- paggamit lamang ng gatas ng isang malapit na miyembro ng pamilya o kaibigan
- paglilimita sa dami ng mga donor na iyong ginagamit
- pagkakaroon ng patuloy na, harap-harapang kontak sa iyong donor
- pagtatanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung anong mga uri ng pagsusuri dapat mayroon ang iyong donor, at hilingin sa iyong donor na ibahagi ang kanilang mga resulta ng pagsusuri sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- pagtitiyak na ang gatas ay hinawakan, inimbak at ipinapadala sa iyo nang ligtas hangga't maaari
- pag-aaral kung paano ligtas na mag-imbak at magpainit ng gatas ng tao (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#))



ALAM MO BA

Ang paggagamot sa pamamagitan ng pag-iinit ng gatas ng tao sa loob ng bahay ("flash heating") ay hindi napatunayan na nag-aalis ng mga mapanganib na bakteryang at mga virus na maaaring makapagpasakit sa iyong sanggol.

Para sa karagdagang impormasyon sa impormal na pagbabahagi ng gatas, tingnan ang perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf.

Pagpapakain ng Pormula

Ang pagpapasiya kung paano papakainin ang iyong sanggol ay hindi palaging madali. Ang pagpapasuso ay pinakamabuti para sa paglaki at pag-unlad ng iyong anak. Ngunit kung minsan, para sa medikal o personal na mga kadahilanan, ang pormulang binili sa tindahan ay ginagamit sa halip na, o bilang karagdagan sa, gatas ng tao.

Gumawa ng May Isang Kaalamang Pagpili

Tiyakin na mayroon ka ng lahat ng impormasyon na kailangan mo upang makagawa ng isang may kaalamang pagpili. Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan, o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1. Maaari silang makipag-usap sa iyo tungkol sa mga benepisyo, mga panganib at mga gastos ng bawâ't pagpipilian. At kung magpasiya kang gumamit ng pormula, sila ay maaaring makatulong sa iyong pumili ng uri na pinakabuti para sa iyong sanggol.



ALAM MO BA

Ang World Health Organization, Health Canada, Dietitians ng Canada, ang Canadian Pediatric Society at ang Ministry ng Kalusugan ng B.C. ay lahat nagrerekumenda na ang mga sanggol ay pakainin lamang ng gatas ng tao para sa mga unang 6 na buwan. Pagkatapos na kumakain ang iyong sanggol ng solidong mga pagkain ng pamilya, ang gatas ng tao ay nananatiling isang mahalagang mapagkukunan ng nutrisyon. Kung maaari, ipagpatuloy ang pagpapasuso hanggang sa ang iyong anak ay 2 taon o mas matanda.

Kung Gagamit Ka Ng Pormula

Magpasuso din, kung kaya mo

Bigyan ang iyong sanggol ng gatas ng tao kapag posible. Kung pinakain mo ang iyong sanggol ng pormula, subukang ibigay ito *bilang karagdagan* sa iyong sariling gatas (tingnan ang [Pagsusuplemento](#)).

Kung ikaw ay hindi kasalukuyang nagpapasuso ngunit inaasahan mong magpasuso sa iyong sanggol sa hinaharap, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano mapapanatili ang iyong supply ng gatas. O maghanap ng isang tagapagturo ng paggagatas sa pamamagitan ng Asosasyon ng mga Kasangguni sa Paggagatas ng British Columbia [British Columbia Lactation Consultants Association] ([bclca.ca](#)).

Gamitin ang pormula nang ligtas

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o sa pampublikong nars ng kalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 upang malaman kung paano ihanda at iimbak ang pormula nang ligtas.

Iniinspeksyon ng Health Canada ang lahat ng mga nabibili sa tindahan na mga pormula ng sanggol para sa kaligtasan at nutrisyon. Ngunit posible para sa pormula na magkaroon ng kontak sa bakterya o na magkulang ng isang sangkap. Upang siyasin ang mga pagpapabalik sa produkto at magpatala para sa mga alerto sa kaligtasan, bisitahin ang webpage ng Panganib at Kaligtasan sa Kalusugan ng Pamahalaan ng Canada sa [healthycanadians.gc.ca](#).



PANGANIB

Kung ikaw ay gumagamit ng pormula ng sanggol, pumili lamang ng mga binili sa tindahan na iba-ibang batay sa gatas ng baka (o binili sa tindahang batay sa soya na pormula, kung ang iyong anak ay hindi maaaring magkaroon ng gatas na batay sa baka). Ang ibang mga inumin ay hindi nagbibigay ng nutrisyon na kinakailangan ng iyong sanggol.

Huwag kailanman gamitin ang mga ito sa lugar ng pormula:

- ✗ gatas na eaporada o kondensada
- ✗ gatas ng baka o gatas ng kambing (ayos lamang pagkatapos ng 9 hanggang 12 buwan)
- ✗ mga "gatas" ng nuwes, tulad ng almendras, kasoy at niyog na inumin
- ✗ iba pang mga "gatas," tulad ng bigas, patatas, soya at abaka na mga inumin



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Ang paggamit ng isang makina sa bahay upang maghanda ng pormula ng sanggol ay maaaring hindi ligtas. Maaaring hindi sapat na maiinit ng makina ang tubig upang patayin ang anumang bakterya na maaaring nilalaman ng pormula, at maaaring hindi nito mailabas ang tamang halaga ng pulbos.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Bagamat ang gatas ng tao ang pinakamabuti, kung minsan ang pormula ay kinakailangan. Kung kailangan mong gumamit ng pormula ngunit sa pakiramdam mo ay hindi komportable o nakokonsiyensiya tungkol sa paggawa nito, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. At tandaan na paano mo man pinapakain ang iyong sanggol, maaari mong gamitin ang mga oras ng pagpapakain upang gumawa ng isang malapit at mapagmahal na ugnayan sa iyong anak.

Sa mga lugar kung saan masyadong mataas ang antas ng mangganeso sa inuming tubig, gumamit ng isa pang mapagkukunan ng tubig upang makagawa ng pormula ng sanggol. Huwag uminom o gumamit ng naiibang kulay na tubig upang maghanda ng pagkain o pormula ng sanggol hanggang sa kumpirmahin ang kaligtasan ng iyong tubig.



ALAM MO BA

Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa iyong inumin na tubig, makipag-ugnay sa iyong awtoridad sa kalusugan. Bisitahin ang gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts.



Paglilinis at Pag-iisterilisa ng Kagamitan sa Pagpapakain

Pagpapanatili na Malinis ang Lahat

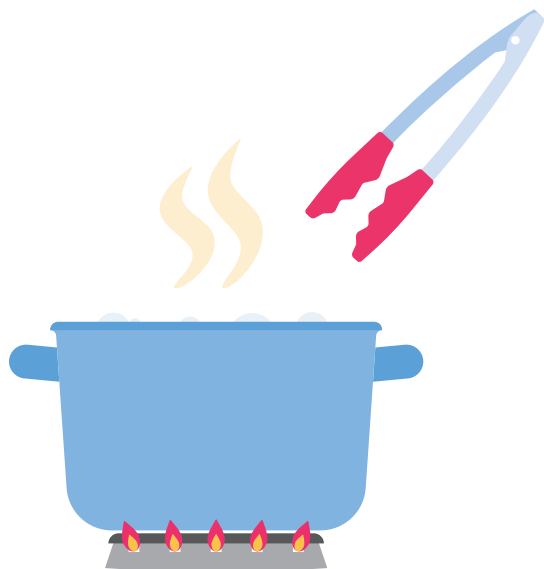
Lahat ng kagamitan na ginagamit mo para sa pagpapakain ng iyong sanggol ay dapat na panatilihing malinis.

Ang mga pambomba ng suso ay dapat linisin ayon sa mga tagubilin ng tagapagmanupaktura. Lahat ng iba pa - kabilang ang mga artipisyal na utong, mga singsing, mga takip, disc, mga panukat na tasa, mga pambukas ng de lata, mga lalagyang imbakan at mga sipit - ay maaaring linisin at disimpektahin lamang sa iyong kusina.



ALAM MO BA

Ang mga dishwasher ay hindi inirerekomenda para sa pagdidisimpekta ng kagamitan sa pagpapakain ng sanggol.



PAANO

Linisin at disimpektahin ang kagamitan sa pagpapakain ng sanggol

Una – linisin lahat:

1. Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at maligamgam na tubig.
2. Hugasan ang lababo gamit ang isang malinis na tuwalyang pangkusina, sabon at maligamgam na tubig.
3. Disimpektahin ang kawnter sa pamamagitan ng paghahalo ng 1 kutsarita (5 ML) ng pampaputi na may 3 tasa (750 ML) ng tubig sa isang may etiketang botelyang pangwisik. Wisikan ang kawnter at punasan ng isang malinis na tuwalya.
4. Punuin ang lababo ng mainit, masabong tubig.
5. Hugasan lahat ng kagamitan sa pagpapakain ng sanggol.
6. Kuskusin ang loob ng mga lalagyan at artipisyal na mga utong gamit ang isang malinis na sipilyo ng bote.
7. Banlawan lahat ng mainit na tubig at iayos ito sa isang malinis na tuwalya.

Pagkatapos - ay disimpektahin lahat:

1. Punuin ang isang malaking kaldero ng tubig. Idagdag ang malinis na mga bagay. Siguraduhin na ang lahat ay natatakpan ng tubig at walang mga bursa ng hangin.
2. Pakuluin ang tubig. Hayaan itong kumulo, ng walang takip, sa loob ng 2 minuto.
3. Kuhanin ang mga pansipit. Sa oras na lumamig na, gamitin ang mga ito upang alisin ang iba pang mga bagay.
4. layos lahat sa isang malinis na tuwalya upang patuyuin sa hangin.
5. Kapag natuyo na, gamitin kaagad ang mga bagay. O itago ang mga ito sa isang malinis na plastik na supot o sa isang malinis, tuyong tuwalya na natatakpan ng isa pang malinis na tuwalya.

Kung gumagamit ka ng pandisimpekta o pang-isterilisa na binili sa tindahan, sundin ang mga tagubilin ng gumawa.

Pagpapakilala ng mga Solidong Pagkain

Sa halos 6 na buwan, ang iyong sanggol ay maaaring handa na upang magdagdag ng mga solidong pagkain ng pamilya sa kanyang diyeta. Panatilihin din ang pagpapasuso, hanggang sa siya ay 2 taong gulang - o kahit na mas matagal, kung nais mong gawin pareho.

Maaaring handa na ang iyong sanggol para sa mga solidong pagkain kung kaya niyang:

- ✓ umupo at hawakan ang kanyang ulo
- ✓ panoorin ang isang kutsara, buksan ang kanyang bibig at isara ang kanyang mga labi sa paligid nito
- ✓ panatilihin ang karamihan ng kanyang pagkain sa kanyang bibig



PAANO

Ipakilala ang solidong pagkain

- Pumili ng isang oras kung kailan ang iyong sanggol ay gising na gising at may gana sa pagkain, ngunit hindi masyadong nagugutom. Ang mga solido ay maaaring ialok bago o pagkatapos ng pagpapasuso.
- lupo mo siya sa kanyang upuan sa pagpapakain, na nakaharap sa iyo.
- Kumain kasama ang iyong sanggol upang siya ay matuto sa pamamagitan ng panonood sa iyo.
- Silbihan siya ng parehong mga pagkain tulad ng sa natitirang pamilya, nang walang idinagdag na asukal o asin.



ALAM MO BA

Ang pagkabilaok ay isang normal na reaksyon ng mga sanggol upang maiwasan ang mabulunan. Kapag nabilaukan ang iyong sanggol, manatiling kalmado at bigyang-katiyakan siya. Kung natatakot ka, maaaring matakot mo siyang subukan ang mga bagong pagkain.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Hindi ligtas para sa iyong sanggol na magkaroon ng pulot sa kanyang unang taon, kahit na ito ay na-isterilisa. Maaari itong maging sanhi ng botulism, isang malubhang karamdaman.

Mga Unang Pagkain

Ang mga pagkaing mayaman sa iron ang pinakamahasag na unang pagkain para sa iyong sanggol. Lalok ang mga ito ng hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw. Kabilang sa mga pagkaing mataas sa iron ay mga lutong karne, bakalaw at halibut, minasang lutong itlog, mga lentil, beans, lutong tofu at cereal ng sanggol na pinatibay sa iron.

