Tagalog

Pinakamainam na Pagsisimula

Malusog na Pagbubuntis Malusog na Sanggol

2015 Edition

Alberta Health Services

Mahahalagang Numero ng Telepono
(Important Telephone Numbers)

Taong Nagbibigay ng Suporta sa Pagle-labor	Pangalan: _____ Telepono: _____
Caregiver/Doktor/Komadrona	Pangalan: _____ Telepono: _____
Center sa Panganganak/Ospital	Pangalan: _____ Telepono: _____
Pangangalaga sa Bata	Pangalan: _____ Telepono: _____
Kapamilya/Mga Kaibigan	Pangalan: _____ Telepono: _____
Center sa Pangangalaga sa Komunidad	Pangalan: _____ Telepono: _____
Iba Pang Mahahalagang Numero ng Telepono	Pangalan: _____ Telepono: _____ Pangalan: _____ Telepono: _____
Health Link Alberta	8-1-1

Ang aklat na ito ay pagmamay-ari ni: _____
(This book belongs to:)

Ang aking due date ay: _____
(My due date is:)

Maaari mong dalhin ang aklat na ito sa iyong mga appointment at sa ospital.
Maaari din itong ipaliwanag sa iyo ng iyong mga caregiver.

Mga Pagkilala
(Acknowledgements)

Ang aklat na ito ay binuo ng Public Health-Calgary Zone, Alberta Health Services, at ng mga kasosyo sa komunidad. Tumutulong ang Pinakamainam na Pagsisimula sa mga buntis na may malusog na pagbubuntis at malusog na sanggol.

Ang Mga Aklat sa Pinakamainam na Pagsisimula na inaalok sa iba't ibang wika ay ginawang posible sa pamamagitan ng bukas-palad na pagbibigay ng suporta sa pagpopondo mula sa Pamahalaan ng Alberta.

Para sa higit pang impormasyon makipag-ugnayan sa:

Programa sa Pinakamainam na Pagsisimula (Best Beginning Program)
Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Alberta (Alberta Health Services)
4715–8th Ave., SE
Calgary, AB
T2A 3N4
Telepono: (403) 228-8221
Fax: (403) 955-1212

Editor: Debby Crane RN BC, Education Specialist, AHS-Calgary
Design: Limn Information Design

© Copyright 1994, 1997, 2002, 2005, 2008, 2011, 2014, 2015 Alberta Health Services-Calgary Zone.

Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ang aklat na ito o ang anumang bahagi nito ay hindi maaaring kopyahin sa anumang paraan, sa pamamagitan man ng graphic, visual, electronic, o anumang iba pang mga paraan, nang walang nakasulat na pahintulot ng Health Connection (educationspecialists@albertahealthservices.ca), Alberta Health Services.

Talaan ng Mga Nilalaman
(Table of Contents)

Bahagi 1 – *Ang Iyong Pagbubuntis (Your Pregnancy)*

Mahahalagang Numero ng Telepono (Important Telephone Numbers) 1
Ang Aking mga Opinyon tungkol sa Pagbubuntis (My Thoughts about Being Pregnant) 6
Mga Emosyon at Ang Iyong Pagbubuntis (Emotions and Your Pregnancy) 7
Mga Salita at Ang Ibig Sabihin ng mga Ito (Words and What They Mean) 8
Gaano Katagal ang Pagbubuntis? (How long does a pregnancy last?) 10
Paano Nagsisimula ang Pagbubuntis? (How does a pregnancy begin?) 11
Malusog na Pagbigat ng Timbang (Healthy Weight Gain) 12
Mga Kawalan ng Ginhawa sa Pagbubuntis (Discomforts of Pregnancy) 14
Mga Senyales ng Babala na Dapat Ipaalam Kaagad (Warning Signs to Report Right Away) 17
Pagkalaglag (Miscarriage) 18
Maagang Pagle-labor (Preterm Labour) 19
Ang Iyong mga Pagbisita sa Caregiver (Your Caregiver Visits) 20
Ang Paglaki ng Iyong Sanggol (Your Baby's Growth) 23
Diabetes at Pagbubuntis (Diabetes and Pregnancy) 28
Sekswalidad at Pagbubuntis (Sexuality and Pregnancy) 29
Impeksyong HIV at Pagbubuntis (HIV Infection and Pregnancy) 29
Paninigarilyo, Pag-inom ng Alak, at mga Droga (Smoking, Alcohol, and Drugs) 30
Pagkain nang Masustansya (Healthy Eating) 32
Gabay sa Pagkain ng Canada (Canada's Food Guide) 35
Pisikal na Gawain (Physical Activity) 49
Mga Ehersisyo na para sa Kalamnan ng Giikan ng balakang (Pelvic Floor Muscle Exercises) 50
Pagbilang sa mga Galaw ng Iyong Sanggol (Counting Your Baby's Movements) 52

Bahagi 2 – *Paghahanda para sa Kapanganakan ng Iyong Sanggol (Getting Ready for Your Baby's Birth)*

Pagpaplano para sa Kapanganakan ng Iyong Sanggol (Planning for Your Baby's Birth) 55
Pagpapakain sa Iyong Sanggol (Feeding Your Baby) 58
Pag-iimpake para sa Ospital (Packing for the Hospital) 60

Bahagi 3 – *Pagle-labor at Panganganak (Labour and Birth)*

Kapag Naghahanda na ang Iyong Katawan sa Pagle-labor
(When Your Body is Getting Ready for Labour) 61
Mga Yugto ng Pagle-labor at Panganganak (Stages of Labour and Birth) 63
Mga Posisyon para sa Pagle-labor (Positions for Labour) 65
Paghinga sa Pagle-labor (Breathing in Labour) 67
Ang Taong Tutulong sa Iyo sa Pagle-labor (Your Support Person in Labour) 67
Gamot sa Pananakit Habang Nagle-labor (Pain Medicine During Labour) 68

Mga Medikal na Pamamaraan sa Pagle-labor (Medical Procedures in Labour) 69
Cesarean na Panganganak (Cesarean Birth) 70

Bahagi 4 – *Ipinanganak na Ang Iyong Sanggol (Your Baby is Born)*

Pagbati (Congratulations) 74
Liham sa Aking Sanggol (Letter to My Baby) 74
Ang Iyong Bagong Panganak na Sanggol (Your Newborn Baby) 75
Paano Natututo ang Iyong Sanggol (How Your Baby Learns) 77
Pag-aalaga sa Iyong Sanggol (Caring for Your Baby) 78
Paano kung Ipinanganak ang Aking Sanggol na may Problema? (What if my baby is born with a problem?) 82

Bahagi 5 – *Ano ang Aasahan sa Iyong Mga Unang Linggo* (*What to Expect in Your First Few Weeks*)

Ang Iyong Pananatili sa Ospital (Your Hospital Stay) 83
Ang Pampublikong Nurse na Nangangalaga sa Kalusugan (The Public Health Nurse) 84
Pag-aasikaso sa Iyong Sarili (Looking After Yourself) 84
Mga Pagbabago sa Iyong Katawan (Changes in Your Body) 85
Paano kung Hindi Mabuti ang Aking Pakiramdam? (What if I am not feeling well?) 85
Pananamlay Pagkatapos Manganak (Postpartum Blues) 86
Humingi ng Tulong (Ask for Help) 86
Masustansyang Pagkain (Healthy Eating) 87
Pagiging Magulang (Parenting) 88
Sekswalidad (Sexuality) 89
Karahasan sa Pamilya (Family Violence) 90
Pagpigil sa Pagbubuntis (Birth Control) 91

Bahagi 6 – *Kalusugan ng Sanggol* (*Baby's Health*)

Pagpapasuso sa Iyong Sanggol (Breastfeeding Your Baby) 97
Mga Tanong na Maaring Meron Ka tungkol sa Pagpapakain sa Iyong Sanggol (Questions You May Have about Feeding Your Baby) 103
Mga Karaniwang Alalahanin Mo tungkol sa Iyong Sanggol (Common Concerns You May Have about Your Baby) 110
Kaligtasan ng Sanggol (Infant Safety) 112
Ligtas na Pagtulog at SIDS (sudden infant death syndrome) (Safe Sleep and SIDS (sudden infant death syndrome)) 113
Kunin ang Pagsusulit ukol sa Upuang Pangkaligtasan YES: Nakaharap sa Likod (Take the Child Safety Seat YES Test: Rear-Facing) 114
Mga Upuang Pangkaligtasan na Nakaharap sa Likod (Rear-Facing Safety Seats) 115

Bahagi 7 – *Mga Mapagkukunan sa Komunidad (Community Resources)*

Mga Mapagkukunan sa Komunidad (Community Resources) 117

Iyong Pagbubuntis
(Your Pregnancy)

Panimula
(Introduction)

Umaasa kaming matutulungan ka ng aklat na ito sa panahon ng iyong pagbubuntis at kapag naiuwi mo na ang iyong sanggol. Ang pinakamainam na regalong maaari mong ibigay sa iyong hindi pa ipinapanganak na sanggol ay isang magandang pagsisimula sa buhay. Kung maayos ang iyong pakiramdam at nananatili kang malusog, posibleng magiging malusog din ang iyong sanggol.

Mga paraan ng paggamit mo sa aklat na ito:

- Magbasa tungkol sa iyong pagbubuntis at sanggol.
- Isulat dito ang anumang mga tanong o alalahanin mo na itatanong sa iyong caregiver.
- Isulat ang mga suhestyon na makukuha mo mula sa iyong caregiver.
- Gawin itong talaan ng impormasyon at mga naiisip tungkol sa iyong pagbubuntis.
- Kausapin ang isang kaibigan tungkol sa iyong binabasa.

Ang ilang tanong ko ay tungkol sa...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Aking Mga Opinyon tungkol sa Pagbubuntis
(My Thoughts about Being Pregnant)

Ilang inaasahan ko sa aking pagbubuntis...
(Some hopes I have for my pregnancy...)

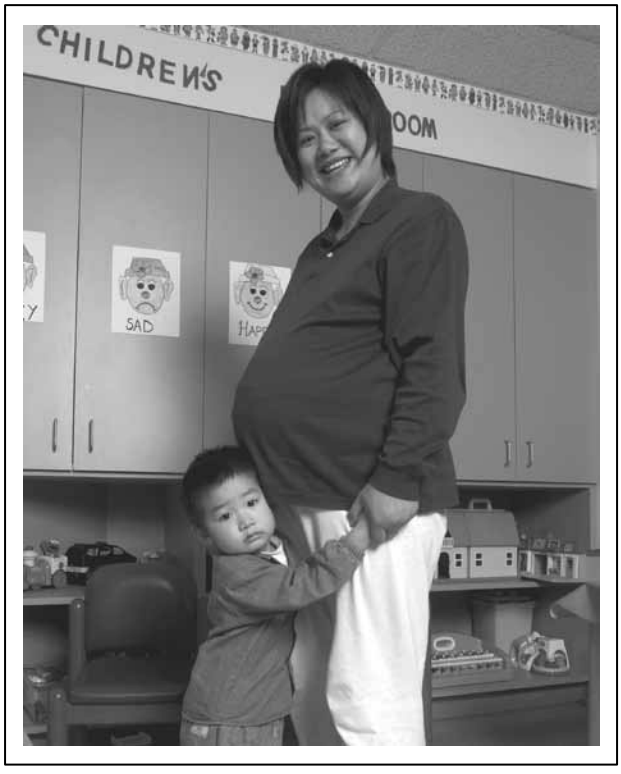
Ilang inaasahan ko sa aking sanggol...
(Some hopes I have for my baby...)

Mga Emosyon at ang Iyong Pagbubuntis
(Emotions and Your Pregnancy)

Ang pagbubuntis ay isang panahon ng pagbabago, sa katawan at sa emosyon.

Maging ang isang nakaplanong pagbubuntis ay maaaring magsanhi ng mga pagtaas at pagbaba ng emosyon. Ang ilan sa mga pakiramdam na ito ay maaaring sanhi ng mga pagbabago sa hormone na nangyayari kapag buntis ka.

