

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

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.



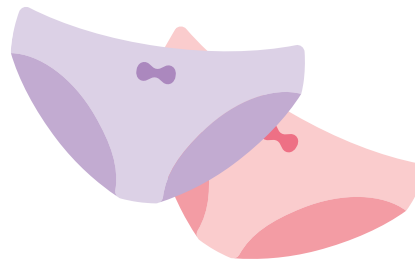
ALAM MO BA

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, tiyakin 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.