Karne

Ang karne, isda at pagkaing-dagat ay magiging mas madali para sa iyong sanggol na kainin kung ito ay mamasa-masa at maliliit na piraso. Subukan:

- haluan ang maliliit na piraso ng tubig, gatas ng tao, minasang gulay o sarsa
- gutay-gutayin ito, o isilbi na giniling
- gumamit ng maitim na karne kaysa sa puting-karne na manok
- siguraduhin na alisin ang anumang mga buto at kabibi mula sa isda

Magluto ng buong ibon sa 82 °C (180 °F), at lahat ng iba pang karne (kabilang ang karne ng pamamaril, isda at molusko) hanggang sa lutong-luto na – 74°C (165°F). Ang mga katas ay dapat na malinaw, na walang bakas ng rosas.

Pagkain ng Sanggol na Ginawa sa Bahay

Maaaring kainin ng iyong sanggol ang parehong mga pagkain na karaniwang kinakain ng iyong

pamilya. Hindi kinakailangan na katasin, bago pa man siya magkaroon ng ngipin. Ang mga malambot na pagkain ay maaaring masahin, gilingin, tadtarin o katasin. O subukan ang mga pagkaing pandaliri tulad ng maliliit na piraso ng mabuting nalutong pinakuluan o piniritong itlog, tokwa, isda, lutong-luto na gulay, mga malambot na prutas na walang balat, lutong pasta o ginadgad na keso.



PAANO

Panatilihin ligtas ang lutong bahay na pagkain ng sanggol

- Hugasan ang mga kawnter at kagamitan ng sabon at tubig. Pagkatapos ihanda ang hilaw na karne, linisin ng 1 kutsarita ng (5 ML) pampaputi na hinaluan ng 3 tasang (750 ML) tubig.
- Itapon ang mga sirang sangkalan, na maaaring magtago ng mga mikrobyo.
- Ilagay ang mga tira sa reprimerytor at gamitin sa loob ng 2 o 3 araw. O i-freeze ang mga ito at gamitin sa loob ng 2 buwan.



PAANO

Gamitin ang microwave upang ligtas na muling maiinit ang pagkain ng sanggol

- Haluin ng kahit isang beses sa kalahatian upang matiyak na maging pantay ang pag-init.
- Tikman ang pagkain gamit ang iyong sariling kutsara upang matiyak na hindi ito masyadong mainit bago ibigay ito sa iyong sanggol.
- Huwag gamitin ang microwave upang initin ang mga bote; sa halip ay magpainit ng mga ito sa mainit na tubig.
- Ang mga baso o seramikong mangkok ang pinakamahasag. Gumamit lamang ng mga plastik na lalagyan o plastik na pambalot na may tatak na "microwave safe."
- Huwag gumamit ng mga nasira, nabahiran o mabahong lalagyan.

Pag-unawa sa mga Alerhiya sa Pagkain

Ano ang isang alerhiya sa pagkain?

Pinagkakamalian ng katawan na ang pagkain ay nakapipinsala. Kapag ang isang tao ay mayroong isang alerhiya sa pagkain, ang isang alerhiyang reaksiyon ay nangyayari tuwing kinakain nila ang pagkaing iyon.

Mga Karaniwang Pagkain na Nagiging Sanhi ng Alerhiya

Ang mga pagkain na karaniwang sanhi ng alerhiya sa pagkain ay:

- gatas at mga produktong gatas
- itlog
- mani
- mga nuwes ng puno –tulad ng almendras, mga kasoy at mga nogales
- soya
- pagkaing-dagat - tulad ng isda, kabibing isda at mga crustacean tulad ng alimango at lobster
- trigo
- sesame



ALAM MO BA

Ang alerhiya sa pagkain at iba pang mga kondisyong alerhiya - tulad ng eksema, hika at sipon - ay madalas na tumatakbo sa mga pamilya. Pag-usapan ang tungkol sa iyong family history sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang malaman kung ang iyong sanggol ay nasa panganib.

Pagpapakilala ng mga Karaniwang Pagkain na Nagiging Sanhi ng Alerhiya

Upang mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng alerhiya sa pagkain, ipakilala ang mga karaniwang pagkain na nagiging sanhi ng alerhiya kapag ang iyong sanggol ay nagpakita na siya ay handa na para sa mga solidong pagkain - karaniwan sa mga 6 na buwan.

Pagkatapos na kumain ang iyong anak ng mga ilang ibang solidong pagkain (tingnan ang [Pagpapakilala ng mga Solidong Pagkain](#)), magsimulang alukin siya ng paisa-isa ng mga karaniwang pagkain na nagiging sanhi ng alerhiya. Magsimula sa mga karaniwang nagiging sanhi ng alerhiya na madalas kinakain ng iyong pamilya. Subukan, halimbawa:

- mani at mga mantikilya ng nuwes ng puno na inihalo sa siryal ng sanggol o ikalat nang manipis sa mga piraso ng tostadong tinapay
- mahusay na nalutong itlog at pagkaing-dagat
- mga produktong gatas tulad ng yogurt at ginadgad na keso. Maghintay ng 9 hanggang 12 buwan upang mag-alok ng buong (3.25%) gatas.



SUBUKAN ITO

Tingnan ang Pagbabawas ng Panganib ng Alerhiya sa Pagkain sa Iyong Sanggol sa healthlinkbc.ca upang matuto nang higit pa.

Mga Palatandaan ng Alerhiya sa Pagkain

Ang mga alerhiyang reaksiyon ay karaniwang lumalabas sa loob ng mga ilang minuto ng pagkalanatad sa isang pagkain, ngunit maaaring mangyari ng hanggang 2 oras kinamamayaan. Kabilang sa mga pinakakaraniwang palatandaan ay:

- mga pamamantal, pamamaga, pamumula o singaw sa balat
- barado o tumutulong sipon na may makati, nagluluhang mga mata
- pagsusuka
- pag-ubo



MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Ang ilang mga alerhiyang reaksiyon - sa pagkain, mga kagat ng insekto, mga gamot at iba pang mga alerhiya - ay maaaring mapanganib sa buhay. Tumawag kaagad sa 9-1-1 kung ang iyong anak ay may alinman sa mga sumusunod:

- pamamaga ng bibig, dila o lalamunan
- mga pantal na kumakalat
- problema sa paghinga, paglunok o pagsasalita, o isang pagkapaos o magaspang na boses
- paulit-ulit na pag-ubo o paghuni
- maputla o mala-bughaw na mukha o mga labi
- pagkahilo, panghihina o pagkahimatay

**Gabay sa
pagkain
ng Canada**

Kumain nang masustansya. Mabuhay nang malusog.

**Kumain ng iba't ibang uri ng masusustansyang
pagkain araw-araw**

Kumain ng
maraming
gulay at prutas

Kumain ng
mga pagkaing
may protina

Tubig ang
gawing
pangunahing
inumun

Piliin ang
buong butil
na pagkain



© Her Majesty the Queen in Right of Canada, na kinakatawain ng Ministro ng Kalusugan, 2019
Print Cat: H16L-2571-201911 ISBN: 978-0-660-29807-5 PDF Cat: H16L-2571-201911-PDF ISBN: 978-0-660-29810-1 Pub: 160660

Tuklasin ang iyong gabay sa pagkain sa
Canada.ca/FoodGuide

**Gabay sa
pagkain
ng Canada**

Kumain nang masustansya. Mabuhay nang malusog.

Ang masustansyang pagkain ay hindi lang sa mga nakasanayan mong pagkain



Isaisip ang iyong nakasanayan sa pagkain



Magluto nang mas madalas



Namnamin ang iyong pagkain



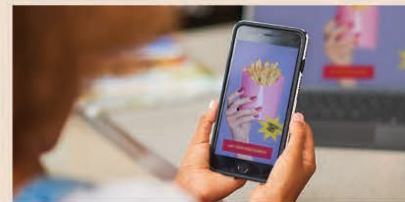
Kumain nang may kasalo



Basahin mo ang mga label ng pagkain



Limitahan ang mga pagkaing mataas sa sodium, asukal, o saturated fat



Maging matalino sa marketing ng pagkain

Mga rekomendasyon sa malusog na pagkain



Ang malusog na pagkain ay higit pa sa mga pagkaing kinakain mo. Ito rin ay tungkol sa kung saan, kailan, bakit at paano ka kumakain.

Magkaroon ng kamalayan sa iyong mga gawi sa pagkain

- ; Maglaan ng oras para kumain
- ; Pansinin kapag ikaw ay nagugutom at kapag ikaw ay busog

Magluto nang mas madalas

- ; Planuhin kung ano ang iyong kinakain
- ; Isali ang iba sa pagpapalano at paghahanda ng mga pagkain

Tamasahin ang iyong pagkain

- ; Ang kultura at mga tradisyon ng pagkain ay maaaring maging bahagi ng malusog na pagkain

Kumain kasama ang iba

Ugaliing kumain ng iba't ibang masusustansyang pagkain araw-araw.

Kumain ng maraming gulay at mga prutas, mga whole grain na pagkain at mga protinang pagkain. Pumili ng mga pagkaing protina na nagmumula sa mga halaman nang mas madalas.

- ; Pumili ng mga pagkaing may malusog na taba sa halip na puspos ng taba

Limitahan ang mga labis na naprosesong pagkain. Kung pipiliin mo ang mga pagkaing ito, kainin ang mga ito nang hindi madalas at sa maliliit na halaga.

- ; Maghanda ng mga pagkain at mga meryenda gamit ang mga sangkap na kaunti o walang idinagdag na asin, asukal o puspos ng taba
- ; Pumili ng mas malusog na mga opsyon sa menu kapag kumakain sa labas

Gawin ang tubig na iyong piniling inumin

- ; Palitan ang mga matamis na inumin ng tubig

Gumamit ng mga label sa pagkain

Magkaroon ng kamalayan na ang pagmemerkado ng pagkain ay maaaring maka-impluwensya sa iyong mga pamimili

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, na kinakatawan ng Ministro ng Kalusugan, 2019 | Cat: H164-245/2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28057-8 | Pub.: 180394

Mga Mapagkukunan

Mga Mahahalagang Mapagkukunan para sa mga Magulang

9-1-1 na Emerhensiya

Sentro ng Pagkontrol sa Lason ng BC (BC Poison Control Centre)

Tumawag nang libre: 1-800-567-8911

Website: dpic.org

Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit: Isang Pinakamahusay na Pagkakataon na Patnubay sa Pagiging Magulang ng Iyong 6- hanggang 36 na Buwang Edad (Ika-3 Edisyon)

Ang *Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit* ay isang manwal ng pagiging magulang na sumusunod sa *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol* -na dinisenyo upang matulungan ang mga magulang at mga tagapagbigay ng pangangalaga sa mga bata na 6 hanggang 36 na buwan ang edad.

Website: healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps

Upang bumili ng isang kopya, pumunta sa: crownpub.bc.ca at hanapin ang *Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit*.

Ang HealthLink BC ay nagbibigay sa iyo ng 24 na oras na pag-akses sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon at mga serbisyo sa kalusugan sa mahigit sa 130 mga wika - na isang tawag lamang sa telepono o isang pag-click lamang.

Tumawag sa 8-1-1 upang:

- makipag-usap sa isang nars tungkol sa iyong mga sintomas
- makipag-usap sa isang parmasyutiko tungkol sa iyong mga tanong sa gamot
- kumuha ng payo sa malusog na pagkain mula sa isang dietitian
- makahanap ng malapit na mga serbisyo sa kalusugan at mga mapagkukunan
- kumuha ng impormasyon tungkol sa pisikal na aktibidad mula sa isang kwalipikadong propesyonal sa ehersisyo

Para sa tulong sa bingi at may kapansanan sa pandinig (TTY), tumawag sa 7-1-1.

Website: healthlinkbc.ca

Ang mga Opisina ng Pamublikong Kalusugan/Mga Sentro ng Kalusugan sa Komunidad ay nag-aalok ng isang malawak na hanay ng mga serbisyo upang maitaguyod ang pisikal, emosyonal, panlipunan, komunikasyon at pag-unlad sa katalusan para sa mga sanggol at mga bata. Kabilang sa kanilang mga serbisyo ang mga klinika sa pagpapasuso, impormasyon at pagkokonsulta sa nutrisyon, drop-in ng magulang at sanggol, mga klinika para sa kalusugan ng bata at pag-follow-up ng pamilya at sanggol. Makipag-ugnay sa iyong lokal na awtoridad ng kalusugan para sa karagdagang impormasyon.

Pang-aabuso at Kapabayaang

Ang Linya ng Tulong para sa mga Bata (Helpline for Children)

ay nag-aalok ng tulong para sa sinuman na mas bata sa edad na 19 na taon na nagdurusa mula sa pisikal, emosyona o sekswal na pang-aabuso, kabilang ang pag-abandona, pag-alis, pagpapabaya, masamang pagtatrato o pagkabigo upang matugunan ang mga pisikal, emosyonal o pang-medikal na pangangailangan ng isang bata. Sinuman ay maaaring tumawag, 24 na oras sa isang araw, kabilang ang mga magulang na natatakot na baka masaktan nila ang kanilang anak o sinumang nakakaalam na ang isang bata ay inaabuso. Maaari kang tumawag nang hindi nagpapakilala.