Ang iba pang mga pakiramdam ay sanhi ng mga pagbabago na idinulot ng iyong pagbubuntis at ng iyong pagiging magulang sa iyong buhay at sa iyong mga relasyon. Normal lang na magkaroon ng ilang alalahanin, ngunit kung madalas kang makaramdam ng kalungkutan, sabihan ang iyong *caregiver* o ang isang tao sa iyong pamilya.



Ang ilang alalahanin ko ay tungkol sa...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mga Salita at ang Ibig Sabihin ng mga Ito
(Words and What They Mean)

May ilang salita sa ibaba na mainam na malaman kapag buntis ka.

Pagkatapos manganak ***(Afterbirth)***	Ibang tawag sa placenta, mga membrane, at umbilical cord. Lumalabas ito "pagkatapos" maipanganak ang iyong sanggol.
Amniotic sac	Sac o mga membrane na nasa loob ng matres. Nasa loob ng amniotic sac ang iyong sanggol at nakapaligid na likido.
Amniotic fluid	Ang likido na nakapaligid sa iyong sanggol habang nasa loob ng iyong matres. Nagsisilbi itong "unan" at proteksyon ng iyong sanggol.
Areola	Ang mas maitim na bahagi sa palibot ng utong. Tinatakpan ng bibig ng sanggol ang malaking bahagi ng areola habang nagpapasuso.
Bloody show o pink show ***(Bloody show or pink show)***	Kaunting mucus na may dugo na lumalabas sa cervix bago magsimula ang pagle-labor.
Body Mass Index (BMI)	Isang paraan upang masukat ang taba ng katawan na gumagamit ng iyong taas at timbang.
Braxton-Hicks Contractions	Kadalasang tinatawag na "pre-labor" o pekeng pagle-labor. Mga bahagyang paghilab ng matres na tumutulong na maihanda ang mga kalamnan ng matres para sa pagle-labor.
Caregiver	Ang iyong doktor ng pamilya, obstetrician, o komadrona.
Cervix	Ang butas ng matres.
Cesarean Section	Isang paraan ng panganganak sa pamamagitan ng paghiwa sa tiyan at matres. Tinatawag ding C-section.
Pagtuli ***(Circumcision)***	Operasyon na nagtatanggal sa balat na tumatakip sa dulo ng ari.
Colostrum	Ang gatas na lumalabas mula sa iyong suso habang buntis ka at sa loob ng ilang araw pagkatapos manganak. Ang colostrum ay bahagyang kulay dilaw at masustansya.
Pagtitibi ***(Constipation)***	Mahirap na pagdumi.
Mga Paghilab ***(Contractions)***	Ang pagsikip at pagluwag ng mga kalamnan sa iyong matres habang nagle-labor.
Dilation	Habang nagle-labor, bubuka ang cervix upang mailabas ang sanggol sa matres (sinapupunan).
Doula	Isang taong kinuha mo upang suportahan ka habang nagle-labor.
Effacement	Pagnipis ng cervix habang nagle-labor, bago bumukas ang cervix.
Embryo	Ang tawag sa isang hindi pa ipinapanganak na sanggol para sa unang 8 linggo ng pagbubuntis.
Episiotomy	Isang maliit na hiwa na minsang ginagawa sa butas ng pwerta upang mas lumuwang ito.

Fetal Monitor	Isang makina na ginagamit upang suriin ang kalusugan ng iyong sanggol bago siya ipanganak.
Fetus	Ang tawag sa isang hindi pa ipinapanganak na sanggol mula sa ika-8 linggo ng pagbubuntis hanggang sa panganganak.
Formula	Ang gatas na iyong binibili. Ginagamit ito kung hindi nagpapasuso ang ina.
Heartburn	Isang mainit na pakiramdam sa dibdib na sanhi ng mga acid sa tiyan na sumusuporta sa swallowing tube (esophagus).
Mga Hormone	Mga kemikal sa katawan na dumadaloy sa dugo at tumutulong sa paglaki, pakikipagtalik, at iba pang mga system sa katawan.
Pagle-labor ***(Labour)***	Ang mahirap na ginagawa ng iyong matres upang itulak ang iyong sanggol palabas ng sinapupunan upang maipanganak.
Lochia	Ang daloy ng dugo mula sa pwerta, katulad ng pagkakaroon ng regla (period). Kadalasang tumatagal ito nang humigit-kumulang 6 na linggo pagkatapos manganak.
Meconium	Ang unang pagdumi ng sanggol. Ito ay kulay itim at malagkit.
Mucous Plug	Isang makapal at mala-uhog na substance na pumapasok sa cervix habang buntis at lumalabas kapag nagsisimula nang bumuka ang cervix.
Nursing	Isa pang tawag sa pagpapasuso.
Mga Sustansya ***(Nutrients)***	Mga substance sa pagkain na tumutulong sa iyo at sa iyong sanggol na lumaki at manatiling malusog.
Pelvic Area	Ang bahagi sa pagitan ng iyong mga buto sa balakang at kung nasaan ang matres.
Perineum	Ang makinis, patag na bahagi ng balat sa pagitan ng iyong pwerta at butas ng puwitan.
Placenta	Tinatawag ding “afterbirth”. Dumadaan dito ang mga sustansya at oxygen mula sa iyo papunta sa iyong sanggol.
Maagang Ipinanganak na Sanggol ***(Preterm Baby)***	Isang sanggol na ipinanganak nang mas maaga sa 37 linggo.
Maagang Pagle-labor ***(Preterm Labour)***	Pagle-labor na nagsisimula bago ang ika-37 na linggo.
Mga Impeksyong Naipapasa sa Paraang Sekswal (Sexually Transmitted Infections, STI) ***(Sexually Transmitted Infections (STIs))***	Mga impeksyong naipasa sa isang tao habang nakikipagtalik. Dahil dito, maaaring magkaroon ng malalang sakit ang iyong hindi pa naipapanganak na sanggol.
Umbilical Cord	Ang cord na nagkokonekta sa iyong sanggol sa placenta.
Matres (sinapupunan) ***(Uterus (womb))***	Ang mamasel na organ na sumusuporta sa iyong sanggol habang ikaw ay nagbubuntis. Ang uterus ay nasa pelvis, sa likod ng bladder.
Pwerta ***(Vagina)***	Ang butas sa iyong katawan kung saan inilalabas ang iyong sanggol upang maipanganak.

Gaano katagal ang pagbubuntis?
(How long does a pregnancy last?)

Ang karaniwang tagal ng pagbubuntis ay 40 na linggo (humigit-kumulang 9 na buwan). Ganito katagal ang inaabot bago mabuo nang husto ang sanggol.

Hinahati ang pagbubuntis sa 3 bahagi na tinatawag na mga trimester. Ang bawat trimester ay humigit-kumulang 3 buwan ang tagal.

Unang Trimester (unang linggo hanggang ika-12)	Unang Buwan
	Pangalawang Buwan
	Pangatlong Buwan

Pangalawang Trimester (ika-13 hanggang ika-28 linggo)	Pang-apat na Buwan
	Panglimang Buwan
	Pang-anim na Buwan

Pangatlong Trimester (ika-29 hanggang ika-40 linggo)	Pampitong Buwan
	Pang-walong Buwan
	Pang-siyam na Buwan

Sa unang trimester, ang sanggol ay tinatawag na embryo. Sa pagtatapos ng unang trimester, magsisimulang magmukhang sanggol ang embryo.

Sa pangalawang trimester, ang iyong lumalaking sanggol ay tinatawag na fetus. Kadalasan siyang tinatawag na fetus hanggang sa maipanganak. Sa pagtatapos ng pangalawang trimester, sisipsipin na ng iyong anak ang kanyang hinlalaki, ibubukas at isasara ang kanyang mga mata, at makakarinig ng mga tunog sa labas ng matres (sinapupunan).

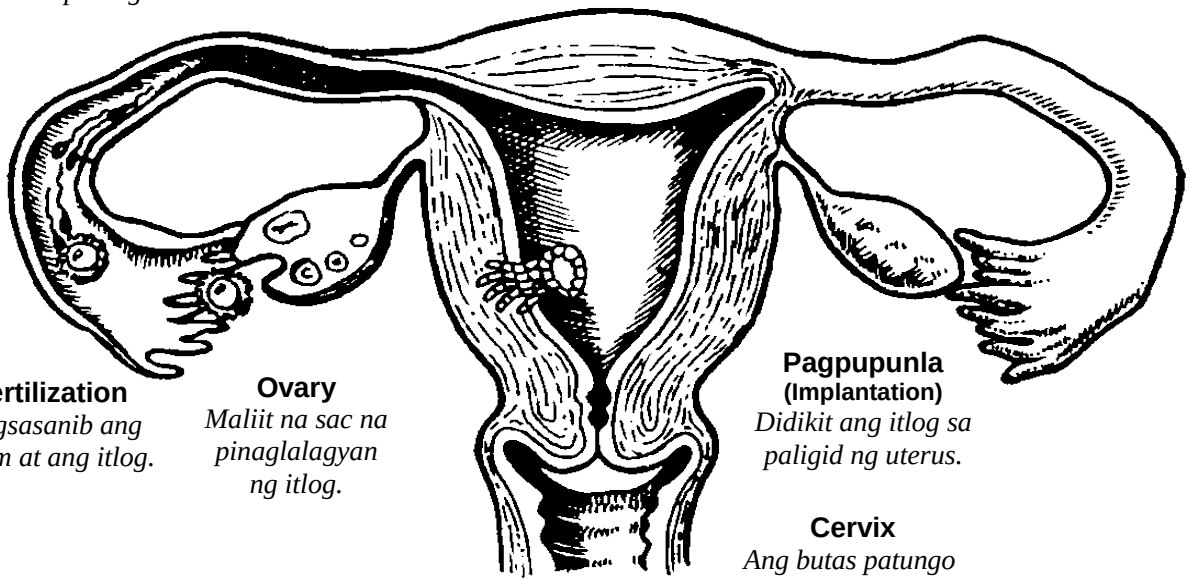
Sa pangatlong trimester, ganap nang mabubuo ang iyong anak. Kailangan niyang palakasin ang kanyang baga at bumigat (taba sa katawan).

Paano nagsisimula ang pagbubuntis?
(How does a pregnancy begin?)

Ipinapakita sa larawang ito kung paano nangyayari ang fertilization. Lalabas ang itlog mula sa ovary at ife-fertilize ng isang sperm. Ang na-fertilize na itlog ay maglalakbay pababa sa fallopian tube at mapupunla sa paligid ng matres.

Mga Fallopian Tube
(Fallopian Tubes)
Masisikip na tube na nagkokonekta sa mga ovary patungo sa matres.

Matres
(Uterus)
Ang lugar kung saan lumalaki ang iyong sanggol (sinapupunan).



Fertilization
Magsasanib ang sperm at ang itlog.

Ovary
Maliit na sac na pinaglalagyan ng itlog.

Pagpupunla
(Implantation)
Didikit ang itlog sa paligid ng uterus.

Cervix
Ang butas patungo sa matres.

Pwerta
(Vagina)
Ang daanan mula sa iyong matres palabas (tinatawag ding "birth canal").

Malusog na Pagbigat ng Timbang
(Healthy Weight Gain)

Ang pagbigat ng timbang ay isang mahalagang bahagi ng pagbubuntis. Ang pagkain nang tama at pagbigat ng timbang habang buntis ka ay mainam para sa iyo at sa iyong sanggol.

Malusog na pagbigat ng timbang:

- Tumutulong sa iyong magkaroon ng sanggol na may malusog na timbang.
- Tumutulong sa iyong magkaroon ng malusog na pagbubuntis.

Walang sapat na pagbigat ng timbang:

- Maaaring maliit ang iyong sanggol.
- Ang maliliit na sanggol ay mas maraming problema sa kalusugan.

Pagkakaroon ng sobrang timbang:

- Maaaring magsanhi ng mga problema sa pagbubuntis.
- Maaaring mas mahirapang magbawas ng sobrang timbang. Maaari itong magsanhi ng mga pangmatagalang problema sa kalusugan tulad ng diabetes.

Kung minsan, ang mga buntis ay nag-aalala sa labis na pagbigat o paggaan.

Tandaan…

- **Hindi ka "tumataba"… buntis ka! Kailangan ng iyong sanggol ng malusog na pagkain upang lumaki.**

Ano ang dapat kong maging timbang?

