

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

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.

Paano Gamitin ang Manwal na Ito

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 makapaghanda 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 panatilihinang 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.

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.

Interesado sa impormasyon sa malusog na pagkain?

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

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 suportera.

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.