Telepono: 310-1234 (walang area code na kinakailangan)

Paggamit ng Alkohol, Tabako at Droga

Upang malaman ang tungkol sa mga programa para sa mga taong may mga problema sa alkohol o iba pang droga, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o makipag-ugnay sa alinman sa mga sumusunod na mapagkukunan:

Ang HealthLink BC ay nag-aalok ng suporta 24 na oras sa isang araw sa mahigit sa 130 mga wika.

Telepono: 8-1-1

Para sa tulong sa bingi at may kapansanan sa pandinig (TTY), tumawag sa 7-1-1.

Website: healthlinkbc.ca

Ang Impormasyon sa Alkohol at Droga at Linya ng Pagsasangguni

ay nag-aalok ng kumpidensyal, libreng impormasyon.

Tumawag nang libre: 1-800-663-1441

Ang Tumigil na Ngayon (QuitNow) ay nagbibigay ng isang malawak na hanay ng mga libreng serbisyo sa pagtigil sa paninigarilyo 24/7. Ang mga sanay na tagapagturo ng pangangalaga ay makakatulong na bumuo ng isang plano sa paghinto, pangasiwaan ang mga pagnanasa at magbigay ng patuloy na suporta. Telepono: HealthLink BC sa 8-1-1
Website: quitnow.ca

Ang Sheway ay nagpapatakbo sa Vancouver at nagbibigay ng komprehensibong serbisyong pangkalusugan at panlipunan sa mga kababaihan na alinman sa buntis o ay magulang ng mga bata na wala pang 18 buwan ang edad at nakakaranas ng kasalukuyan o nakaraang mga isyu sa paggamit ng droga. Ang programa ay binubuo ng pangangalagang pangkalusugan sa bago manganak, pagkatapos manganak at sanggol; edukasyon at pagpapayo para sa nutrisyon, pagpapaunlad ng bata, mga pagkagumon, HIV at Hepatitis C, pabahay at pagiging magulang. Ang Sheway ay tumutulong din sa pagtutupad ng mga pangunahing pangangailangan, tulad ng pagbibigay ng mga pang-araw-araw na pampalusog na tanghalian, mga kupon ng pagkain, mga supot ng pagkain, mga suplemento sa nutrisyon, pormula at damit.
Website: vch.ca/Locations-Services/result?res_id=900

Ang Herway Home ay nagpapatakbo sa Victoria at nagbibigay ng pangunahing pangangalagang pangkalusugan at mga suporta sa lipunan sa mga buntis na kababaihan at babaeng magulang na mayroong kasaysayan sa paggamit ng sangkap at maaari ding naapektuhan ng mga isyu sa pangkaisipang kalusugan, karahasan at trauma. Kabilang sa mga serbisyo ang pagpapayo sa droga at alkohol, suporta sa magulang, impormasyon sa pagbubuntis at pagkatapos ng panganganak, nutrisyon, serbisyo sa sanggol at bata, pagtatanggol, impormasyon sa tulong sa pabahay at kita, at pag-aabot.
Tumawag nang libre: 250-519-3681
Email: herwayhome@viha.ca
Website: islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home

Ang Sentro ng Heartwood para sa Kababaihan (Heartwood Center for Women) ay isang 30-kamang pangresidensiyal na pasilidad na matatagpuan sa Vancouver na nagbibigay ng pinagsamang paggagamot para sa mga kababaihan (19+), kabilang ang mga trans na kababaihan, sa buong British Columbia na nakikipaglaban sa matinding paggamit ng sangkap at mga paghamon sa pangkaisipang kalusugan.
Telepono: 1-888-300-3088 ext.2032
Email: heartwood@cw.bc.ca
Website: bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre

Ang Pambansang Programa sa Pag-aabuso ng Alkohol at Droga ng Katutubo [National Native Alcohol and Drug Abuse Program (NNADAP)] ay kasalukuyang nagpopondo ng 10 mga residensiyal na sentro ng paggagamot. Ang mga serbisyo ay inaalok sa mga nasa hustong gulang, kabataan at mga pamilya.
Tumawag nang libre: 1-866-913-0033
Website: fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres

Ang Panlalawigang Programa ng Paggagamot sa Paggamit ng Sangkap ay nag-aalok ng mga programa ng paggamot sa sangkap na nagbibigay ng nakabalangkas, sumusuportang mga pangresidensiyal na serbisyo ng paggagamot para sa mga indibidwal. Ang mga kliyente ay 19 na taong gulang o mas matanda pa at may pangunahing alalahanin sa paggamit ng sangkap at nagpapakita ng mga pattern ng paggamit ng sangkap na hindi matagumpay na natugunan sa pangkomunidad na antas. Ang programa ay 90 mga araw, na may 6 hanggang 12 mga buwan ng pagkatapos ng pangangalagang suporta.
Website: bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program

Libre sa Usok na Pabahay BC (Smoke-Free Housing BC)
Website: smokefreehousingbc.ca

Suporta sa Panganganak at Pagkatapos ng Panganganak

Ang DONA International ay isang pandaigdigang organisasyon na nagpapatunay ng isang doula. Sa kanilang website maaari kang matuto tungkol sa mga uri ng suporta na ibinibigay ng mga doula at maghanap para sa mga doula na nagtatrabaho na malapit sa iyo.
Website: dona.org

Ang Programa ng Gawad sa mga Doula para sa mga Aborihinal na Pamilya (Doulas for Aboriginal Families Grant Program) ay inaalok ng Mga Sentro ng Asosasyon ng Aborihinal na Pagkakaibigan ng BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centres) at Awtoridad ng Kalusugan ng First Nations. Ang layunin ng programa ay upang madagdagan ang malusog na mga kinalabasan ng pagsilang para sa mga pamilyang Katutubo sa pamamagitan ng pag-aalis ng hadlang sa gastos sa pag-akses sa mga serbisyo ng doula. Ang programa ng gawad ay nagbibigay sa mga Katutubong pamilya na nakatira sa BC ng hanggang sa \$1,000 ng saklaw para sa mga serbisyo ng doula sa bawat pagbubuntis.
Telepono: 1-800-990-2432 libreng-tawag o 250-388-5522
Email: doulasupport@bcaafc.com
Website: bcaafc.com/dafgp

Ang Asosasyon ng mga Serbisyo ng Doula ng BC (Doula Services Association of BC) ay nagtataguyod sa suporta ng doula para sa mga pamilya sa British Columbia. Ang kanilang misyon ay upang itaas ang kamalayan tungkol sa papel na ginagampanan ng mga Doula (fertility, panganganak, pagkatapos manganak, pagkawala) pagkatapos ng panganganak sa loob ng B.C., upang magbigay ng isang serbisyo ng pagsasangguni sa mga pamilya sa B.C. at upang maghatid ng patuloy na edukasyon sa mga miyembro, mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan at pangkalahatang publiko. Ang kanilang programa ng pagsasangguni ay nag-aalok ng boluntaryong suporta ng doula sa mga pamilyang may mababang kita.

Website: bcdoulas.org/find-a-doula

Impormasyon ng Suporta sa Panganganak, HealthLink BC

Website: healthlinkbc.ca/health-topics/tn9822

Ang Pagsosyohan ng Nars-Pamilya (Nurse-Family Partnership)

ay isang libreng programa sa kalusugan ng publiko para sa mga magulang na magkakaroon ng kanilang unang sanggol na nagtitiyak na ang manganganak na magulang at sanggol at tumatanggap ng suporta sa panahon ng pagbubuntis, pagkatapos na ipanganak ang bata at hanggang ang bata ay 2 taong gulang.

Website: healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/pregnancy/healthcare-providers-during-pregnancy/nurse-family-partnership

Pagpapasuso

Ang La Leche League Canada ay naghihikayat, nagtataguyod at nagbibigay ng suporta at impormasyon sa pagpapasuso ng ina-sa-ina.

Website: lllc.ca

Ang Asosasyon ng mga Kasangguni sa Paggagatas ng British Columbia (British Columbia Lactation Consultants Association)

ay isang organisasyon ng mga internasyunal na sertipikadong lupon na kasangguni sa paggagatas [international board-certified lactation consultants (IBCLCs)] at iba pa na nais na protektahan, suportahan at isulong ang pagpapasuso.

Website: bclca.ca

Ang mga Serbisyo ng Dietitian, HealthLink BC ay isang linya ng tulong na ang mga kawani ay mga rehistradong dietitian na makakasagot ng pangkalahatan at mga medikal na nutrisyong katanungan. Ang mga serbisyo ng pagsasalin-wika ay magagamit sa higit sa 130 mga wika.

Telepono: 8-1-1

Para sa tulong sa bingi at may kapansanan sa pandinig (TTY), tumawag sa 7-1-1.

Website: healthlinkbc.ca/dietitian-services

Ang mga Opisina ng Pamublikong Kalusugan at mga Ospital

ay maaaring mag-alok ng karagdang mga serbisyo sa pagpapasuso tulad ng mga kasangguni sa paggagatas, mga pansuportang grupo at pagkokonsulta sa telepono. Makipag-ugnay sa iyong lokal na awtoridad ng kalusugan para sa higit pang impormasyon.

Pangangalaga sa Bata

Ang iyong lokal na Ministeryo ng Pag-unlad ng mga Bata at Pamilya o opisina ng pamublikong kalusugan ay maaaring makapagbigay sa iyo ng impormasyon upang matulungan kang pumili ng isang pasilidad ng pangangalaga sa bata. Maaari ka ding pumunta sa online sa HealthLink BC para sa mga tip at impormasyon sa pamimili ng mga tagapagbigay ng pangangalaga sa bata.

Website: healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308

Pinangangasiwaan ng Canada Revenue Agency ang mga batas sa buwis para sa Pamahalaan ng Canada at para sa karamihan ng mga lalawigan at mga teritoryo, pati na rin sa iba't ibang panlipunan at pang-ekonomiyang benepisyo at mga programa ng insentibo na inihahatid sa pamamagitan ng sistema ng buwis.

Website: canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview

Ang mga Sentro ng mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Bata ay nagbibigay ng impormasyon sa higit sa 350 mga wika sa lahat ng mga programa ng pangangalaga sa bata ng Ministeryo ng Pag-unlad ng mga Bata at Pamilya ng B.C. (B.C. Ministry of Children and Family Development), alas 8:30 hanggang alas 4:30, Lunes hanggang Biyernes.

Tumawag nang libre: 1-888-338-6622

Website: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit

Ang mga Regulasyon sa Paglilisensiya ng Pangangalaga sa Bata ay naglalarawan kung ano ang kinakailangan ng mga nagpapatakbo ng pangangalaga sa bata sa British Columbia.

Website: health.gov.bc.ca/ccf/child_care

Find Child Care na mga programa at mga serbisyo ng pangangalaga sa buong lalawigan na nakakatugon sa mga pangangailangan ng iyong pamilya.

Website: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-youngchildren/how-to-access-child-care/search-for-child-care

Ang Ministeryo ng Pag-unlad ng mga Bata at Pamilya ng BC ay may impormasyon para sa mga magulang kung paano pumili ng pangangalaga ng bata at mga opsyon sa lokal na pangangalaga ng bata.

Website: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children

Ang Patnubay ng Mga Magulang sa Pagpili at Pagsubaybay sa Pangangalaga ng Bata

ay isang polyeto mula sa pamahalaan ng British Columbia na makakatulong sa iyo na makagawa ng mga desisyon tungkol sa pangangalaga sa bata.

Website: gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents_guide_to_selecting_and_monitoring_child_care_in_bc_june_2016.pdf

Pag-unlad ng Bata

Ang Programa ng Pag-unlad ng Sanggol ng Asosasyon ng Pag-unlad ng Sanggol at Bata ng BC (Infant Development Program of Infant and Child Development Association of BC)

ay nag-aalok ng mga na nakabatay sa bahay na serbisyo sa pag-iwas at maagang interbensyon sa mga sanggol at mga batang hanggang 3 taong gulang. Ang mga kasangguni ay nagsusuri ng mga bata at tinutulungan ang mga pamilya na makakuha ng mga kagamitan, mga kasanayan at mga koneksyon sa komunidad na kailangan nila upang maitaguyod ang pinakamainam na pag-unlad ng bata at suportahan ang mga paghamon sa pag-unlad. Upang makahanap ng isang programa sa iyong lugar, magtanong sa iyong pampublikong nars ng kalusugan o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Website: icdabc.ca/programs/infant-development-program

Ang DECODA ay nagbibigay sa mga bata mula sa kapanganakan hanggang edad 5 taon ng isang malakas na pundasyon sa pagbasa't pagsulat, pisikal na aktibidad at malusog na pagkain sa pamamagitan ng mga nakakatuwang aktibidad at laro. Pinahalagahan ng programang ito ang pag-aaral at pagkakaisa na nangyayari kapag ang mga bata at ang mga tagapagbigay ng pangangalaga ay naglalaro nang magkasama.