Kailangan ng karamihan ng mga babae na bumigat nang 11.5 hanggang 16 kg. Kailangan pang bumigat ng iba, samantalang ang iba naman ay kailangan pang magpagaan nang kaunti.

- Ang pagbigat upang matulungan kang magkaroon ng malusog na sanggol ay nakadepende sa iyong edad at sa iyong timbang bago ka mabuntis.
- Kausapin ang iyong caregiver tungkol sa pagbigat ng timbang na nararapat sa iyo.

Tandaan…

- **Ang kabuuang pagbigat ng timbang at ang isang hindi nagbabagong pattern ng pagbigat ng timbang ay parehong mahalaga sa pagkakaroon ng malusog na sanggol.**

Mga Alituntunin para sa Pagbigat ng Timbang Habang Buntis

Timbang bago ang Pagbubuntis	*BMI Bago ang Pagbubuntis*	*Inirerekomendang Pagbigat ng*
Kulang sa Timbang	wala pang 18.5	12.5–18 kg (28–40 lbs.)
Malusog na Timbang	18.5–24.9	11.5–16 kg (25–35 lbs.)
Sobrang Timbang	25–29.9	7–11.5 kg (15–25 lbs.)
Napakataba	30 at pataas	5–9 kg (11–20 lbs.)

Saan Napupunta ang Timbang

Ang iyong dugo: 1.8 kg (4 lbs.)

Ang iyong imbakan ng protina at taba: 2.3 hanggang 3.6 kg (5 hanggang 8 lbs.)

Ang iyong mga likido sa katawan: 0.9 hanggang 1.4 kg (2 hanggang 3 lbs.)

Mga suso: 0.9 hanggang 1.4 kg (2 hanggang 3 lbs.)

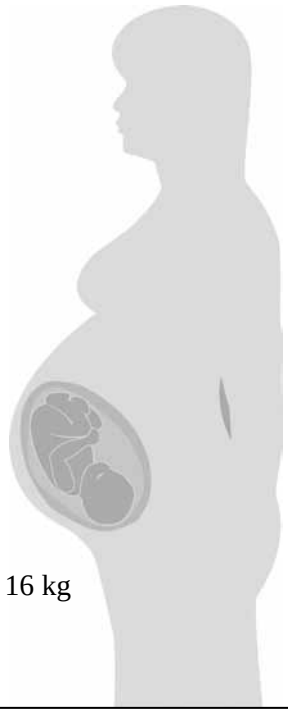
Sanggol: 2.7 hanggang 3.6 kg (6 hanggang 8 lbs.)

Placenta: 0.9 hanggang 1.4 kg (2 hanggang 3 lbs.)

Matres: 0.9 hanggang 1.4 kg (2 hanggang 3 lbs.)

Amniotic fluid: 0.9 hanggang 1.4 kg (2 hanggang 3 lbs.)

Average na Kabuuang Pagbigat ng Timbang: 11.5 hanggang 16 kg (25 hanggang 35 lbs.)



Mga Kawalan ng Ginhawa sa Pagbubuntis
(Discomforts of Pregnancy)

Pagduwal at Pagsusuka (Morning Sickness)
(Nausea and Vomiting (Morning Sickness))

Ang ibig sabihin ng morning sickness ay ang pakiramdam ng pagkakaroon ng sakit, at/o pagsusuka. Maaari itong mangyari anumang oras sa kahabaan ng araw o gabi. Ang amoy o lasa ng ilang pagkain ay maaaring magdulot sa iyo ng pakiramdam ng pagkakasakit. Iba‘t iba ito kada babae. Kadalasan itong nangyayari sa unang 3 buwan ngunit maaaring mas tumagal.

Subukan ang tip na ito kung nakakaramdam ka ng pagkakasakit:

- Kumain ng tuyong tinapay o biskwit ilang minuto bago ka bumangon.
- Dahan-dahang bumangon.
- Kumain nang paunti-unti kada 2 oras. Maaari kang makaramdam ng pagkakasakit kapag walang laman ang iyong tiyan.
- Uminom ng mga likido sa pagitan ng mga pagkain, hindi habang kumakain.
- Huwag kumain ng mga pagkain na ikinababahala mo gaya ng maaanghang, matataba o mga pritong pagkain.
- Kumain ng malamig na pagkain. Maaaring hindi ka mabahala sa amoy, hindi tulad sa mainit na pagkain. Maaari kang magpaluto.

Maaari ka ring:

- uminom ng iyong bitamina para sa pagbubuntis kasabay ng pagkain
- lumanghap ng sariwang hangin
- lumayo sa maiinit na lugar, dahil maaari kang makaramdam ng pagkakasakit
- mamahinga nang matagal, dahil maaari kang makaramdam ng pagkakasakit kapag napapagod

Kumain ng mga pagkaing gusto mo. Nakakatulong ang mga pagkaing ito sa maraming buntis na mapabuti ang kanilang karamdaman:

- fruit juice
- delatang prutas
- mga fruit juice na popsicle
- mga biskwit
- kanin
- tinapay
- noodles
- sopas
- cereal

Kung magsusuka ka, makakatulong na magmumog pagkatapos upang mawala ang acid sa suka na maaaring magsanhi ng mga cavity sa ngipin.

Tawagan ang iyong caregiver kung nagsusuka ka nang mahigit 2 beses sa isang araw.

Heartburn

Ang heartburn ay isang mainit na pakiramdam sa dibdib at lalamunan. Maaari itong maging sanhi ng pressure na idinudulot ng sanggol sa iyong tiyan. Ang mga hormone sa pagbubuntis ay maaaring magpabagal sa tagal ng pagdaloy ng pagkain patungo sa iyong tiyan, na maaari ding magsanhi ng heartburn.

Kung mayroon kang heartburn:

- kumain nang paunti-unti
- maghintay nang 2 oras bago ka humiga pagkatapos kumain
- kumain nang dahan-dahan at nguyaing mabuti ang mga pagkain
- huwag kumain ng mga pagkaing hindi ka komportableng kainin
- matulog nang nakataas ang iyong ulo
- maglakad pagkatapos kumain
- huwag kumain o uminom ng maaanghang, prito, o mamantikang pagkain o caffeine (kape, tsaa, cola, tsokolate)
- uminom ng mga likido sa pagitan ng mga pagkain, hindi habang kumakain

Kausapin ang iyong caregiver kung hindi nawawala ang iyong heartburn.

Pagtitibi
(Constipation)

Maaaring mangyari ang pagtitibi dahil mas naka-relax ang mga kalamnan sa pagdudumi kapag buntis ka. Maaari ding makadagdag sa pressure sa pagdumi ang paglaki ng iyong sanggol.

Kung ikaw ay nagtitibi:

- uminom ng kahit 2.5 L lang ng mga likido sa bawat araw. Ang mga mainam na pagpipilian ay tubig, gatas, 100% juice, at sopas.
- magdagdag ng mga pagkain na maraming fiber sa iyong diet. Kasama sa mga pagkaing maraming fiber ang mga gulay, prutas, mani, buto, legume, at mga whole grain na pagkain tulad ng 100% whole wheat na tinapay, barley, brown rice, o whole grain couscous.
- mag-ehersisyo araw-araw

Kausapin ang iyong caregiver kung problema ang pagtitibi.

Pamumulikat ng binti
(Leg cramps)

Ang mga pulikat sa paa ay masakit o binabanat ang mga kalamnan sa iyong ibabang binti. Maaaring pulikatin ang iyong mag binti kung tatayo ka nang matagal o titingkayad ka. Madalas itong mangyari sa gabi. Mas karaniwan ito sa pangalawa at pangatlong trimester.

Kung pupulikatin ka:

- banatin ang pinupulikat na bahagi—dahan-dahang itulak ang iyong talampakan sa isang patag na bahagi o ipatulak nang dahan-dahan sa ibaang iyong talampakan
- ipahinga ang iyong talampakan nang nakataas sa isang upuan o unan nang maraming beses sa buong araw
- huwag masahinin ang kalamnan
- subukang hindi tumayo nang matagal nang hindi gumagalaw o umuupo

Kung nagkakaproblema ka sa pamumulikat ng binti, kausapin ang iyong caregiver.

Kung may mapapansin kang (mga) markang linya sa iyong binti, tawagan agad ang iyong caregiver.

Tandaan…

- **Makakatulong ang pag-aalaga sa iyong sarili habang buntis sa pagbuti ng iyong pakiramdam.**
- **Magpahinga nang matagal, kumain nang maayos, at magsagawa ng pisikal na gawain gaya ng paglalakad.**

Pangangalaga sa ngipin
(Dental care)

Magpatingin sa dentista kapag buntis upang mapanatiling malusog ang iyong mga ngipin at gilagid.

- Sipilyuhin at i-floss ang iyong mga ngipin araw-araw.
- Maaaring maging sensitibo ang iyong mga gilagid at agad na dumugo kapag buntis ka. Makakatulong ang mas malambot na sipilyo.
- Magtanong sa iyong caregiver tungkol sa pangangalaga sa ngipin sa mababang halaga.

Mga Senyales ng Babala na Dapat Ipaalam Kaagad
(Warning Signs to Report Right Away)

Ang mga senyales ng babala ay maaaring mangahulugan na may problema. Tawagan agad ang iyong caregiver para sa alinman sa mga sumusunod:

- may lumalabas na pulang-pulang dugo sa iyong pwerta, masakit man o hindi
- may matinding pananakit sa iyong tiyan na hindi nawawala
- humihinto sa paggalaw o hindi na gaanong gumagalaw ang iyong sanggol
- pabalik-balik ang pananakit ng iyong tiyan o likod sa loob ng higit 3 linggo bago ang iyong due date
- pumutok na ang iyong panubigan, biglang may bumulwak o tumulong likido mula sa iyong pwerta
- ang iyong temperatura ay 38 °C para sa anumang dahilan
- madalas kang magsuka
- nahihilo ka o nawalan ng malay
- nasaktan mo ang iyong sarili (halimbawa, nalaglag ka)
- namamaga o namumugto ang iyong mukha, mga kamay, at/o talampakan
- sobrang sakit ng iyong ulo na hindi nawawala
- bigla kang bumigat sa loob ng wala pang isang linggo
- malabo ang iyong paningin o may nakikita kang mga spot
- mahapdi kapag umiihi
- may mabahong amoy mula sa iyong pwerta
- may mabibigat kang alalahanin tungkol sa iyong pagbubuntis na hindi nawawala
- nag-aalala ka o nababahala

Tandaan…

- **Magtiwala sa iyong sarili! Ikaw ang mas nakakakilala sa iyong katawan at sanggol. Tawagan ang iyong caregiver o ang Health Link Alberta anumang oras.**

Pagkalaglag
(Miscarriage)

Ano ang pagkalaglag?
(What is a miscarriage?)

Bagama't normal ang karaniwan sa mga pagbubuntis, nagtatapos ang ilan sa pagkalaglag. Ang pagkalaglag ay ang hindi naplanong pagtatapos ng pagubuntis bago ang ika-20 linggo, o bago makapamuhay ang lumalaking sanggol sa bisig ng ina. Maaaring biglang mangyari ang pagkalaglag, o maaari itong mangyari pagkalipas ng ilang oras, araw, o linggo.

Ano ang mga senyales ng babala?
(What are the warning signs?)

Tawagan ang iyong caregiver o ang Health Link Alberta kung mayroon ka ng alinman sa mga sumusunod:

- panginginig o lagnat (higit sa 38 °C ang temperatura)
- likido mula sa iyong pwerta na may mabahong amoy
- dugo mula sa iyong pwerta na nakakapuno ng 1 makapal na pad o higit pa sa loob ng 1 oras
- may lumalabas na mga namumuong dugo na kasinglaki ng walnut o mas malaki mula sa iyong pwerta
- pananakit sa iyong tiyan na hindi nawawala o hindi naiibsan ng gamot sa pananakit

Pumunta sa departamento ng emergency kung:

- mabilis mapuno ng dugo na mula sa iyong pwerta ang 1 makapal na pad o higit pa sa loob ng 1 oras, o 2 oras
- mas tumitindi ang pananakit sa iyong tiyan
- nanghihina o nahihilo ka
- ang iyong temperatura ay 38 °C o mas mataas na tumatagal nang higit 4 na oras pagkatapos uminom ng acetaminophen

Ano ang aking aasahan sa departamento ng emergency?
(What can I expect at the emergency department?)

Kung abala ang departamento ng emergency, maaaring kailanganin mong maghintay ng doktor na titingin sa iyo, dahil mas inuuna ang mga taong may mas malalang sakit. Maaaring mahirap ito para sa iyo at sa iyong pamilya. Tatanungin ka kung gusto mong makipagkita sa isang social worker. Maaari kang bigyan ng social worker ng higit pang suporta at impormasyon. Susubukan ng kawani sa departamento ng emergency na humanap ng pribadong lugar kung saan mo maaaring hintayin ang doktor na titingin sa iyo.

Sa kasamaang-palad, kung may mangyayaring pagkalaglag, wala kayong magagawa ng iyong doktor upang mapigilan ito. Maaaring magsagawa ng mga pagsusuri upang malaman kung makukukan ka o hindi. Kung makukunan ka, maaari kang pauwiin upang hintaying mangyari ito. Ipapaliwanag ng kawanikung ano ang maaari mong asahan sa susunod na ilang oras at araw, paano mo mapapangalagaan ang iyong sarili, at kung kailan mo kailangang magpatinging muli sa doktor.

Maagang Pagle-labor
(Preterm Labour)

Ano ito?
(What is it?)

Ang preterm labor ay pagle-labor na maagang nagsisimula (bago ang ika-37 linggo), na nangangahulugang maaaring masyadong maagang ipanganak ang iyong sanggol. Ang mga sanggol na ipinanganak nang maaga o masyadong maliit ay maaaring magkaproblema sa paghinga at pagkain. Kadalasan, mas matagal silang nananatili sa ospital. Maaaring kailanganin ng isang sanggol na ipinanganak nang maaga ng espesyal na pangangalaga sa Neonatal Intensive Care Unit (NICU).

Ano ang mga senyales ng preterm labor?
(What are the signs of preterm labour?)

Alam ng ilang babae kapag may problema. Ang ilang senyales ay:

- pamumulikat tulad ng nangyayari sa iyo kapag may regla ka, tulad ng pagkakaroon ng kabag
- mga paghilab (hindi kailangang sumasakit)
- may tumutulo o bumulwak na likido mula sa pwerta
- pagdurugo mula sa pwerta
- pagbabago sa o mas maraming dugo mula sa pwerta
- bahagyang pananakit ng likod na pabalik-balik
- pressure na may pakiramdam na bumababa ang sanggol papunta sa pelvis (maaaring magpabalik-balik ang pressure)

Tandaan…

- **Maaaring mangyari ang maagang pagle-labor sa anumang pagbubuntis. Huwag balewalain ang mga senyales ng maagang pagle-labor. Marami sa mga kababahain na walang napag-alamang mga peligro ay may maagang ipinanganak na mga sanggol.**

Sino ang nanganganib?
(Who is at risk?)

Maaaring mangyari ang maagang pagle-labor sa anumang pagbubuntis. Ang ilan sa mga bagay na magagawa mo upang mabawasan ang peligro ay:

- huminto sa paninigarilyo at/o lumayo sa mga naninigarilyo
- huwag uminom ng alak at gumamit ng ipinagbabawal na gamot
- subukang lumayo sa mga pinsala (halimbawa, magsuot ng seatbelt)
- humingi ng tulong para sa karahasan sa pamilya
- kumuha agad ng pangangalaga bago ang panganganak sa iyong pagbubuntis, kasama ang pangangalaga sa ngipin

Ano ang dapat kong gawin?
(What should I do?)

Sundin ang iyong nararamdaman! Kung mayroon kang anumang mga sintomas ng maagang pagle-labor, tawagan agad ang iyong caregiver o magpahatid sa ospital. Maaari itong magsanhi ng malaking pagbabago sa kalusugan ng iyong sanggol.

Ang Iyong mga Pagbisita sa Caregiver
(Your Caregiver Visits)

Mahalaga ang mahusay na pangangalaga sa kalusugan upang makapagsimula kayo nang malusog ng iyong sanggol.

Magpatingin sa doktor o komadrona para sa pangangalaga bago manganak. Ang mga babaeng magsisimula kaagad ng pangangalaga bago manganak sa oras na malamang buntis at sa kabuuan ng kanilang pagbubuntis ay kadalasang hindi gaanong nagkakaproblema at may mas malulusog na sanggol. Susuriin ka ng iyong caregiver para sa mga problema sa kalusugan na hindi mo alam na mayroon ka.

Kailan ako dapat pumunta sa aking caregiver?
(When should I see my caregiver?)

Magpatingin sa iyong doktor o komadrona pagkatapos mong hindi reglahin sa pangalawang pagkakataon, pagkatapos ay isang beses sa isang buwan hanggang 32 linggo, pagkatapos ay kada 2 linggo hanggang 36 na linggo. Magpatingin sa iyong caregiver linggu-linggo para sa huling 4 na linggo ng iyong pagbubuntis.

Ano ang mangyayari sa aking pagbisita?
(What happens at my visit?)

Ang iyong doktor o komadrona ay maaaring:

- magtanong sa iyo tungkol sa iyong kasalukuyan at dating kalusugan
- magsagawa ng pisikal na pagsusuri na maaaring may kasamang:
  - panloob (pelvic) na pagsusuri
  - pagsusuri sa suso
  - pagsusuri sa iyong puso at baga
  - pagkuha ng iyong timbang at taas
- suriin ang iyong dugo, ihi at kunin ang presyon ng iyong dugo
- kumuha ng sampol mula sa iyong cervix at magsagawa ng Pap smear
- pakinggan ang tibok ng puso ng iyong sanggol
- kausapin ka tungkol sa pagkain ng masususTansya, pag-eehersisyo, mga suplemento ng bitamina at mineral, at iba pang mga bagay na maaari mong gawin upang magkaroon ng mas malusog na sanggol

Anong mga pagsusuri ang maaaring gawin ng iyong caregiver?
(What tests might your caregiver do?)

Maraming pagsusuri ang maaaring gawin ng iyong caregiver upang matiyak na maayos ang kalusugan ng iyong sanggol. Tanungin ang iyong caregiver kung bakit mahalaga sa iyo ang mga pagsusuring ito. Ang maagang pagsusuri ay makakatulong sa iyong makuha ang paggamot na kailangan mo upang magkaroon ng malusog na sanggol.

Pap Smear	Isang pagsusuri upang matukoy kung may cancer at upang malaman ang mga problema sa iyong cervix.
Panloob na Pagsusuri sa Pelvis ***(Internal Pelvic Exam)***	Upang suriin ang iyong cervix at matres.
Swab o Sampol mula sa Cervix ***(Swab or Sample from the Cervix)***	Upang suriin para sa mga impeksyong naipapasa sa paraang sekswal (sexually transmitted infections, STI) gaya ng gonorrhea.
Pagsusuri sa Dugo ***(Blood Tests)***	Upang matukoy kung mayroon kang impeksyon o iba pang mga kundisyon na maaaring makaapekto sa iyong pagbubuntis o sanggol. ◆ CBC – isang pagsusuri sa dugo upang suriin ang mga kundisyon tulad ng mababang iron (anemia) ◆ Pagtukoy ng Blood Type – upang suriin ang iyong blood type at upang malaman kung ikaw ay Rh negative ◆ Hepatitis B – upang suriin kung may impeksyon ng virus ang atay ◆ Pagsusuri para sa Rubella (German Measles) – upang malaman kung mayroon kang proteksyon laban sa Rubella ◆ Syphilis – upang suriin itong impeksyong naipapasa sa paraang sekswal ◆ Pagsusuri sa HIV – upang hanapin ang virus na nagsasanhi ng AIDS ◆ Pagsusuri para sa Varicella (chicken pox) – isinasagawa sa lahat ng buntis na hindi pa nagkakaroon ng chicken pox o nabakunahan na para sa chicken pox
Mga Pagsusuri sa Ihi ***(Urine Tests)***	Upang suriin para sa diabetes, mga impeksyon, o problema sa iyong mga bato o presyon ng dugo.
Presyon ng Dugo ***(Blood Pressure)***	Upang masuri para sa mataas na presyon ng dugo dahil maaari itong magsanhi ng mga problema sa pagbubuntis.

Anong iba pang mga pagsusuri ang maaaring gawin?
(What other tests may be done?)

Maraming pagsusuri ang maaaring tumukoy kung maayos ang kalagayan ng isang hindi pa ipinapanganak na sanggol. Kakausapin ka ng iyong caregiver kung kailangan mo ang alinman sa mga pagsusuring ito.

Amniocentesis	Isang pagsusuri upang matuto pa tungkol sa iyong sanggol. Ginagamit ang ultrasound upang tulungang gabayan ang isang maliit na karayom papasok sa iyong abdomen (puson) at sa matres. Kukuha ng isang maliit na sampol ng amniotic fluid para sa pagsusuri.
Pagbilang sa Mga Paggalaw ng Sanggol (Counting Baby Movements)	Maaari kang utusan ng iyong caregiver na bilangin ang mga paggalaw ng iyong sanggol. Ang pagbilang ng mga paggalaw sa bawat araw ay isang madaling paraan upang masuri ang kalusugan ng iyong sanggol. Ang aktibong sanggol ay isang senyales ng malusog na sanggol.
Pagbabantay sa Fetus (Fetal Monitoring)	Isang makina na nagtatala sa iyong mga paghilab at sa tibok ng puso ng iyong sanggol sa isang graph. Ginagawa ang pagbabantay kapag nagpunta ka sa ospital, o gusto ng iyong caregiver na magsagawa ng pagbabantay bago ipanganak ang iyong sanggol.
Group B Streptococcus	Kukuha ng isang sampol mula sa pwerta at kung minsan ay mula sa tumbong upang matukoy kung mayroon ka ng germ na ito. Maaaring magkasakit ang iyong sanggol dahil sa germ na ito.
Maternal Serum Prenatal Screen (MSPS)/Triple Screen	Isang pagsusuri sa dugo na isinasagawa hanggang sa ika-20 linggo ng pagbubuntis. Sinusukat ng pagsusuri ang tatlong substance sa dugo upang makita ang posibilidad ng pagkakaroon ng iyong sanggol ng Down syndrome, trisomy 18, o ng neural tube defect (tulad ng spinal bifida).
18–20 linggong Ultrasound (18–20 week Ultrasound)	Ginagamit ang mga sound wave upang makakuha ng imahe ng iyong sanggol. Hindi ito x-ray. Lumalabas ang mga wave na ito bilang mga larawan sa isang screen at nagbibigay ng impormasyon tulad ng laki at posisyon ng iyong sanggol.
Pagsusuri sa Glucose (Glucose Screening)	Isang pagsusuri sa dugo na isinasagawa sa pagitan ng ika-24 at ika-28 linggo. Inaalam sa pagsusuri kung mataas ang iyong sugar sa dugo. Kung mataas ang iyong sugar sa dugo, maaaring ibig sabihin nito ay mayroon kang gestational diabetes (diabetes habang buntis). Makokontrol ito ng diyeta habang buntis ka. Tingnan ang pahina 28 upang matuto nang higit pa.