Website: decoda.ca/resources

Ang Humanda, Itakda, Mag-aral (Ready, Set, Learn) ay isang inisyatiba ng pamahalaan ng British Columbia na tumutulong sa mga pamilya na kumonekta sa sistema ng paaralan at mga ahensyang pangkomunidad.

Website: gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn

Ang Strong Start (Malakas na Pagsisimula) ay isang rehistradong kawanggawa sa Canada na tumutulong sa mga bata na matutong magbasa.

Website: strongstart.ca

Suporta sa Bata

Ang mga Serbisyo ng Hustisya sa Pamilya ay may impormasyon tungkol sa suporta ng pamahalaan para sa mga pamilya.

Website: gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice

Pinakamahasay na Pagkakataon ng Sanggol

Ministryo Ng Abugado Heneral: Ang Programa sa Pagpapatupad ng Pagpapanatili ng Pamilya

ay mayroong impormasyon tungkol sa suportang pampinansyal ng pamahalaan para sa mga pamilya.

Website: fmep.gov.bc.ca/about-the-program

Pangangalaga sa Ngipin

Asosasyon ng Pangangalaga sa Ngipin ng British Columbia (British Columbia Dental Association)

Tumawag nang libre: 1-888-396-9888

Lower Mainland: 604-736-7202

Website: bcdental.org

Asosasyon ng mga Espesyalista sa Kalinisan ng Ngipin ng BC (BC Dental Hygienists' Association)

Telepono: 604-415-4559

Website: bcdha.bc.ca

Ang Programa ng Malusog na mga Bata ng BC (BC Healthy Kids Program)

ay tumutulong sa mga pamilyang may mababang kita sa mga gastos ng mga pangunahing pangangalaga sa ngipin para sa kanilang mga anak. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website o makipag-usap sa iyong yunit ng pampublikong kalusugan.

Tumawag nang libre: 1-866-866-0800

Website: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

Smiles 4 Canada ay isang programa na pinamamahalaan ng Canadian Foundation para sa Pagsulong ng Orthodontics (CFAO) kasabay ng Canadian Association of Orthodontists (CAO). Nagbibigay ang programa ng paggamot na orthodontic sa mga batang taga-Canada na kung hindi ay hindi makakayang magpagamot.

Website: smiles4canada.ca

Pagpapalano ng Pamilya/Pagkontrol sa Pagbubuntis

Ang Action Canada para sa mga Sekswal na Kalusugan at mga Karapatan (Action Canada for Sexual Health & Rights)

ay isang progresibong, organisasyon ng kawanggawa na batay sa mga karapatang pantao na nakatuon sa pagsusulong at pagpapanatili ng sekswal at reproductive health at mga karapatan sa Canada at sa buong mundo.

Website: actioncanadashr.org/about/who-we-are



Ang mga pagpipilian para sa Sekswal na Kalusugan ay nag-aalok ng isang kumpidensyal na linya ng telepono na tinatauhan ng mga rehistradong nars at mga may kasanayang boluntaryo.

Tumawag nang libre: 1-800-739-7367

Lower Mainland: 604-731-7803

Website: optionsforsexualhealth.org

Mga Mapagkukunan ng Pamilya

Ang mga Programang Mapagkukunan ng Pamilya ng BC (Family Resource Programs of BC) ay isang hindi-pangkalakal na panlalawigang organisasyon na nakatuon sa pagpapataas ng kamalayan sa kahalagahan ng mga programang mapagkukunan ng pamilya na nakabatay sa komunidad (FRPs). Ang FRP ay nagbibigay ng mga serbisyo sa komunidad sa buong lalawigan, at kumikilos bilang mga sentro ng komunidad na nagpapahusay at sumusuporta sa pag-unlad ng malulusog na pamilyang may mga anak mula prenatal hanggang 6 na taong gulang.

Website: frpbc.ca

Ang Konseho para sa mga Pamilya ng BC (BC Council for Families)

ay nagbibigay ng mga pang-edukasyon na mapagkukunan sa pagiging magulang, pag-unlad sa pagkabata, mga relasyon ng magulang-teenager, pagbabalanse ng trabaho-buhay, amalayan sa pagpapakamatay at higit pa. Ang impormasyon tungkol sa kasangkot na pagiging magulang sa pangkalahatan ay magagamit sa website.

Website: bccf.ca

Ang Kinatawan ng British Columbia para sa Mga Bata at Kabataan

ay sumusuporta sa mga bata, kabataan at mga pamilya na nangangailangan ng tulong sa sistema ng pagsisilbi ng bata at itinutulak ang mga pagbabago sa mismong sistema. Ang Kinatawan ay responsable para sa pagtataguyod para sa mga bata at kabataan at para sa pagpoprotekta sa mga karapatan ng mga taong pinakamahina, kasama na ang mga:

- nasa pangangalaga at nakatira sa mga bahay-ampunan o mga bahay ng grupo
- nasa bahay ng isang kamag-anak sa ilalim ng isang programa ng pamahalaan
- nasa pangangalaga sa kabataan

Ang Kinatawan para sa Mga Bata at Kabataan ay isang independiyenteng opisyal ng lehislatura at hindi nag-uulat sa pamamagitan ng isang panlalawigang ministeryo.

Tumawag nang libre: 1-800-476-3933

Website: rcybc.ca

Ang Instituto ng Pamilya ng Vanier (Vanier Institute of the Family)

ay isang pambansang organisasyon ng kawanggawa na nakatuon sa pagtataguyod ng kagalingan ng mga pamilya sa Canada. Ang website nito ay nag-aalok ng mga mapagkukunan sa maraming mga isyu na nauugnay sa pamilya.

Website: vanierinstitute.ca

Karahasan sa Pamilya

Kapag nangyari ang karahasan, mayroong tulong.

Kung sakaling may emerhensiya, tumawag sa 9-1-1 at hilingin ang pulis. Kung ang iyong komunidad ay walang serbisyo ng 9-1-1, hanapin ang lokal na numero ng teleponong pang-emerhensiya ng pulisya sa unang pahina ng iyong libro ng telepono sa ilalim ng “Emergency.”

Asosasyon sa Pagwawakas ng Karahasan ng British Columbia (Ending Violence Association of British Columbia)

Website: endingviolence.org

Ang Samahan ng mga Bahay sa Pagbabagong-kalagayan ng BC (BC Society of Transition Houses) ay isang panlalawigang organisasyon na nakabatay sa miyembro na nagbibigay ng pamumuno, suporta at pakikipagtulungan upang mapahusay ang hanay ng mga serbisyo ng B.C. na nakatuon sa pagtugon sa, pagpigil at pagtatapos ng karahasan laban sa mga kababaihan, mga bata at kabataan.

Website: bcsth.ca

Ang Sentro ng Kaalaman Batay sa Kasarian (Gender-Based Violence Knowledge Centre) ay isang sentro ng impormasyon at mapagkukunan sa karahasang batay sa kasarian.

Website: cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html

Ang Telepono ng Tulong para sa mga Bata (Kids Help Phone) ay ang tanging libreng-tawag ng Canada, na 24-oras, bilingguwal at hindi nagpapakilalang pagpapayo sa telepono, impormasyon at pagsasangguni para sa mga nakababatang tao.

Tumawag nang libre: 1-800-668-6868

Mag-text ng HOME sa: 686868

Website: kidshelpphone.ca

Ang Ihinto ang Karahasan sa Pamilya (Stop Family Violence) ay isang-hintong mapagkukunan para sa impormasyon sa karahasan sa pamilya.

Website: phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php

Ang Pambansang Clearinghouse sa Karahasan sa Pamilya ay isang sentro ng mapagkukunan para sa impormasyon sa karahasan sa loob ng mga ugnayan ng pagkakamag-anak, pagiging matalik, dependensiya o pagtitiwala.

Website: cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence

Ang VictimLinkBC ay isang pambuong-lalawigang linya ng tulong sa telepono para sa mga biktima ng karahasan sa pamilya at sekswal at lahat ng iba pang mga krimen. Ang VictimLinkBC ay nagpapatakbo 24 oras isang araw, 7 araw sa isang linggo, at nagbibigay ng serbisyo sa 110 mga wika. Tutulungan ka ng isang manggagawa ng serbisyo sa biktima na makahanap ng impormasyon sa mga serbisyo sa biktima na pinakamalapit sa iyo.

Tumawag nang libre: 1-800-563-0808

Para sa tulong sa bingi at may kapansanan sa pandinig (TTY): 604-875-0885

Mag-text sa: 604-836-6381

Mag-email sa: VictimLinkBC@bc211.ca

Website: victimlinkbc.ca

Pagiging Ama

Ang Dad Central ay nag-uugnay, nagbibigay-inspirasyon at sinasanay ang mga ama at mga komunidad na magkasamang magpalaki ng malulusog na bata sa pamamagitan ng pagbibigay ng isang malawak na aklatan ng mga mapagkukunan at patnubay para sa paglalakbay ng ama.

Website: dadcentral.ca

Mga Awtoridad ng Kalusugan

Northern Health (Kalusugan sa Hilaga)

Telepono: 250-565-2649

Website: northernhealth.ca

Panloob na Kalusugan

Telepono: 250-469-7070

Website: interiorhealth.ca

Island Health (Kalusugan sa Isla)

Telepono: 250-370-8699

Website: islandhealth.ca

Kalusugan ng Baybaying Vancouver (Vancouver Coastal Health)

Tumawag nang libre: 1-866-884-0888

Lower Mainland: 604-736-2033

Website: vch.ca

Kalusugan ng Fraser (Fraser Health)

Telepono: 1-877-935-5669 libreng-tawag o 604-587-4600

Website: fraserhealth.ca

Panlalawigang Awtoridad ng mga Serbisyo sa Kalusugan ng BC (Provincial Health Services Authority of BC)

Telepono: 604-675-7400

Website: phsa.ca

Pandinig

Ang Programa sa Maagang Pandinig ng BC (BC Early Hearing Program)

Ang BC Early Hearing Program (BCEHP) ay isang pambuon lalawigan na screening program upang suriin ang pandinig ng mga sanggol na ipinanganak sa BC. Ang programa ay nagbibigay ng pinagsamang mga serbisyo mula sa pag-screen ng pandinig hanggang sa pagsusuri ng pandinig, pati na rin maagang suporta sa wika pagkatapos ng pagtukoy sa pagkawala ng pandinig.

Website: phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program

BC Family Hearing Resource Society ay isang hindi pangkalakal na organisasyon na nagbibigay ng pamamagitan, suporta, edukasyon, pagtuturo ng sign language instruction at peer-to-peer mentoring sa mga pamilya sa buong BC.

Website: bcfamilyhearing.com

Sentro sa Pandinig at Pagsasalita ng mga Bata ng BC (Children's Hearing and Speech Centre ng BC)

ay isang nakatuon sa pamilyang pangklinika at pang-edukasyong sentro na nagtuturo sa mga batang nawalan ng pandinig para makinig at magsalita, nagbibigay sa kanila ng mga kasanayan at kumpiyansa na kailangan nila upang makamit ang kanilang lubos na potensiyal.

Website: childrenshearing.ca

Damahan ng Mga Binging Bata ng BC (Deaf Children Society of BC)

ay isang hindi pangkalakal na ahensiya na nagbibigay ng mga mapagkukunan, mga programa, suporta at impormasyon sa mga pamilya na may mga bingi at may kahirapang makarinig na mga anak mula kapanganakan hanggang sa edad na limang taon.

Website: deafchildren.bc.ca

Panlalawigang mga Serbisyo sa Bingi at Nahihirapang Makarinig (Provincial Deaf and Hard of Hearing Services)

ay nagbibigay sa mga bingi, nahihirapang makarinig at bingi-bulag na mga bata, at kanilang mga pamilya ng isang ligtas na lugar upang mag-explore at makamit ang kanilang ang mga personal na layuinin sa isang kapaligiran na may American Sign Language (ASL) at Ingles.

Website: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/deaf-hard-of-hearing-deafblind-blind-partially-sighted/deaf-hard-of-hearing

Mga Pagbabakuna

Ang mga Salansan ng HealthLink BC ay naglalaman ng impormasyon sa maraming mga paksang nauugnay sa pagbabakuna.