Tandaan…

- **Sundin ang iyong nararamdaman. Pumunta sa ospital kung hindi gumagalaw ang iyong sanggol o hindi gaanong gumagalaw kaysa dati.**

Paglaki ng Iyong Sanggol
(Your Baby's Growth)

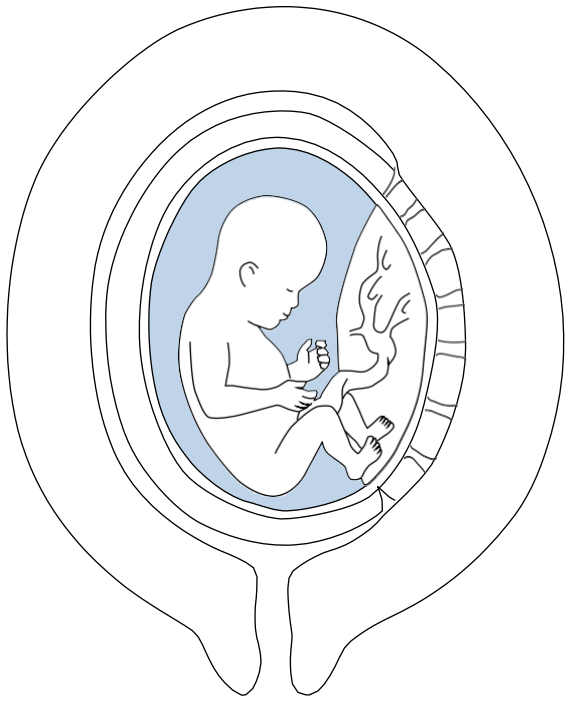
Tatlong Buwan
(3 Months)

Sa pagtatapos ng unang trimester (ika-12 na linggo), ang iyong sanggol ay:

- 7.6 hanggang 10.2 cm ang haba at may timbang na 30 g
- maigagalaw na ang kanyang mga braso at binti (hindi mo pa mararamdaman ang mga pagsipa)
- nagsisimula nang magmukhang tunay na tao

Gayundin:

- mabilis na lumalaki ang utak ng iyong sanggol
- tumitibok na ang puso ng iyong sanggol
- nabubuo na ang mukha ng iyong sanggol
- nakasara pa rin ang mga mata ng iyong sanggol
- nabubuo na ang mga braso, hita, at daliri sa paa ng iyong sanggol



Ganito kalaki ang iyong sanggol sa ika-3 buwan (ika-11 hanggang ika-14 na linggo)

AKTWAL NA LAKI

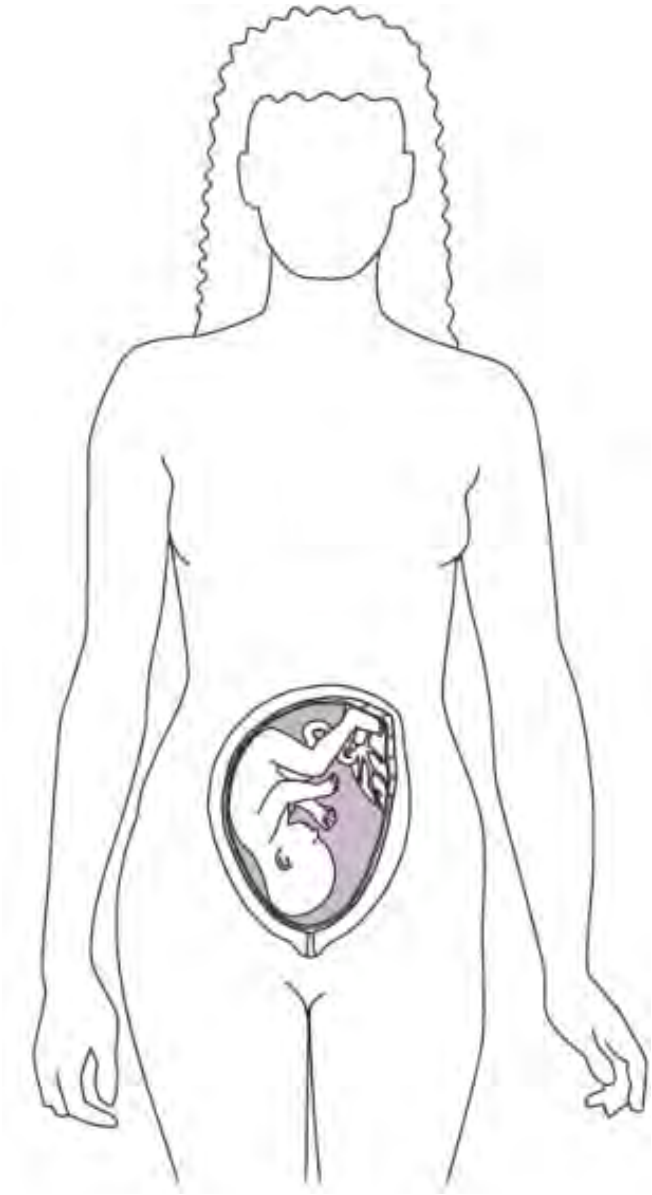
Tandaan…

- **Subukang kumain nang sapat sa bawat araw at magpahinga nang madalas.**
- **Normal lang na makaramdam ng kapaguran.**

Anim hanggang Pitong Buwan
(6 to 7 Months)

Sa pagtatapos ng pangalawang trimester (ika-28 linggo), ang iyong sanggol ay:

- humigit-kumulang 35.6 cm ang haba at may timbang na humigit-kumulang 900 g
- nabubuksan na ang kanyang mga mata
- mayroon nang kilay at pilikmata
- nasisipsip na ang kanyang hinlalaki at nakakasinok
- nakakagalaw na mararamdaman mo
- nakakarinig na ng mga tunog gaya ng iyong boses
- may mas malakas na tibok ng puso na maririnig ng iyong caregiver



Tandaan…

- **Maaari mong mapansin na mas mahirap nang huminga dahil lumalaki na ang iyong sanggol at dumidikit na ito sa iyong baga.**
- **Maaari mong mapansin na mas madaling kumain nang paunti-unti nang 6 na beses sa bawat araw kaysa 2 o 3 mabibigat na pagkain.**
- **Makakatulong sa iyo ang mga dagdag na unan na makatulog nang komportable. Maglagay ng maliit na unan sa pagitan ng iyong mga tuhod kapag nakatagilid ka.**

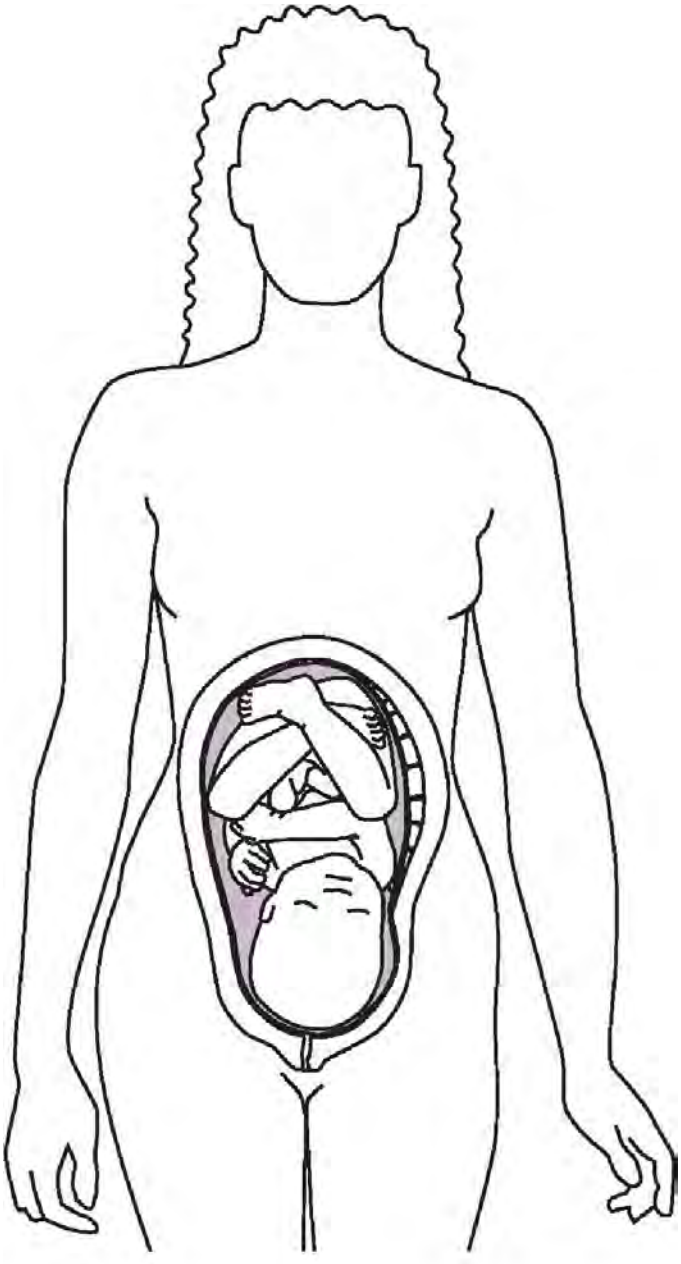
Ganito kalaki ang iyong sanggol sa ika-6 hanggang ika-7 buwan (ika-20 hanggang ika-30 linggo)

AKTWAL NA LAKI

Siyam na Buwan
(9 Months)

Sa pagtatapos ng pangatlong trimester (ika-40 linggo), ang iyong sanggol ay:

- humigit-kumulang 48 hanggang 50 cm ang haba at may timbang na humigit-kumulang 3400 g
- mawawalan na ng wrinkle sa balat habang bumibigat
- maaaring hindi na makaikot nang husto, ngunit sisipa pa rin at gagalaw nang madalas (hindi nababawasan ang paggalaw o hindi humihinto sa paggalaw ang mga sanggol bago mag-labor)
- maaaring gumalaw sa nakayukong posisyon, naghahandang maipanganak

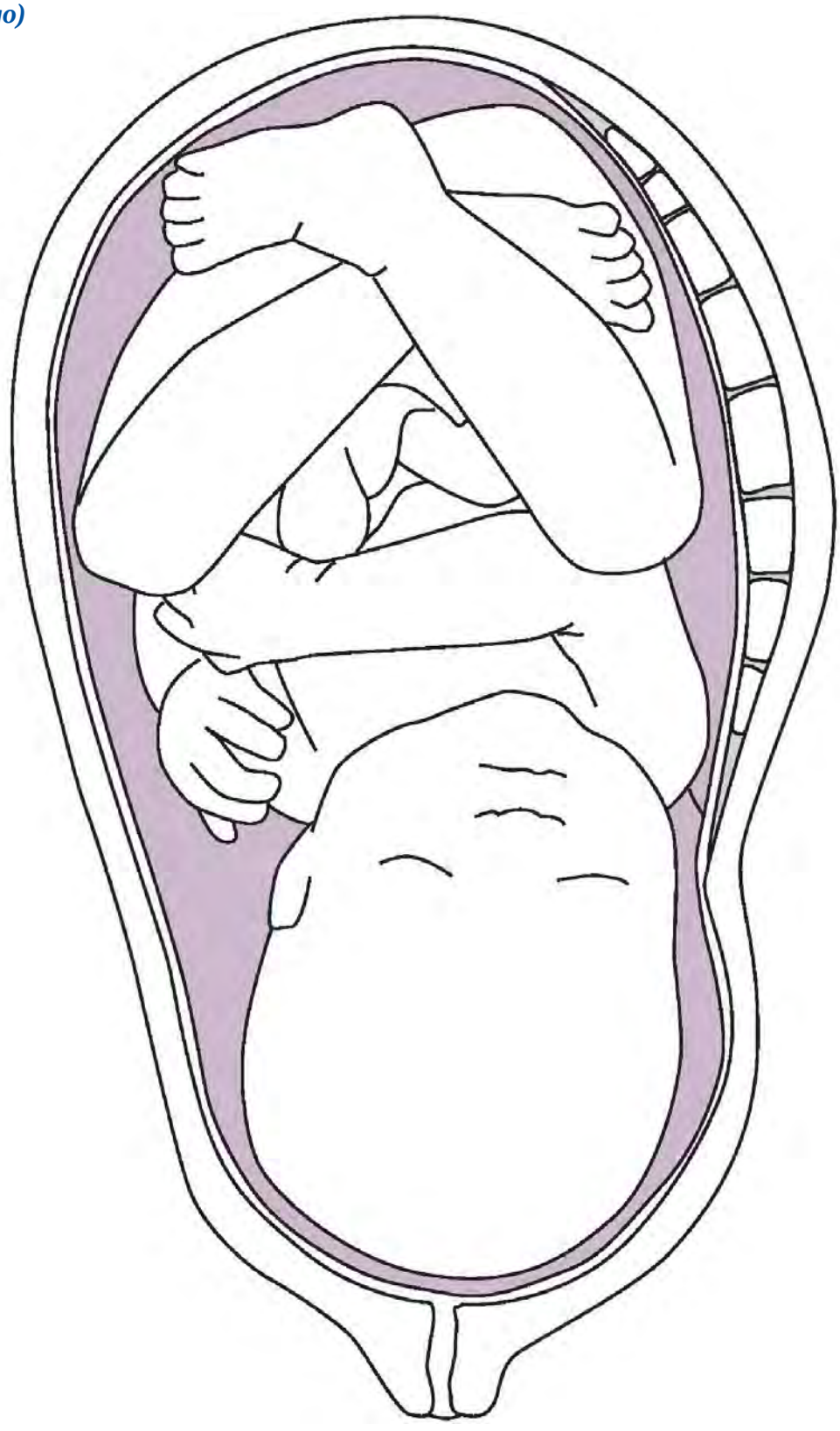


Tandaan…

- **Maaaring ipanganak ang iyong sanggol anumang oras sa pagitan ng 38 hanggang 42 linggo ng pagbubuntis.**
- **Maaari kang makaramdam ng pananabik at kasiyahan pati na rin ng pagkabahala at pagkatakot. Normal lang ang mga pakiramdam na ito. Makakatulong ang pakikipag-usap sa isang nagbibigay ng suportang kaibigan.**
- **Maaaring may mapansin kang hindi regular na pagsikip ng iyong uterus (mga Braxton-Hicks contraction). Naghahanda ang iyong matres para sa pagle-labor.**

Ganito kalaki ang iyong sanggol sa ika-9 na buwan (ika-35 hanggang ika-40 linggo)

AKTWAL NA LAKI



Diabetes at Pagbubuntis
(Diabetes and Pregnancy)

Kung mayroon kang diabetes, mahalagang kontrolin ang iyong diabetes bago at habang nagbubuntis para maging malusog kayo ng iyong sanggol.