Website: healthlinkbc.ca

Ang ImmunizeBC ay may impormasyon tungkol sa mga pagbabakuna sa British Columbia, kabilang ang karaniwang mga tanong.

Website: immunizebc.ca

Ang Samahan ng Pediatric ng BC (BC Pediatric Society)

ay tumutulong sa tagapagtaguyod para sa pinabuting kalusugan para sa mga sanggol, mga bata, kabataan at kanilang mga pamilya.

Website: bcpedcs.ca/families/immunization

Ang Pagbabakuna at Iyong Anak

ay isang online na mapagkukunan ng Canadian Pediatric Society na sumasagot sa maraming mga karaniwang tanong tungkol sa pagbabakuna ng iyong anak.

Website: caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child

Mga Serbisyon Katutubo

Ang Programa ng Gawad para sa mga Doula para sa mga Aborihinal na Pamilya (Doulas for Aboriginal Families)

Grant Program ay inaalok ng Asosasyon ng mga Sentro ng Pakikipagkaibigan ng Aborihinal ng BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centers) at Awtoridad sa Kalusugan ng mga First Nation. Ang layunin ng programa ay upang madagdagan ang malusog na mga kinalabasan ng pagsilang para sa mga pamilyang Katutubo sa pamamagitan ng pag-aalis ng hadlang sa gastos sa pag-akses sa mga serbisyo ng doula. Ang programa ng gawad ay nagbibigay sa mga pamilyang Katutubo na naninirahan sa B.C. ng hanggang sa \$1,000 ng saklaw para sa mga serbisyo ng doula sa bawat pagbubuntis.

Telepono: 1-800-990-2432 libreng-tawag o 250-388-5522

Email: doulasupport@bcaafc.com

Website: bcaafc.com/dafgp

Ang Aborihinal na Asosasyon ng Maagang Panimula (Aboriginal Head Start Association) ng BC

ay may kasamang 12 mga lugar ng paaralang nursery ng Aborihinal ng Maagang Panimula sa lungsod na nagbibigay ng edukasyon at serbisyo sa maagang pagkabata sa mga Aborihinal na bata at kanilang mga pamilya.

Website: ahsabc.net

Ang Samahan ng Aborihinal na Pangangalaga ng Bata ng BC (BC Aboriginal Child Care Society) ay isang panlalawigang organisasyon na hindi pangkalakal na nag-aalok ng mga programa sa maagang pagkabata ng Aborihinal sa buong British Columbia.

Website: acc-society.bc.ca

Ang Programa sa Pag-unlad ng Aborihinal na Sanggol (Aboriginal Infant Development Program) ay nag-aalok ng kaugnay sa kulturang mga serbisyo ng pag-iwas at maagang pamamagitan na nakabatay sa bahay para sa mga katutubong sanggol. Ito ay isang kaagapay na organisasyon ng Programa sa Pagpapaunlad ng Sanggol ng BC (BC Infant Development Program). Para sa impormasyon tungkol sa mga lokal na programa, makipag-ugnay sa Opisina ng Panlalawigang Tagapayo para sa Mga Programa sa Pag-unlad ng Aborihinal na Sanggol o iyong yunit ng pampublikong kalusugan.

Tumawag nang libre: 1-866-388-4881

Website: aidp.bc.ca

Ang Aborihinal na Suportadong Pag-unlad ng Bata (Aboriginal Supported Child Development) ay isang programa na nakabatay sa komunidad na nag-aalok ng isang hanay ng mga serbisyo sa pagkonsulta at suporta sa isang kaugnay sa kultura at makabuluhang paraan sa mga bata, mga pamilya at mga sentro ng pangangalaga ng bata upang payagan ang mga bata na may karagdagang suportang kinakailangan upang makilahok sa ganap na inklusibong mga kapaligiran ng pangangalaga ng bata. Upang makahanap ng isang programa sa iyong lugar, makipag-usap sa iyong pampublikong nars ng kalusugan o bisitahin ang website.

Website: ascdp.bc.ca

Nilalayan ng Mga Sentro ng Asosasyon ng Aborihinal na Pakikipagkaibigan ng BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centers) na mapabuti ang kalidad ng buhay ng mga Aborihinal na tao ng Canada at protektahan at mapanatili ang Aborihinal na kultura para sa kapakinabangan ng lahat ng mga taga-Canada.

Tumawag nang libre: 1-800-990-2432

Website: bcaafc.com

Ang Awtoridad sa Kalusugan ng mga First Nation [First Nations Health Authority (FNHA)] ay responsable para sa pagpapalano, pamamahala at paghahatid ng mga serbisyo at pagpopondo ng mga programang pangkalusugan, sa pakikipagsosyo sa mga komunidad ng First Nations sa B.C. Ginagabayan ng bisyon na nakatanim sa kaligtasan ng kultura at kababaang-loob sa paghahatid ng serbisyong pangkalusugan, ang FNHA ay nagtatrabaho upang ireporma ang paraan ng pangangalaga ng kalusugan sa mga First Nations ng B.C. sa pamamagitan ng direktang mga serbisyo, pakikipagtulungan sa lalawigan at pagbabago ng mga sistemang

pangkalusugan. Pagdating sa kalusugan ng ina, anak at pamilya, ang pamamaraan ng FNHA ay kalusugan at kagalingan ngayon at tungo sa hinaharap para sa buong pamilya.

Tumawag nang libre: 1-866-913-0033

Website: fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy

Ang Nasyon ng Métis British Columbia – Mga Bata at mga Pamilya ay bumubuo at pinahuhusay ang mga oportunidad para sa mga ligal na komunidad na Métis at mga taga-Métis sa B.C. sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga nauugnay sa kulturang mga programa at mga serbisyong panlipunan at pang-ekonomiya.

Website: mnb.ca/mnb-ministries/children-and-families

Ang Linya ng Krisis ng KUU-US ay isang ligtas na pangkulturang linya ng krisis na magagamit 24/7, maging saan man nakatira ang mga indibidwal sa BC. Ang mga serbisyo ng KUU-US ay para sa mga First Nation, ng mga First Nation, at lahat ng tauhan ng pagtugon sa krisis ay sertipikado at bihasa sa kaligtasang pangkultura ng Katutubo.

Tumawag nang libre: 1-800-588-8717

Linya ng Kabataan: 250-723-2040

Linya ng Nasa Hustong Gulang: 250-723-4050

Website: www.kuu-uscrisisline.com

LGBTQ2S

Ang Trans Care BC ay nag-uugnay sa transgender, Dalawang-Espiritu at sari-saring kasarian na mga magulang sa mapagsuporta, nagpapatunay sa kasariang mga tagapagbigay ng pangangalaga.

Tumawag nang libre: 1-866-999-1514

Email: transcareteam@phsa.ca

Website: phsa.ca/transcarebc

Ang QMUNITY ay isang hindi pangkalakal na organisasyon na nakabase sa Vancouver na nagtatrabaho upang mapabuti ang mga queer, trans at Dalawang-Espiritu na buhay. Nagbibigay ang mga ito ng isang mas ligtas na lugar para sa mga tao na LGBTQ2S at kanilang mga kakampi upang ganap na maipahayag ang sarili habang nararamdamang tinatanggap at napapabilang. Ang kanilang gusali ay nagsisilbing isang katalista para sa mga inisyatiba ng komunidad at sama-samang lakas, at sila ay nagbibigay ng personal na suporta, impormasyon at mga pagsasangguni para sa mga queer, trans at Dalawang-Espiritung tao ng lahat ng edad upang mabuhay nang mas malusog, mas masayang mga buhay. Kasama sa mga programa ang libre at murang pagpapayo, isang klinika ng STI, libreng payong ligal sa pamamagitan ng Access Pro-Bono, at isang drop-in na klinika sa trabaho.

Telepono: 604-684-5307 ext. 100

Email: reception@qmunity.ca

Website: qmunity.ca

Mga Mapagkukunang Medikal

Kolehiyo ng mga Pampamilyang Doktor ng BC (BC College of Family Physicians)

Telepono: 604-736-1877

Website: bccfp.bc.ca

Ang Kolehiyo ng mga Nars at mga Komadrona ng British Columbia (British Columbia College of Nurses & Midwives)

aay nangangasiwa sa College of Nurses & Midwives ng British Columbia, at nagpapanatili ng isang online na direktoryo ng mga nars, mga nurse practitioner at mga komadrona. Ang mga nurse practitioner ay maaaring magbigay ng pangunahing pangangalaga sa mga indibidwal at mga pamilya na nagangailangan ng isang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga. Ang mga komadrona ay maaaring magbigay ng pangunahing pangangalaga sa mga taong buntis at kanilang mga bagong panganak na sanggol, mula sa maagang bahagi ng pagbubuntis hanggang sa pagle-labour at kapanganakan at hanggang sa 6 na linggo, pagkatapos ng kapanganakan.

Telepono: 604-742-2230

Website: registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search

Ang Samahan ng Paediatric ng Canada (Canadian Paediatric Society)

ay nagtataguyod ng kalidad na pangangalagang pangkalusugan para sa mga bata sa Canada at nagtatatag ng mga patnubay para sa pangangalaga sa bata. Ang organisasyon ay nag-aalok ng mga pang-edyokasyong materyales sa iba't ibang mga paksa, kabilang ang pagbubuntis, pagbabakuna, mga isyu sa kaligtasan at kalusugan ng teenager.

Telepono: 613-526-9397

Website: cps.ca

Pangangalaga para sa mga Bata (caring for Kids) ay isang website na nagbibigay sa mga magulang ng impormasyon tungkol sa kalusugan at kagalingan ng kanilang anak. Binuo ng Samahan ng Paediatric ng Canada (Canadian Paediatric Society).

Website: caringforkids.cps.ca

Ang Kolehiyo ng mga Komadrona ng British Columbia (College of Midwives of British Columbia)

ay nagtatakda ng mga pamantayan ng propesyunal na pagsasanay para sa mga nakarehistrong komadrona sa British Columbia. Ang mga komadrona ay nag-aalok ng pangunahing pangangalaga sa malusog na mga babaeng buntis at kanilang normal na mga bagong panganak na sanggol mula sa maagang bahagi ng pagbubuntis hanggang sa pagle-labour at kapanganakan, at hanggang sa 6 na linggo pagkapanganak.

Telepono: 604-742-2230

Website: cmbc.bc.ca

Ang Klinikang Oak Tree (Oak Tree Clinic) sa Ospital ng Kababaihan ng B.C. at Sentro ng Kalusugan (B.C. Women's Hospital & Health Centre) ay nagbibigay ng dalubhasa, maraming propesyunal na pangangalaga sa HIV para sa mga kababaihan habang-buhay. Kabilang dito ang pangangalaga mula sa kapanganakan, sa buong pagkabata, pagtitinedyer at pagiging may sapat na gulang - kabilang ang kalusugan sa pampag-anak, pagbubuntis, menopause at lampas - sa isang ligtas na kapaligiran.

Telepono: 1-888-711-3030

Website: bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families or bcwomens.ca

Ang Samahan ng mga Dalubhasa sa Pagpapapanak at mga Hinekologo ng Canada [Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (SOGC)]

ay isang nangungunang awtoridad sa pangangalagang pangkalusugan sa pampag-anak. Ang SOGC ay nagbibigay ng pampublikong edukasyon sa mga mahalagang isyu sa kalusugan ng kababaihan.

Tumawag nang libre: 1-800-561-2416

Website: sogc.org

Pangkaisipang Kalusugan

Para sa impormasyon tungkol sa mga grupo ng suporta sa perinatal na depresyon, kontak in ang iyong yunit ng pampublikong kalusugan.

Ang Programa ng Pangkaisipang Kalusugan sa Pampag-anak ng BC (BC Reproductive Mental Health Program)

ay nag-aalok ng mga mapagkukunan sa pangkaisipang kalusugan sa ina, kabilang ang mga kagamitan na maaari mong magamit sa sarili. Sa pamamagitan ng pagsasangguni mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, ang programa ay nag-aalok ng pagpapayo para sa depresyon sa pagbubuntis at pagkapanganak.

Website: reproductivementalhealth.ca

Ang Samahan ng Suporta Pagkatapos ng Panganganak ng Pasipiko (Pacific Post Partum Support Society) ay isang hindi pangkalakal na samahan na nakatuon sa pagsusuporta sa mga pangangailangan ng mga ina pagkatapos ng panganganak at kanilang mga pamilya. Ang suporta ay magagamit sa pamamagitan ng telepono, teksto at sa pamamagitan ng isang patnubay, *Depresyon at Pagkabalisa Pagkatapos ng Panganganak: Isang Patnubay sa Sariling Pagtulong para sa mga Ina*.