Kausapin ang iyong caregiver tungkol sa isang plan upang makontrol ang iyong diabetes. Isasama sa iyong plan ang mga pagpipiliang pagkain, pagiging mas aktibo, at paggamit ng insulin upang mapanatiling normal ang iyong mga sugar sa dugo. Tandaang suriin nang madalas ang iyong sugar sa dugo.

Ano ang gestational diabetes?
(What is gestational diabetes?)

Ang ibig sabihin ng gestational diabetes ay diabetes sa pagbubuntis. Ang ibig sabihin nito, tumataas ang sugar sa dugo ng isang babae kapag siya ay buntis. Upang suriin kung mayroon nito, kailangang suriin ng iyong caregiver ang dami ng sugar sa iyong dugo kapag ikaw ay nasa humigit-kumulang ika-24 hanggang ika-28 linggo ng pagbubuntis. Kung mataas ang iyong sugar sa dugo, maaaring magsagawa pa ng mga pagsusuri ang iyong caregiver. Ang ilang kababaihan na may diabetes sa pagbubuntis ay maaaring magkaroon ng diabetes pagtanda.

Tanungin ang iyong caregiver para sa rekomendasyon sa isang dietitian. Para sa pagkain nang masustansya:

- hati-hatiin ang iyong pagkain sa 3 meal at 3 merienda sa bawat araw
- kumain ng merienda bago matulog
- limitahan ang pag-inom ng mga inuming maraming idinagdag na asukal, tulad ng pop
- uminom ng tubig kapag nauuhaw ka
- pumili ng sariwang prutas sa halip na juice
- limitahan ang pagkain na may idinagdag na asukal, tulad ng candy, mga jam, at matatamis na na-bake na produkto

Tandaan…

- **Ang pagkain nang masususstansya, regular na pag-eehersisyo, at regular na pagsusuri sa dugo ay mahalaga para maging malusog kayo ng iyong sanggol.**

Sekswalidad at Pagbubuntis
(Sexuality and Pregnancy)

Maaari kang magkaroon ng mga pagbabago sa iyong mga pakiramdam o kagustuhan sa pakikipagtalik. Normal ito. Ang pakikipagtalik ay hindi mapanganib sa iyong sanggol kung normal ang iyong pagbubuntis. Maaari mong ipahayag ang iyong sekswalidad sa maraming paraan. Kasama sa pakikipagtalik at pagpapahalaga sa isa't isa ang pagyapos, pagyakap, paghalik, at pagpapakita ng lambing sa isa't isa.

Pagpapanatiling Ligtas sa Pakikipagtalik
(Keeping Sex Safe)

Napakahalagang protektahan ang iyong sarili at ang iyong hindi pa ipinapanganak na sanggol mula sa mga impeksyong naipapasa sa paraang sekswal (sexually transmitted infection, STI).

- Ang mga STI ay mga impeksyon na maaaring maipasa sa ibang tao habang nakikipagtalik.
- Kasama sa mga STI ang herpes, Chlamydia, syphilis, gonorrhea, hepatitis B, at HIV/AIDS. Maaaring manganib ang iyong sanggol dahil sa alinman sa mga ito.
- Kapag gumagamit ng condom na may mga water-based na lubricant (tulad ng K-Y Jelly®) habang nagsagawa ng vaginal, anal, o oral sex, nababawasan ang peligro ng pagkakaroon o pagkalat ng mga STI.

Tandaan…

- **maraming tao ang hindi nakakaalam na may STI sila**
- **kung nagsasama na kayo ng iyong kasintahan o asawa sa loob ng kahit 6 na buwan lang, dapat na kayong magpasuri para sa mga STI**
- **hilingin sa iyong doktor na suriin ka para sa mga STI (dapat ding masuri ang iyong kasintahan o asawa)**

Impeksyong HIV at Pagbubuntis
(HIV Infection and Pregnancy)

Ang mga kababaihang positibo sa HIV ay dapat sumailaim sa medikal na pagsusuri bilang bahagi ng kanilang unang pagbisita bago manganak. Kapag agad na sinimulang gumamit ng mga gamot na panlaban sa virus habang nagbubuntis, bababa ang peligro ng pagpasa ng HIV sa sanggol.

Kapag positibo sa HIV ang isang ina, ang iba pang mga salik na nagpapataas sa peligro ng impeksyon sa HIV para sa sanggol ay:

- paggamit ng droga, gaya ng heroin o crack/cocaine
- kung mayroong impeksyon at/o naimpeksyon ang amniotic sac ng hindi pa ipinapanganak na sanggol
- kapag matagal nang nabutas ang amniotic sac habang nagle-labor

Maipapasa ang HIV sa isang sanggol sa pamamagitan ng gatas ng ina. Kung positibo ka sa HIV, dapat mong painumin ng formula ang iyong sanggol.

Maipapasa ng isang babaeng positibo sa HIV ang virus sa kanyang sanggol habang siya ay nagbubuntis, sa panganganak, o sa kanyang gatas mula sa suso.

Paninigarilyo, Pag-inom ng Alak, at Mga Droga
(Smoking, Alcohol, and Drugs)

Maaaring manganib ang iyong hindi pa ipinapanganak na sanggol kapag naninigarilyo, umiinom ng alak, o gumagamit ng mga droga (marijuana, cocaine, heroin, o ilang gamot) kapag buntis ka. Sabihan ang iyong caregiver kung umiinom ka ng anumang gamot.

Mapanganib ba kahit kaunti lang?
(Does a little bit really hurt?)

Pwede. Hindi namin alam kung gaanong alak, tabako, o droga ang mapanganib para sa iyong sanggol. Ang pinakamainam ay hindi uminom ng alkohol, manigarilyo, at/o gumamit ng mga droga. Hayaang magkaroon ng pinakamagandang simula ang iyong sanggol.

Kapag naninigarilyo ang isang buntis o nakakalanghap ng usok ng tabako, mas tataas ang peligro ng kanyang sanggol para sa Sudden Infant Death Syndrome (SIDS o pagkamatay sa kuna).

Paninigarilyo
(Smoking)

Ang paninigarilyo ay may mga mapanganib na kemikal na tinatawag na nicotine at carbon monoxide. Binabawasan ng mga kemikal na ito ang nadadala ng dugo na oxygen at pagkain sa iyong sanggol.

Kapag nanigarilyo ka:

- mas malaki ang posibilidad na makunan ka
- maaari kang magkaroon ng maliit at may sakit na sanggol
- maaaring ipanganak nang maaga ang iyong sanggol
- maaaring maging sakitin ang iyong sanggol

Tandaan…

- **Kung naninigarilyo ka, mainam na subukang huminto. Kung hindi mo mapigilan, bawasan ang paninigarilyo. Maraming paraan upang matulungan kang huminto sa paninigarilyo. Tanungin ang iyong caregiver tungkol sa paghinto.**
- **Maaaring maging mahirap para sa iyo kapag sinusubukan mong huminto. Mas mahirap para sa iyong katawan at mas mapanganib sa iyo at sa iyong sanggol kung magpapatuloy sa paninigarilyo.**
- **Maaari ding makaapekto sa iyong sanggol ang usok na mula sa ibang tao. Sabihan ang iyong mga kaibigan na huwag manigarilyo malapit sa iyo o sa iyong hindi pa ipinapanganak na sanggol.**

Alak
(Alcohol)

Kapag uminom ka ng alak (beer, wine, mga pampalamig, whisky, atbp.) dadaloy ito sa iyong dugo, hanggang sa placenta, at sa iyong sanggol. Hindi mainam na uminom ng alak anumang oras habang ikaw ay nagbubuntis. Mas magiging mabuti ang kalagayan ng iyong sanggol kung hihinto ka anumang oras.

Ang mga sanggol na may mga inang maraming uminom ng alak ay maaaring magkaroon ng mga problema sa kalusugan na tinatawag na Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD). Kahit ang paminsan-minsang pag-inom ay maaaring makaapekto sa iyong sanggol.

Ang mga batang may FASD ay maaaring magkaroon ng ilan o ng lahat ng problemang ito:

- permanenteng pinsala sa utak
- mas mabagal na paglaki ng utak
- problema sa pagsasalita at paglalakad
- mas mabagal na paglaki ng katawan
- mga problema sa pagkatuto, kasama ang hyperactivity

Hindi nawawala o bumubuti ang FASD. Habambuhay na maaapektuhan ang iyong sanggol.

Para sa paglaki ng katawan at utak ng iyong sanggol, huwag uminom ng alak habang buntis ka.

Ikaw lang ang makakapigil sa FASD!

Tandaan…

- **Walang alak na mabuti sa kalusugan. Walang napag-alamang mainam na antas o uri ng alak na maaari mong inumin kapag buntis ka.**

Mga Droga
(Drugs)

Ang mga droga tulad ng marijuana, heroin, crack, cocaine, at LSD ay labis na mapanganib para sa iyong sanggol habang lumalaki ito sa loob ng iyong sinapupunan.

Ang mga sanggol na ipinapanganak ng mga inang gumagamit ng mga droga habang nagbubuntis ay maaaring:

- masyadong maagang ipanganak
- mas maliit kaysa sa karaniwan
- may kapansanan sa pag-iisip/o pangangatawan
- may malalang problemang medikal
- makaranas ng mga sintomas ng withdrawal

Kung gumagamit ka ng mga droga, sabihan ang iyong caregiver, humingi ng tulong, at subukang huminto. Kausapin ang iyong caregiver o tawagan ang 24 na oras na Helpline ng Addiction and Substance Abuse sa 1-866-332-2322.

Gamot
(Medicine)

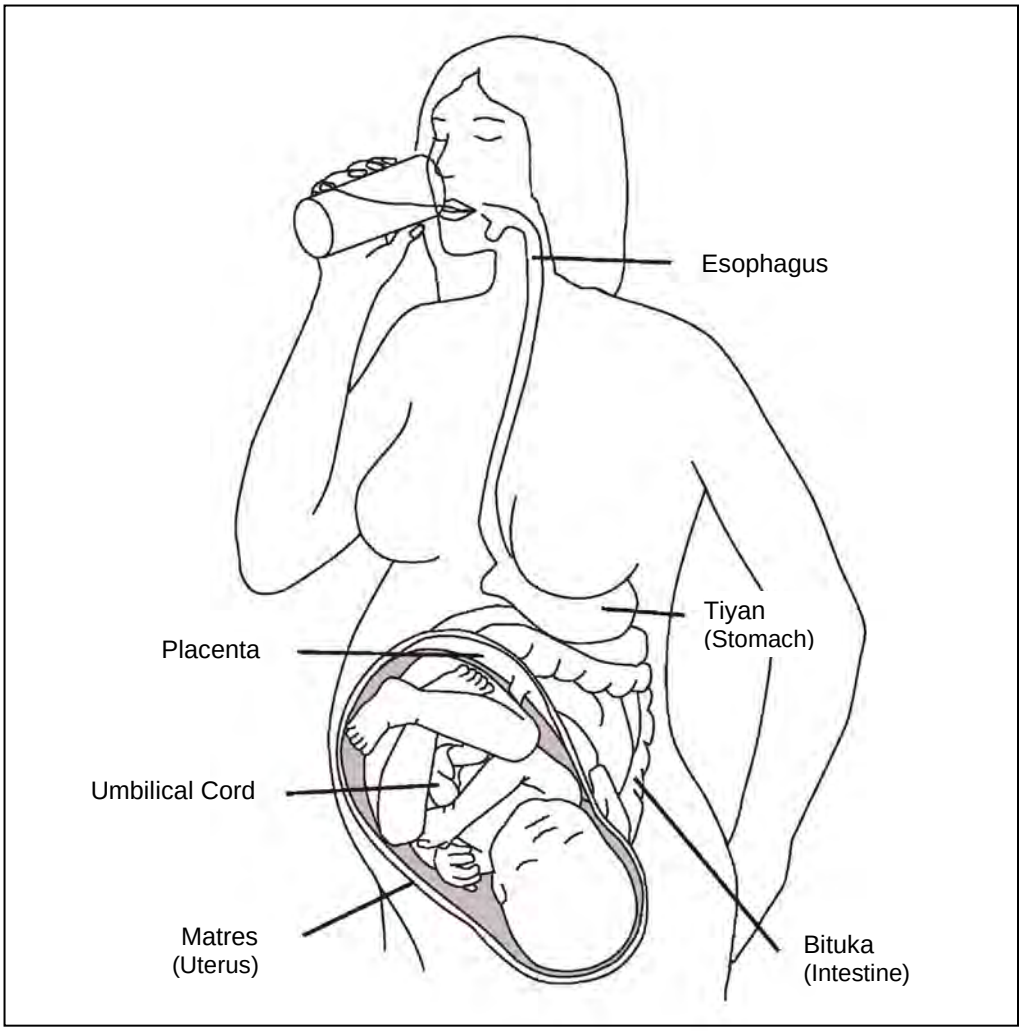
Maaaring maapektuhan ng ilang gamot (kahit ang mga gamot sa ubo) ang iyong sanggol. Tiyaking alam ng iyong caregiver na buntis ka at alam niya ang lahat ng gamot na iyong iniinom—kahit ang mga hindi iniresetang gamot.

Pagkain nang Masustansya
(Healthy Eating)

Mahalaga ang pagkain ng masususTansya para sa iyo at sa iyong sanggol habang nagbubuntis ka. Nakakatulong ito sa iyong sanggol na lumaki. Nakakatulong ito sa iyong mapabuti ang iyong pakiramdam, maging maayos ang hitsura, magkaroon ng higit pang enerhiya, at makayanan ang stress.

Paano nakakakuha ng mga sustansya mula sa pagkain ang aking sanggol?
(How does my baby get nutrients from food?)

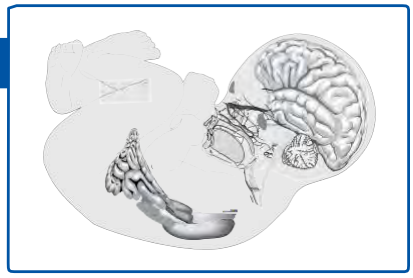
- Nakukuha ng sanggol ang lahat ng kanyang sustansya mula sa iyo. Anuman ang kainin at inumin mo ay mapupunta sa iyong bibig pababa sa mahabang tube na tinatawag na esophagus.
- Pumapasok ang pagkain sa iyong tiyan at mga bituka kung saan dinudurog upang maging mga sustansya. Dadaloy ang mga sustansya sa iyong dugo.
- Kukunin ng placenta ang mga sustansya mula sa iyong dugo at dadalhin ito sa iyong sanggol sa pamamagitan ng umbilical cord.
- Ginagamit ng iyong sanggol ang mga sustansya upang lumaki.



Pagkain nang Tama sa Pamamagitan ng Gabay sa Pagkain ng Canada
(Eating Well with Canada's Food Guide)

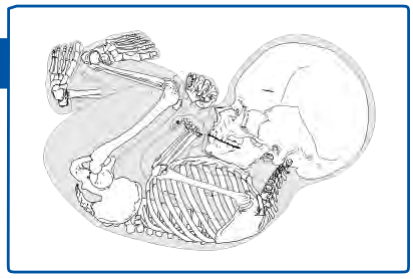
Tumutulong sa iyo ang Gabay sa Pagkain ng Canada na piliin ang mga wastong uri at dami ng mga pagkain.

1



2

3



4

- Kumain tuwing 3 hanggang 4 na oras kapag gising ka.
- Kumain nang 4 hanggang 6 na meal at merienda sa bawat araw. Nakakatulong ito sa iyong sanggol na makuha ang pagkaing kailangan niya.
- I-enjoy ang maraming uri ng pagkain mula sa 4 na pangkat ng pagkain.
- Kumain ng kahit isang 1 berde at 1 orange na gulay sa bawat araw. Nakakatulong sa iyo ang mga gulay at prutas na manatiling malusog. Nakakatulong ang mga ito sa utak, gulugod, balat, at iba pang mga organ ng iyong sanggol na maging malusog (tingnan ang Figure 1).
- Pumili ng mga whole grain na pagkain. Nagbibigay sa iyo ng enerhiya ang mga tinapay, cereal, grain, kanin, at pasta. Nagbibigay ang mga ito ng enerhiya sa iyong sanggol upang lumaki (tingnan ang Figure 2).
- Uminom ng kahit 500 mL lang ng gatas sa bawat araw upang makakuha ng sapat na Vitamin D. Nakakatulong sa iyo at sa iyong sanggol ang gatas, yogurt, keso, at fortified soy milk na magkaroon ng matitibay na buto at ngipin (tingnan ang Figure 3).
- Kumain ng kahit 2 serving lang ng isda mula sa Gabay sa Pagkain kada linggo. Ang isda ay may mahahalagang taba at iba pang mga sustansya na kailangan ng iyong sanggol. Nakakatulong ang isda, laman, manok, mga itlog, mga mani, mga buto, mga legume, at tokwa na magkaroon ng malusog na dugo at mga kalamnan para sa iyo at sa iyong sanggol(tingnan ang Figure 4).
- Kumonsumo ng 30 hanggang 45 mL ng unsaturated fat kada araw. Kasama rito ang mantika para sa pagluluto, hindi hydrogenated na mantikilya, salad dressing, at mayonnaise.
- Uminom nang 2.5 litro ng likido kada araw. Ang mga mainam na pagpipilian ay tubig, gatas, 100% juice, at sopas.
- Limitahan ang matatamis, maraming asukal na inumin at junk food.

**Ginamit ang mga larawan nang may pahintulot mula sa Saskatchewan Region, FNIH, Health Canada*

Paano Ako Makakakain nang Ligtas habang Buntis?
(How can I eat safely while I am pregnant?)

Ang kape, tsaa, green tea at mga inuming cola ay may caffeine.

Maaaring makaapekto sa iyong sanggol ang sobrang caffeine. Uminom ng 500 mL o mas kaunti ng mga inuming ito kada araw.

- Huwag uminom ng mga energy drink tulad ng Red Bull®. Maaaring hindi ligtas ang mga ito para sa iyo at sa iyong sanggol.

Ang mga herb at herbal tea ay maaaring umepekto nang katulad ng mga droga sa iyong katawan.

Mayroon lang iilang herbal tea na ligtas. Uminom nang mas kaunti sa 750 mL kada araw ng mga tsaa na ligtas. Kasama rito ang:

- luya
- balat ng kahel
- red raspberry leaf
- rose hip
- peppermint leaf

Ang iba pang mga herb, herbal tea, o herbal na produkto ay maaaring hindi ligtas para sa iyo at sa iyong sanggol. Tanungin ang iyong caregiver kung hindi ka sigurado.

Ang karamihan sa mga artipisyal na pampatamis ay ligtas kapag buntis ka.

Kasama rito ang aspartame (Nutrasweet®), sucralose (Splenda®) o acesulfame K, saccharin at stevia. Gumamit lang nang kaunti.

- Huwag gumamit ng cyclamate.

Napakahalaga ng isda sa pagkakaroon ng malusog na sanggol.

Kasama sa mga mainam na pagpipilian ang:

- salmon
- char
- herring
- mackerel (atlantic)
- sardinas
- trout
- haddock
- pollock
- sole
- cod
- hipon
- delatang light tuna

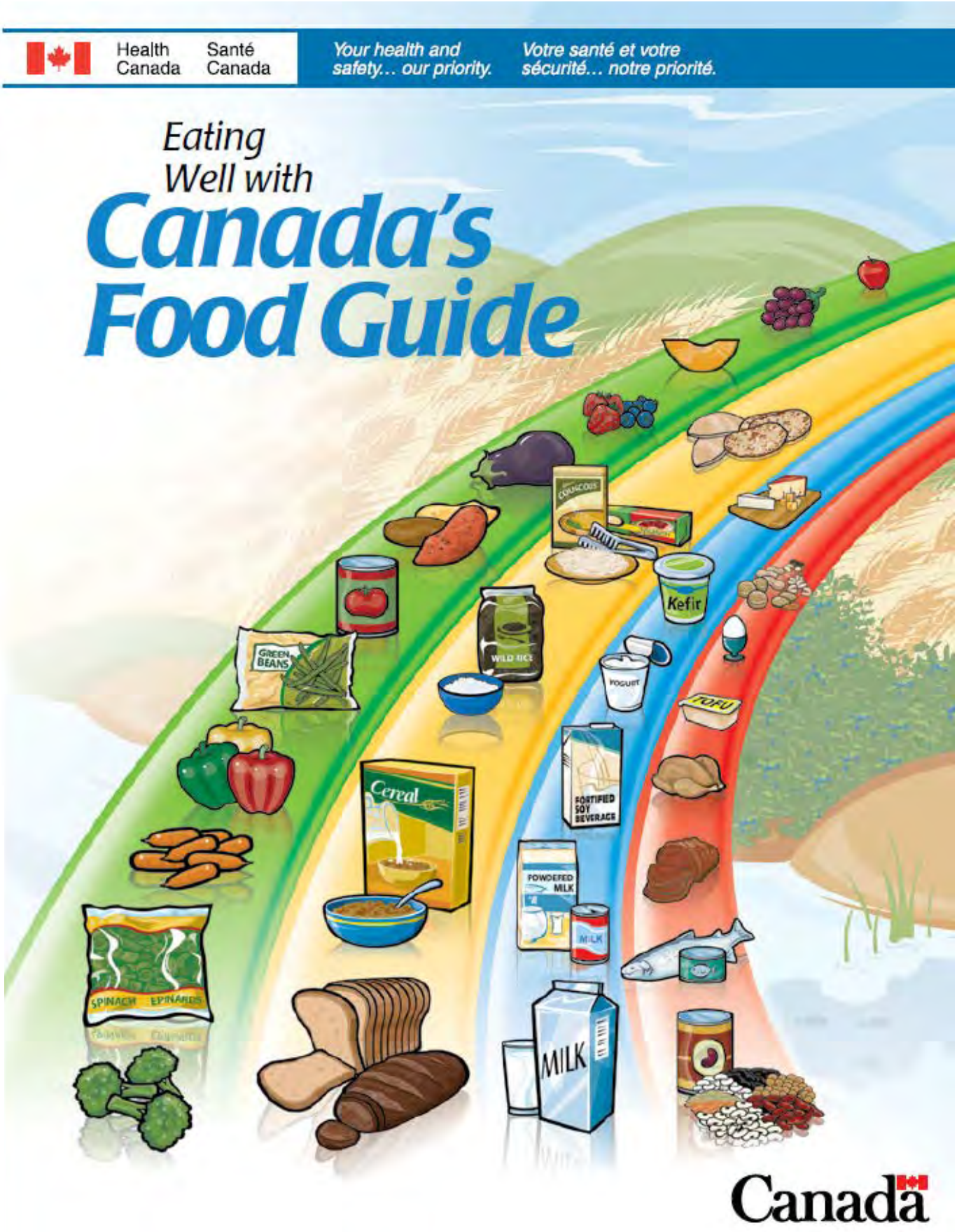
Ang ilang uri ng isda ay mataas sa mercury. Makakaapekto sa iyong sanggol ang pagkain nang sobra ng mga ito. Kasama sa isda namas mataas sa mercury ang:

- pating
- swordfish
- orange roughy
- escolar
- marlin
- sariwa at nagyelong tuna

Tanungin ang iyong caregiver tungkol sa mga ligtas na dami ng isda na mas mataas sa mercury.