Tumawag nang libre: 1-855-255-7999

Telepono: 604-255-7999

Website: postpartum.org

Ang Linya sa Krisis ng BC (BC Crisis Line) ay nagbibigay ng pang-emosyonal na suporta sa kabataan, mga nasa hustong gulang at mga senior na nasa kagipitan, 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Tumawag nang libre: 1-800-784-2433

Website: crisiscentre.bc.ca

Ang HealthLink BC ay nagbibigay ng impormasyon sa pangkaisipang kalusugan at iba-ibang mga paksang pangkalusugan.

Telepono: 8-1-1

Website: healthlinkbc.ca/mental-health

Ang Linya ng Krisis ng KUU-US ay isang ligtas na pangkulturang linya ng krisis na magagamit 24/7, maging saan man nakatira ang mga indibidwal sa BC. Ang mga serbisyo ng KUU-US ay para sa mga First Nation, ng mga First Nation, at lahat ng tauhan ng pagtugon sa krisis ay sertipikado at bihasa sa kaligtasang pangkultura ng Katutubo.

Tumawag nang libre: 1-800-588-8717

Linya ng Kabataan: 250-723-2040

Linya ng Nasa Hustong Gulang: 250-723-4050

Website: www.kuu-uscrisisline.com

Ang Mapa ng Serbisyo sa Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga ay isang mahahanap na listahan ng mga mapagkukunan at mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga, na inayos ng komunidad.

Website: gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map

Ang Asosasyon ng British Columbia para sa May Pag-aalumanang Pamumuhay [British Columbia Association for Living Mindful (BCALM)] ay isang hindi pangkalakal na samahan na nakatuon sa pagpapadali ng pagpapataas ng pag-iisip at pagbabawas ng stress sa mga tahanan, paaralan at lugar ng trabaho sa buong B.C. Nag-aalok sila ng mga programa sa pamamahala ng stress na nakabatay sa pag-aalumana sa buong lalawigan, na ang ilan ay nasasakop sa pamamagitan ng MSP na may isang pagsasangguni mula sa isang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga.

Email: info@bcalm.ca

Website: bcalm.ca

Mga Bagong Imigrante at mga Takas (Refugees)

Ang Klinika sa Bagong Pagsisimula ng Pagiging Ina (New Beginnings Maternity Clinic) ay nagbibigay ng komprehensibong pangangalaga sa pagiging ina para sa mga kababaihan na wala pang saklaw ng Panlalawigang Plano ng mga Medikal na Serbisyo [Medical Services Plan (MSP)], mayroong makabuluhang paghihirap sa pananalapi, at nakakatugon sa mga pamantayan sa pagiging karapat-dapat na tinukoy ng Ospital ng Kababaihan sa BC (BC Women's Hospital).

Telepono: 604-875-2396

Website: bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/maternity-care-for-new-immigrants

Ang Pansamantalang Pampederal na Programa sa Kalusugan [Interim Federal Health Program (IFHP)] ay sumasaklaw sa ilang mga serbisyong medikal bago umalis para sa mga refugée na papunta sa Canada para sa muling paninirahan at nagbibigay ng limitado, pansamantalang saklaw ng mga benepisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa ilang mga tao na hindi karapat-dapat para sa seguro sa kalusugan ng lalawigan o teritoryo (PT).

Website: canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary

Welcome BC ay nagbibigay ng maraming mga serbisyo at mga suporta para sa mga bagong dating upang matulungan silang manirahan sa lalawigan.

Website: www.welcomebc.ca/Resources-For/Communities-Service-Providers/Services-and-programs-for-newcomers

Nutrisyon

Ang patnubay sa pagkain ng Canada ay magagamit sa pamamagitan ng website ng Kalusugan ng Canada (Health Canada).

Website: food-guide.canada.ca/en

Ang mga Serbisyo ng Dietitian - HealthLink BC ay maaaring sagutin ang iyong mga katanungan tungkol sa malusog na pagkain, pagkain at nutrisyon. Ang mga nakarehistrong dietitian ay magagamit sa pamamagitan ng email at telepono mula alas 9 ng umaga hanggang alas 5 ng hapon, Lunes hanggang Biyernes. Ang mga serbisyo ay magagamit sa mahigit sa 130 mga wika.

Tumawag nang libre: 8-1-1 (o 7-1-1 para sa bingi o may kahirapn sa pandinig)

Email: healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian

Website: healthlinkbc.ca/dietitian-services

Pagiging Magulang

Ang mga pangkat ng suporta, tulad ng Mga Magulang na walang Kapareha, Mother Goose! at Walang Perpekto (Nobody's Perfect), pati na rin ang programa ng mapagkukunan ng pamilya (Family Place), ay magagamit sa maraming mga komunidad. Makipag-ugnay sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan, ahensiya ng pangkaisipang kalusugan o sentro ng mapagkukunan ng pamilya.

Ang BC211 ay nagkokonekta sa mga tao sa komunidad, pamahalaan at mga serbisyong panlipunan na kailangan nila. Ang tulong ay kumpidensiyal at magagamit sa maraming mga wika. Tumawag, makipag-usap sa online o mag-text ng 2-1-1 araw-araw sa pagitan ng alas 8 ng umaga at alas 11 ng gabi.

Tumawag/Mag-text: 2-1-1

Website: bc211.ca

Ang Samahan ng mga Serbisyong Pansuporta sa Magulang ng BC (Parent Support Services Society of BC) ay nagbibigay ng sariling-tulong na suporta sa pagiging magulang sa mga magulang, mga lolo't lola na nagpapalaki ng mga apo, mga kamag-anak na tagapagbigay ng pangangalaga at tagapagbigay ng pangangalaga sa buong British Columbia sa pamamagitan ng kanilang programa ng mga Sirkulo ng Suporta sa Pagiging Magulang.

Website: parentsupportbc.ca/support-circles

Pisikal na Aktibidad

Mga Serbisyo sa Pisikal na Aktibidad - Ang HealthLink BC ay may mga kwalipikadong propesyonal na tauhan sa pag-eehersisyo na nagbibigay ng pangkalahatang impormasyon sa pisikal na aktibidad at propesyonal na patnubay upang matulungan ang mga British Columbian na maging mas pisikal na aktibo at magsimula ng isang malusog na pamumuhay. Ang mga serbisyo ng pagsasalin-wika ay magagamit sa 130 mga wika.

Telepono: 8-1-1 (o 7-1-1 para sa bingi o may kahirapn sa pandinig)

Website: healthlinkbc.ca/physical-activity

Ipinapakita ng Mga Alituntunin sa 24 na Oras na Pagkilos ng Canada na mayroong isang mahalagang ugnayan sa pagitan ng pangkalahatang kalusugan at kung gaano karaming tulog, laging nakaupong pag-uugali at pisikal na aktibidad ang nakukuha ng mga bata sa isang 24 na oras na panahon.

Website: csepguidelines.ca

HealthLink BC

Website: healthlinkbc.ca

Postpartum Support

BC Association of Pregnancy Outreach Programs ay nag-aalok ng libreng mga suporta pagkapanganak kabilang ang Healthy Care Pregnancy Pilot Project na nagbibigay ng suporta sa mga indibidwal na naging bagong magulang na gumagamit o nakagamit ng mga droga sa lalawigan at ang Pregnancy Hub na nag-aalok ng akses sa mga pagsasangguni sa mga lokal na programa at mga serbisyo, isang nakabatay sa ebidensiyang mapagkukunang aklatan, isang buwanang newsletter, nakatutuwang live at naka-rekord na mga webinar, mga virtual na klase at mga kaganapan.

Website: bcapop.ca

Pacific Post Partum Support Society ay nagbibigay ng suporta sa mga ina at kanilang mga pamilya na dumaranas ng postpartum/perinatal distress, depresyon at pagkabalisa sa pamamagitan ng mga support group at telepono at text support.

Website: postpartum.org

Pagbubuntis

Mga Programa sa Pag-aabot-kamay ng Asosasyon sa Pagbubuntis ng BC (BC Association of Pregnancy Outreach Programs)

ay pinabubuti ang kalidad ng mga serbisyo sa kalusugan ng ina at sanggol sa pamamagitan ng pamamahagi ng mga prenatal na bitamina, impormasyon sa may kaugnayang mga proyekto ng pananaliksik at nagbibigay ng mga Pregnancy Outreach na Programa sa publiko kabilang ang Healthy Care Pregnancy Pilot Project at ang Pregnancy Hub.

Website: bcapop.ca

Ospital ng Kababaihan at Sentro ng Kalusugan ng BC (BC Women's Hospital and Health Centre)

Website: bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting

HealthLink BC

Website: healthlinkbc.ca

Calculator sa Pagtaas ng Timbang sa Pagbubuntis

Website: hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-eng.php

Mga De-resetang Gamot

Ang PharmaCare ay tumutulong sa pananalapi ng mga karapat-dapat na de-resetang gamot at mga medikal na panustos.

Tumawag nang libre: 1-800-663-7100

Lower Mainland: 604-683-7151

Website: gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents

Kaligtasan

Ang Programa sa Kaligtasan ng Pasaherong Bata ng BCAA (BCAA Child Passenger Safety Program)

ay nagbibigay ng impormasyon at mga mapagkukunan upang panatilihin ligtas ang mga bata habang nagbibiyaha sa mga kalye ng B.C.

Tumawag nang libre: 1-877-247-5551

Website: bcaa.com/community/child-car-seat-safety

Ang Yunit ng Pananaliksik at Pag-iwas sa Pinsala ng BC (BC Injury Research and Prevention Unit)

ay nagbibigay ng mga kapaki-pakinabang na pilyego ng katotohanan sa pamamagitan ng email.

Website: injuryresearch.bc.ca

Ang Konseho sa Kaligtasan ng Canada (Canada Safety Council)

ay isang pambansa, hindi pampamahalaang kawanggawang organisasyon na nagbibigay ng impormasyon sa kaligtasan, edukasyon at kamalayan na sumasaklaw sa trapiko, tahanan, trabaho at libangan.

Telepono: 613-739-1535

Website: canadasafetycouncil.org

Ang Canadian Red Cross

ay nagtuturo ng pang-emerhensiyang pangangalaga sa bata, pangunang lunas, CPR at mga pangunahing kasanayan para sa pagharap sa mga emerhensiya.

Tumawag nang libre: 1-877-356-3226

Website: redcross.ca

Ang Pangkat na Nagtatrabaho sa Kapaligiran

ay isang samahang hindi pangkalakal na nagbibigay ng impormasyon upang suportahan ang pagpili ng mamimili at sibikong pagkilos. Sila ay naglalathala ng mga gabay sa mamimili upang matulungan ang mga indibidwal at mga pamilya na mabawasan ang kanilang pagkalantad sa mga pestisidyo at mga lason, at magsulong ng mga malusog na sambahayan at mga kapaligiran.

Website: ewg.org

Kalusugan ng Canada (Health Canada): Kaligtasan ng Produkto ng Mamimili

Tumawag nang libre: 1-866-662-0666

Website: hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php

Ang Pambansang Administrasyon sa Kaligtasan ng Trapiko sa Highway (National Highway Traffic Safety Administration)

ay isang website ng U.S. na nagbibigay ng impormasyon sa mga pagpapabalik ng upuan sa kotse ng bata.

Website: nhtsa.gov

Ang Sentro sa Pagkontrol ng Lason (Poison Control Centre)

ay nagbibigay ng 24-oras na serbisyo ng impormasyon sa lason.

Tumawag nang libre: 1-800-567-8911

Website: dpic.org

Ang Pamamahala sa Emerhensiya ng BC (Emergency Management BC)

ay nag-aalok ng tulong sa pagpapalano ng emerhensiya at paggawa ng mga kit na pang-emerhensiya.

Website: gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery

Ang Ahensiya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada (Public Health Agency of Canada)

ay nag-aalok ng impormasyon sa online sa maraming paksa sa kaligtasan ng bata.

Website: phac.gc.ca

Ang Parachute

ay nagbibigay ng impormasyon sa pananatiling ligtas ang mga bata at pag-iwas sa mga pinsala.

Tumawag nang libre: 1-888-537-7777

Website: parachutecanada.org

Ang Ligtas na Pagsisimula (Safe Start)

ay isang programa ng pag-iwas sa pinsala ng Ospital ng mga Bata ng BC (BC Children's Hospital) na nagbibigay ng impormasyon sa mga magulang at mga tagapagbigay ng pangangalaga sa kung paano gawing mas ligtas ang mga bahay at mga kotse.

Website: bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety

Ang St. John's Ambulance ay nag-aalok ng mga programa sa pangunang lunas, CPR at pangangalaga ng bata. Ang mga lokal na sangay ng St. John Ambulance ay nakalista sa mga puting pahina ng iyong direktoryo ng telepono, at sa mga Dilaw na Pahina sa ilalim ng "First Aid Services."

Website: sja.ca

Inalog na Sanggol na Sindrom (Shaken Baby Syndrome)

Pigilan ang Inalog na Sanggol na Sindrom ng British Columbia (Prevent Shaken Baby Syndrome British Columbia)

Telepono: 1-888-300-3088

Website: dontshake.ca

Ang Sentro ng Pamamagitan sa Krisis at Pagpigil sa Pagpapakamatay ng British Columbia (Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia)

ay nagbibigay ng libre, kumpidensyal, hindi mapanghusgang emosyonal na suporta 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo sa mga taong nakakaranas ng pakiramdam ng pagkabalisa o kawalan ng pag-asa.

Tumawag nang libre: 1-800-784-2433

Website: crisiscentre.bc.ca

Mga Espesyal na Pangangailangan

Kung sa palagay mo ang iyong sanggol ay mayroong problema sa pag-unlad o kapansanan, makakatulong ang iyong pampublikong nars ng kalusugan. Karamihan sa mga komunidad ay mayroong programa sa pagpapaunlad ng sanggol na makakatulong sa iyong makahanap ng mga pansuportang serbisyo at mga aktibidad para sa iyong sanggol na maghihikayat sa pag-unlad.

Ministeryo ng Pag-unlad ng mga Bata at Pamilya: Ang serbisyo ng Pamamagitan sa Maagang Pagkabata

ay ibinibigay sa mga sanggol at maliliit na bata na nagpapakita ng mga palatandaan ng - o na nasa peligro na magkaroon ng - isang pagkaantala sa pag-unlad o kapansanan. Ang mga serbisyong ito ay pinasadya sa mga espesipikong pangangailangan ng bawat bata at pamilya. Bisitahin ang website o makipag-ugnay sa iyong lokal na pampublikong nars ng kalusugan o doktor, o lokal na tagapagbigay ng serbisyo.

Website: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610

Ang Suportadong Pag-unlad ng Bata ng Asosasyon ng Pag-unlad ng Sanggol at Bata ng BC (Supported Child Development of the Infant and Child Development Association of BC)

ay isang programa na nakabatay sa komunidad na nag-aalok ng isang hanay ng mga serbisyo sa pagkonsulta at suporta sa mga bata, mga pamilya at mga sentro ng pangangalaga ng bata upang ang mga bata na may karagdagang mga pangangailangan sa suporta ay maaaring lubos na makilahok sa ganap na inklusibong kapaligiran ng pangangalaga sa bata. Upang makahanap ng isang Programa ng Suportadong Pag-unlad ng Bata (Supported Child Development Program) sa iyong lugar, tanungin ang iyong pampublikong nars ng kalusugan o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o makipag-ugnay sa iyong lokal na tanggapan ng Ministeryo ng Pag-unlad ng mga Bata at Pamilya (Ministry of Children at Family Development).

Website: icdabc.ca/programs/supported-child-development

Terapewtika sa Pagsasalita-Wika

Ang mga serbisyo sa pagsasalita ng wika ay available sa pamamagitan ng pampublikong kalusugan at iba't ibang mga tagapagbigay ng serbisyo sa komunidad.

Asosasyon ng Pagsasalita ng British Columbia (British Columbia Association of Speech)/Mga Patologo at mga Audiologist (Language Pathologists and Audiologists)

Tumawag nang libre: 1-877-BCASLPA (222-7572)

Website: speechandhearingbc.ca/public

Paningin

Ang taunang pagsusuri ng paningin ay sakop sa ilalim ng BC Medical Services Plan (MSP) para sa mga bata at mga teenager hanggang sa edad na 18 taong gulang.

Programang Malusog na mga Bata ng BC (BC Healthy Kids Program) ay nagbibigay ng saklaw para sa salamin sa mata, para sa mga bata mula sa mga pamilyang may mababang kita, hanggang sa edad na 18 taong gulang. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website o makipag-usap sa iyong yunit ng pampublikong kalusugan.

Tumawag nang libre: 1-866-866-0800

Website: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

Ang mga Doktor ng Optometrya ng BC (BC Doctors of Optometry) ay nag-aalok ng isang kagamitan upang makahanap ng isang Doktor ng Optometry.

Website: bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor

Aklatan ng Kalusugan ng Mata ng mga Doktor ng Optometry ng BC

Website: bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library

Kami ay palaging naghahanap ng bago at kapaki-pakinabang na mga mapagkukunan para sa mga pamilya. Kung mayroon kang anumang mga mungkahing mangyaring makipag-ugnay sa amin sa healthlinkbc@gov.bc.ca.



Indise

A

acetaminophen (Tylenol) 31, 79, 99, 102
Advil (*tingnan ang* ibuprofen)
alkohol 11, 34, 68, 101, 102, 103, 105, 115
alerhiyang reaksyon 110
alerhiya (mga), pagkain 79, 110
almoranas (*tingnan ang* panahon bago ang pagle-labour)
alta presyon 20, 26, 28, 29, 47
amniosentesis 28, 29
amniotic fluid 20
amniotic sac 29, 30, 38, 41
andador (mga) 82
ari ng babae 6, 13, 15, 21, 23, 25, 28, 29
atay 14, 18, 19, 29, 79

B

bacterial vaginosis (malabis na bakterya sa ari ng babae) 13
bakasyon para sa pagiging ina 58
bakasyon para sa pagiging magulang 58
balat-sa- balat 90, 91, 92, 93, 94, 95
Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom 11, 66, 90, 102
biliary atresia 70
bilirubin 80
bola para sa panganganak 39
bitamina A 18, 19
bitamina D 17, 19
bitamina K na iniksyon 76
bote 96, 97, 105, 109
Braxton Hicks na mga kontraksyon 33
bumbunan 35

C

caesarean section (C-section) 44
calcium 17
cannabis 12
CBD (*tingnan ang* cannabis)
chlamydia 13
chorionic villus na pagsasampol 28
cocaine 11
cradle cap (pagbabalat sa ulo ng sanggol) 80
CT scan (mga) 10

D

D, Bitamina 17, 91
dalubhasa sa pagpapanaanak (obstetrician) 7, 36
damit 65
droga sa kalye (mga) 11, 103, 105
depresyon 25, 53, 54, 55
depresyon pagkatapos manganak 22, 54
diyabetis, hindi kaugnay sa pagbubuntis 26, 28, 47
diyabetis sa pagbubuntis 20, 21, 27, 28
doktor, pagpili ng (*tingnan ang* tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan)
donor ng gatas 105
doula 7, 36, 91
Down syndrome 27, 28
duling na mga mata 78

E

eksema 110
embrayo 34
emosyonal na pag-unlad 88
episiotomy 42

F

Fair PharmaCare na saklaw (Patas na Saklaw ng PharmaCare) 59
Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) 11
folic acid 17, 19, 101

G

gamot
alerhiya (mga) 110
ASA (aspirin) 79
pagbubuntis, sa panahon ng 10
pagpapasuso, sa panahon ng 102
sakit sa panahon ng pagle-labour 45
gatas, tao
kauri-sa-kauring pagbabahagi 105
pag-iimbak ng gatas 97
pag-iinit na muli 97
pagpipiga 96 – 97
gawing ligtas ang mga bagay para sa sanggol 82
gentian violet 26, 78
gonorea 13
grupo B na streptococcus 27
gulay at prutas (mga) 16, 17, 19
grupo B na streptococcus 27

H

heartburn 33
hepatitis B 14, 105
herbolaryo 10
herbal na tsaa (mga) 18, 101
herpes 14, 25, 44
hindi na-isterilisang mga pagkain 18, 101, 105
hindi totoong pagle-labour (*tingnan ang* panahon bago ang pagle-labour)
huling termino 34, 35
Human Immuno-Deficiency Virus (HIV) 15

I

ibuprofen (Advil) 10, 79
ikalawang tatlong buwan 32, 34, 35
ikatlong tatlong buwan 20, 28, 33, 34, 35
impeksyon na sekswal na naililipat (mga)
[sexually transmitted infections (STIs)]
12 – 15
impeksyon sa tenga 78, 102
induction (paghihimok ng pagle-labour) 44
inhalant (mga panlanghap) 11
inunan 6, 11, 12, 16, 20, 27, 28, 30, 34, 40, 43

J

jaundice (paninilaw) 47, 80

K

kagamitan ng sanggol 82 – 84
kagamitan sa pagpapakain, paglilinis at pag-
iisterilisa 108
kahilingan sa panganganak (mga) 45
kalakasan ng katawan (*tingnan ang* pisikal
na aktibidad)
kalamnan
pulikat (mga), binti 33
tiyan (mga) 23
kaligtasan ng pagkain 19
kaligtasan. sanggol
araw 75
kalinisan 82
kuna 67
pambitbit (mga) 83
pampakalma (mga) 83
pangkalahatan 82
playpen 83
stroller (mga) 83
upuan sa kotse 84
kambal at tatlong kambal (mga) [*tingnan ang*
pagiging magulang, maramihan]

kangaroo na pangangalaga 48
kapalit ng asukal 18
kapatid (mga) [*tingnan ang* mas matandang
mga anak]
kapeina 9
karahasan 10, 26
kasangguni ng paggagatas 7, 57, 90, 91,
105, 106
Kegel na mga ehersisyo 23, 33, 51, 52
komadrona 7, 26, 28, 36, 57, 58, 90, 91
konsentrasyon sa punto ng pagtutuon 38
kontraksyon (mga) 33, 38, 39, 41, 42, 44, 46
kultura 56
kuna (mga) 67, 68, 82
kurdon ng pusod 6, 29, 30, 43, 72

L

labia 6, 72
lagnat 74, 77, 78, 79, 110
lagnat, sanggol 73, 78
Libre sa BPA 97
lunas sa sakit, sa pagle-labour
epidural/panggulugod 46
nitrous oxide 46
isterilisadong iniksyon na tubig 46
pangkalahatang pampamanhid 46
pudental block 46
walang gamot 45

M

maaga sa panahon 48
kapanganakan 10, 11, 12, 13
pagle-labour 12, 13, 25, 29, 47
mababang-timbang na sanggol 48
mahalak na ubo (*tingnan ang* pertussis)
maikli ang dila (tongue-tie) 100
mainit na mga tub 9
mainit na mga paliguan 9

makati
ari ng babae, magulang 31
balat, magulang 31, 33, 46, 99
balat, sanggol 80
mata (mga), sanggol 79, 110
malulusog na mga gawi 9, 75
malusog na pagkain
habang nagpapasuso 101
pagbubuntis 19 – 22
marijuana (*tingnan ang* cannabis)
marka ng pagkabanat (mga) [stretch marks] 33
masahe 38
pagmasahe ng suso 96
sa oras ng pagdapa sa tiyan ng sanggol 75
sa panahon ng pagbubuntis 31, 32
sa panahon ng pagle-labour 37, 38, 39, 45
masakit na mga suso (*tingnan ang* sobrang
pagkapuno ng likido)
mas matandang mga ina (*tingnan ang*
pagbubuntis – lampas sa edad na 35)
mas matandang mga anak 50, 67, 68, 82, 91
matris 6, 11, 20, 23, 25, 26, 30, 34, 43, 44, 45,
51, 61, 63
meconium 70, 91
medikal na pangangalaga, sanggol 76 – 81
medikal na pangangalaga, pagbubuntis 26 – 27
merkuryo 18, 78
methamphetamine, crystal meth 11
Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit 3, 82,
85, 100
mood 21, 22, 31, 53, 54
morpina 10, 46

N

napaagang pagputok ng mga lamad 29
natural na mga remedyo 10
naturopatikong doktor 7, 10
niresetang gamot (*tingnan ang* gamot)
nutrisyon (*tingnan ang* malusog na pagkain)

O

omega-3 fatty acid (mga) 17, 18
opioid 10
oras ng pagdapa sa tiyan 75
orgasm 25
ospital, pag-eempake para sa 37
oxycodone 10

P

pad ng suso (mga) 32, 95, 99
pag-aalaga sa kuko, sanggol 72
pagbabakuna (mga) 77
pagbabalot, balot 67 – 68, 68 – 69
pagbibiyahe
pagbibiyahe sa himpapawid, magulang 24
pagbibiyahe sa kotse, magulang 24
upuan sa sasakyan ng sanggol/bata 67, 84
pagbubuntis
kadahilanan sa panganib (mga) 28
lampas sa edad na 35 28
pagkain nang mahusay sa panahon ng 16 – 19
pagtaas ng timbang 20
pangangalaga sa iyong sarili 21 – 25
pangangalagang pangkalusugan sa panahon
ng 26 – 27
pangkat ng suporta 7 – 8
yugto (mga) 30 – 33
pagdudugo ng ari 29, 42, 47, 51, 52
pagdudugo ng ilong 32

pagdumi (mga)
magulang 52
sanggol 70
pag-eehersisyo
pagkapanganak 22
sa panahon ng pagbubuntis 21
paggalaw ng sanggol sa sinapupunan 32
paggamit ng sangkap (*tingnan ang* alkohol,
cannabis, paninigarilyo, droga sa kalye)
paggugunita 38
paghahanda para sa bagong sanggol
alagang hayop (mga) 50
kaligtasan 50, 66, 67, 68, 82
pag-ihi
sanggol 70, 81
ina 13, 23, 43, 51, 52
paghinga para sa pagle-labour 39
pagiging magulang
kultural na mga pagkakaiba 56
pagiging magulang ng maramihan 57
solong pagiging magulang 57
pag-iisterilisa (*tingnan ang* kagamitan sa
pagpapakain, paglilinis at pag-iisterilisa)
pag-iyak
hindi mapigil/patuloy, magulang 54
pagtulong sa sanggol na mapanatag 74
Panahon ng Sobrang Pag-iyak (PURPLE
Crying) 74
pananatiling kalmado 74
pag-jogging 83
pagkabalisa, perinatal (panahon ng pagbubuntis
hanggang pagkapanganak) 54
pagkaduwal 62, 64
pagkain
habang nagpapasuso 101
sa panahon ng pagbubuntis 16 – 19
pagkaing protina (mga) 17
pagkaing whole grain (mga) 16, 17, 18
pagkakalapit 69, 85

pagkakalog sa isang sanggol 55
pagkakasakit sa umaga 12, 31
pagkapagod 33, 55
pagkalaglag 10, 11, 13, 18, 28, 29, 31, 32, 49, 54
pagkatuyo 81
pagkiling ng pelvis (mga) 23, 39
pagkilos ng sanggol (paggalaw
sa sinapupunan) 32
paglaganap ng ari ng babae (vaginal prolapse) 51
paglalampin
pagpili ng mga lampin 71
pantal sa lampin 80
pagle-labour 15
maaga sa panahon 47
medikal na pamamaraan (mga) 44 – 45
paghahanda para sa 38 – 39
paghinga para sa 39
pagrerelaks para sa 38
pampaginhawa sa sakit 45
posisyon ng ginhawa (mga) 39
yugto (mga) ng 41 – 43
paglungad 81, 95, 100
pagnanais (mga) 18
pagnipis ng matris 40
pagpapaanak sa pamamagitan ng paghigop
ng bakyum (vacuum extraction) 44
pagpapadighay ng sanggol 95
pagpapakain ng pormula 106
pagpapaligo 72
pagpapaligo, sanggol 43, 72
pagpapangalan, sanggol 58
pagpaparehistro ng kapanganakan 58
pagpapasuso 90 – 110
alkohol 103
balat-sa-balat 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96
benepisyo (mga) 90
cannabis 103
droga sa kalye (mga) 103
gamot 102

kolostrum 91
 kumpol na pagpapakain 92
 maikli ang dila 100
 masasakit na suso (sobrang pagkapuno ng gatas) 98
 mastitis o pamamaga ng suso (impeksyon ng suso) 99
 namamagang mga utong 98
 pad ng suso (mga) 95
 pag-ooopera, dibdib/suso 100
 pagbalik sa trabaho 100
 paghahanap ng suporta 91
 paghahanda na 90
 pag-iimbak ng gatas ng suso 97
 paghamon (mga) 98 – 100
 pagkain sa panahon ng 101
 pagkapit sa 94
 pagpipiga (ng gatas) 96 – 97
 pagsusuplemento 104
 pagtulo ng gatas 95
 pambomba ng suso 96, 97, 99, 100, 108
 pangangalaga sa sarili 91
 patag o baligtad na mga utong 100
 posisyon (mga) 93
 suplemento ng bitamina D 91
 thrush (impeksyon sa lebadura) 99
 pagpapalano ng pamilya 61 – 64
 pagpipigil sa pagbubuntis (*tingnan ang pamamaraan ng pagkontrol ng pagbubuntis (mga)*)
 pagrerelaks para sa pagle-labour 38
 pagsakit ng ari 51
 pagsakit ng singit 33
 pagsasala ng genetics 28
 pagsubaybay sa fetus 39, 42
 pagsusuka 110
 magulang (*tingnan ang pagduduwal*)
 sanggol 81
 pagsusuplemento 104 – 105

pagsusuri ng bagong panganak 76
 pagsusuri ng glukos 27
 pagsusuri ng pelvis 26
 pagtaas ng timbang sa panahon ng pagbubuntis 20
 pagtatae 81
 pagtatalik 25, 29, 51, 53, 61
 pagtatrabaho
 kaligtasan 25, 33
 paghahanap ng trabaho 57
 pagpapasuso at 100
 umalis mula sa 58
 pagtulog, ina 12, 18, 21, 22, 23, 32, 33, 38, 41
 pagtulog, sanggol
 kagamitan 67
 pagbabahagi ng kama 68
 pagbabahagi ng silid 68
 pagbubuo ng mabuting mga kagawian 66
 pagtutuli 76
 pag-ubo at pagbahing, sanggol 80
 pag-unlad ng bata (*tingnan ang pag-unlad, mga indibidwal na lugar ng pag-unlad*)
 pag-unlad ng wika 89 – 91
 pag-unlad, sanggol 85
 pisikal 87
 sosyal/emosyonal 88
 wika 89
 pag-unlad ng utak 85
 pag-uuwi ng sanggol sa bahay 50
 pag-vaping 102
 pakita (kulay-rosas na paglabas) 38, 42
 paliguan (mga), magulang
 pagkatapos ng panganganak 25, 51, 64
 sa panahon ng pagbubuntis 9, 29, 33
 sa panahon ng pagle-labour 38, 41, 45
 pamahid sa mata 76
 pamamaga ng suso 99
 pamamanas 32
 pamamantal 110

pamamaraan ng pagkontrol ng pagbubuntis (mga) 61 – 64
 pampakalma (mga) 99
 pampakalma (mga) [mga pacifier] 73, 74, 78, 83
 panahon bago ang pagle-labour 33, 38
 panahon ng regla 31, 34, 52, 63
 pandinig, sanggol 76, 78
 pang-aabuso 10, 47, 100
 pangangalaga ng bata 60
 pangangalaga sa likod 23
 pangangalaga sa ngipin, sanggol
 paglilinis 72
 pagngingipin 73
 tulong sa pagbabayad para sa 58
 pangangalaga sa ngipin, magulang 8, 9, 10, 32
 panganganak sa bahay 36, 37
 panganganak sa ospital 36, 37
 panganganak, mga yugto ng pagle-labour
 ika-apat na yugto 43
 pangalawang yugto 42
 pangatlong yugto 43
 unang yugto 40, 41
 unang yugto, aktibo 41
 unang yugto, maaga 41
 unang yugto, paglipat 41
 paninigarilyo 9, 11, 26, 34, 47, 102
 paninigas ng dumi
 magulang 17, 21, 32, 33, 52
 sanggol 80, 90
 paningin
 madilim o malabo, magulang 29, 32, 52
 sanggol 47, 87
 pansipit 44
 patay bago maipanganak 49
 patay na ipinanganak 11, 12, 15, 18, 54
 Patnubay sa pagkain ng Canada 111
 pedyatrisyan 36
 pertussis, mahalak na ubo 27, 77
 pisikal na aktibidad 21

placenta previa 28
Plano sa mga Medikal na Serbisyo 28 – 29,
58, 61 – 62
playpen (mga) 83
posisyon (mga), pagle-labour 39
postura 23, 31, 32, 33
produktong deli (mga) 18
pulikat (mga) 29, 33, 41, 47, 51

R

Rh factor at uri ng dugo 29

S

sahig ng pelvis (pelvic floor) 23, 33
sakit ng likod 32
sakit ng ulo 29, 31, 32, 46, 52, 62
sakit sa pelvis 51
sakit sa singit 32, 51
salungat na presyur 39
sauna (mga) 9
segunda-manong usok 11
serbisyo (mga) 116
sertipiko ng kapanganakan 58
seremonya 37
SIDS (*tingnan ang* Biglang Pagkamatay ng
Sanggol na Sindrom)
sipilis 15 – 16
sobrang pagkapuno ng likido 98
solidong mga pagkain 109
solong magulang 57
spina bifida 27, 28
stress 10, 22, 47, 49, 54, 85
stroller (mga) 52, 74, 81, 82, 83
suhi na posisyon 29
suplemento (mga), magulang
bitamina A 19
bitamina B12 19
calcium 19
folic acid 19, 101

herbal 19, 102, 105
iron 19
langis ng isda 19
panahon ng pagbubuntis 19, 26, 91
soya 18, 19
suplemento (mga), sanggol
bitamina D 91
bitamina K 76
suplemento para sa pagbubuntis (mga) 19, 26
sweat lodge 9 – 10

T

tagadala ng sanggol (mga) 83
tagapagbigay ng pangangalaga (mga),
kalusugan 8
tagapagbigay ng pangangalagang
pangkalusugan, pagpili 7 – 8
pagngingipin 73 – 74
temperatura
katawan, sanggol 47
katawan, magulang 9
lagnat, sanggol 78, 79
lutong pagkain 19
pag-iimbak ng gatas 97
temperatura ng katawan, sanggol 65
THC (*tingnan ang* cannabis)
thrush 15, 78, 83, 99
Tigdas (rubella, German measles) 29, 77
tingga, sa tubig sa gripo 18
transgender 8
Trisomy 18 28
tubig na terapewtika (water therapy) 38
Tylenol (*tingnan ang* acetaminophen)

U

ultrasound 27, 28
unang tatlong buwan, ina 20, 31
unang tatlong buwan, sanggol 34
upuan sa kotse (mga) 84

V

VBAC (Panganganak sa ari pagkatapos
ng caesarian) 44
Valium 10
varicose na mga ugat 32
vegan 19
vegetarian 19

W

mga andador 82
tubig na terapewtika 38
pagtaas ng timbang sa panahon ng
pagbubuntis 20
mga pagkaing whole grain 16, 17, 18
mahalak na ubo (*tingnan ang* pertussis)
pagtatrabaho
pagpapasuso at 100
paghahanap ng trabaho 57
umalis mula sa 58
kaligtasan 25, 33

X

Xanax 10
X-ray (mga) 10

Y

yaya (mga) 60
yoga 21, 52
yugto ng paglipat, pagle-labour 41

Z

Zika virus 15, 24

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Manwal ng mga Magulang sa Pagbubuntis at Pangangalaga sa Bata

Ikaw ay makakaranas ng maraming mga pisikal at emosyonal na pagbabago sa panahon ng pagbubuntis, panganganak sa bata at bagong pagiging magulang. Ang pag-aalam kung ano ang aasahan ay maaaring gawing mas napapamahalaan at kasiya-siya ang mga pagbabagong ito.

Sa madaling basahing manwal na ito, mahahanap mo ang mga sagot sa iyong mga katanungan tungkol sa pagbubuntis, panganganak at pag-aalaga sa iyong bagong sanggol.

Maaari kang makakuha ng higit pang impormasyon sa:

HealthLink BC

Ang mga British Columbian ay may napagkakatiwalaan, libreng impormasyon sa kalusugan na isang tawag lang sa telepono o isang click lamang.

Ang HealthLink BC ay nagbibigay sa iyo ng mabilis at madaling makuhang hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at mga serbisyo. Makipag-usap sa isang nars tungkol sa mga sintomas, makipag-usap sa isang parmasyutiko tungkol sa mga katanungan sa gamot, humanap ng impormasyon tungkol sa pisikal na aktibidad mula sa isang kwalipikadong propesyunal ng ehersisyo, o kumuha ng payo sa malusog na pagkain mula sa isang dietitian. Idirekta ka rin ng HealthLink BC sa iba pang mga serbisyong pangkalusugan at mapagkukunan na makukuha sa iyong komunidad.

I-dial ang 8-1-1 o bisitahin ang healthlinkbc.ca.

Para sa tulong sa bingi at may kapansanan sa pandinig (TTY), tumawag sa 7-1-1.

Ang mga serbisyo ng pagsasalin-wika ay magagamit sa higit sa 130 mga wika kapag hiniling.