Ang mga pagkaing nasa ibaba ay maaaring may bacteria na maaaring magdulot sa iyo o sa iyong sanggol ng malubhang sakit:

- Mga deli meat o hot dog: Huwag kumain maliban kung isinalang sa sumisingaw na init (hindi bababa sa 74 °C).
- Huwag kumain ng hilaw o hindi gaanong nalutong laman, manok, isda, at malalambot na itlog.
- Malalambot na keso gaya ng Brie, Camembert, o blue-veined na keso: Huwag kumamin maliban kung gawa ito sa pasteurized milk o naluto nang husto.
- Huwag kumain ng mga usbong, kabilang ang alfalfa at mga usbong ng labanos. Maaaring nakontamina ang mga ito kahit na naluto na.
- Atay: Limitahan sa isa kada 100 g na serving kada buwan. Mataas ito sa Vitamin A. Mapanganib sa iyong sanggol ang sobrang Vitamin A.


Health Canada
Santé Canada
Your health and safety… our priority.
Votre santé et votre sécurité… notre priorité.
Eating Well with
Canada's Food Guide
COUSCOUS
Kefir
GREEN BEANS
WILD RICE
YOGURT
TOFU
Cereal
FORTIFIED SOY BEVERAGE
POWDERED MILK
MILK
SPINACH
EPINARDS
MILK
Canada

Recommended Number of Food Guide Servings per Day

	Children			Teens		Adults			
Age in Years	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sex	Girls and Boys			Females	Males	Females	Males	Females	Males
Vegetables and Fruit	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Grain Products	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Milk and Alternatives	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Meat and Alternatives	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

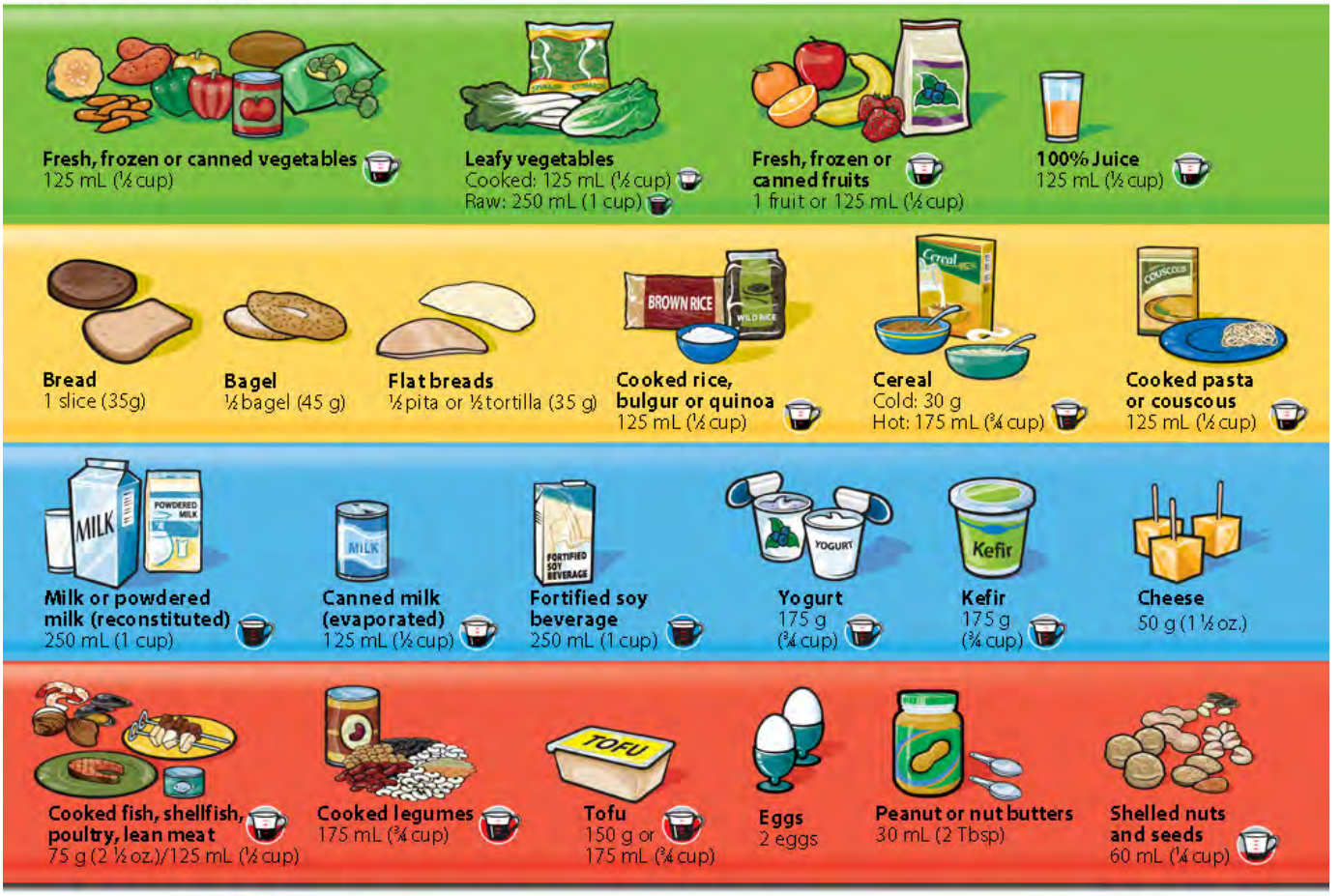
The chart above shows how many Food Guide Servings you need from each of the four food groups every day.

Having the amount and type of food recommended and following the tips in *Canada's Food Guide* will help:

- Meet your needs for vitamins, minerals and other nutrients.
- Reduce your risk of obesity, type 2 diabetes, heart disease, certain types of cancer and osteoporosis.
- Contribute to your overall health and vitality.

What is One Food Guide Serving?

Look at the examples below.



Oils and Fats

- Include a small amount – 30 to 45 mL (2 to 3 Tbsp) – of unsaturated fat each day. This includes oil used for cooking, salad dressings, margarine and mayonnaise.
- Use vegetable oils such as canola, olive and soybean.
- Choose soft margarines that are low in saturated and trans fats.
- Limit butter, hard margarine, lard and shortening.

Make each Food Guide Serving count…
wherever you are – at home, at school, at work or when eating out!

- **Eat at least one dark green and one orange vegetable each day.**
  - Go for dark green vegetables such as broccoli, romaine lettuce and spinach.
  - Go for orange vegetables such as carrots, sweet potatoes and winter squash.
- **Choose vegetables and fruit prepared with little or no added fat, sugar or salt.**
  - Enjoy vegetables steamed, baked or stir-fried instead of deep-fried.
- **Have vegetables and fruit more often than juice.**

- **Make at least half of your grain products whole grain each day.**
  - Eat a variety of whole grains such as barley, brown rice, oats, quinoa and wild rice.
  - Enjoy whole grain breads, oatmeal or whole wheat pasta.
- **Choose grain products that are lower in fat, sugar or salt.**
  - Compare the Nutrition Facts table on labels to make wise choices.
  - Enjoy the true taste of grain products. When adding sauces or spreads, use small amounts.

- **Drink skim, 1%, or 2% milk each day.**
  - Have 500 mL (2 cups) of milk every day for adequate vitamin D.
  - Drink fortified soy beverages if you do not drink milk.
- **Select lower fat milk alternatives.**
  - Compare the Nutrition Facts table on yogurts or cheeses to make wise choices.

- **Have meat alternatives such as beans, lentils and tofu often.**
- **Eat at least two Food Guide Servings of fish each week.***
  - Choose fish such as char, herring, mackerel, salmon, sardines and trout.
- **Select lean meat and alternatives prepared with little or no added fat or salt.**
  - Trim the visible fat from meats. Remove the skin on poultry.
  - Use cooking methods such as roasting, baking or poaching that require little or no added fat.
  - If you eat luncheon meats, sausages or prepackaged meats, choose those lower in salt (sodium) and fat.

* Health Canada provides advice for limiting exposure to mercury from certain types of fish. Refer to www.healthcanada.gc.ca for the latest information.

Payo sa iba't ibang edad at yugto…

Mga bata

Ang pagsunod sa *Gabay sa Pagkain ng Canada* ay makakatulong sa mga batang lumaki at lumusog.

Ang mga bata ay may mahihinang appetite at kailangang ng calories para lumaki at lumusog.

- Maghain ng kaunting masustansyang pagkain at merienda kada araw.
- Huwag limitahan ang masususTansyang pagkain dahil sa mga sangkap nitong taba. Mag-alok ng iba't ibang pagkain mula sa apat na pangkat ng pagkain.
- Higit sa lahat... maging huwarang magulang.

Mga babaeng nasa wastong edad para magkaanak

Ang lahat ng babaeng maaaring mabuntis at ang mga buntis o nagpapasuso ay kailangan ng multivitamin na naglalaman ng **folic acid** kada araw. Kailangang tiyakin ng mga buntis na naglalaman din ang kanilang multivitamin ng **iron**. Matutulungan ka ng isang propesyunal sa pangangalaga sa kalusugan na mahanap ang multivitamin na nararapat sa iyo.

Kailangan ng maraming calorie ng mga buntis at nagpapasuso. Magdagdag ng 2 hanggang 3 serving kada araw ayon sa Gabay sa Pagkain.

Narito ang dalawang halimbawa:

- Kumain ng prutas at yogurt para sa merienda, o
- Kumain ng dagdag na tustadong tinapay sa umagahan at dagdag na baso ng gatas sa hapunan.

Mga kalalakihan at kababaihang 50 pataas

Lumalaki ang pangangailangan sa **Vitamin D** paglampas ng edad 50.

Bilang karagdagan sa pagsunod sa *Gabay sa Pagkain ng Canada*, ang lahat ng taong 50 na taon pataas ay dapat kumonsumo ng suplementong Vitamin D na 10 µg (400 IU) araw-araw.

Paano ko bibilangin ang Mga Serving ng Gabay sa Pagkain sa isang meal?

Narito ang isang halimbawa:

Gulay at stir-fry na karne ng baka na may kanin, isang baso ng gatas at mansanas para sa panghimagas		
karot at sweet red pepper	=	2 **Gulay at Prutas** Serving ng Gabay sa Pagkain
75 g (2 ½ oz.) purong karne ng baka	=	1 **Karne at Mga Alternatibo** Serving ng Gabay sa Pagkain
250 mL (1 tasa) brown rice	=	2 **Produktong Butil** Serving ng Gabay sa Pagkain
5 mL (1 tsp) canola oil	=	bahagi ng iyong pagkonsumo ng **Mantika at Taba** sa buong araw
250 mL (1 cup) 1% gatas	=	1 **Gatas at Mga Alternatibo** Serving ng Gabay sa Pagkain
1 mansanas	=	1 **Gulay at Prutas** Serving ng Gabay sa Pagkain

Kumain nang mabuti at maging aktibo ngayong araw at araw-araw!

Kasama sa mga pakinabang ng pagkain nang tama at pagiging aktibo ang:

- Mas mabuting pangkalahatang kalusugan.
- Kaunting peligro sa pagkakaroon ng sakit.
- Panatilihin ang malusog na timbang ng katawan.
- Mas magandang pakiramdam at hitsura.
- Mas maraming enerhiya.
- Mas malalakas na kalamnan at buto.

Maging aktibo

Ang pagiging aktibo araw-araw ay isang hakbang tungo sa pagkakaroon ng mabuting kalusugan at malusog na pangangatawan at timbang.

Inirerekomenda ng *Gabay sa Pisikal na Gawain ng Canada* na magsagawa ng 30 hanggang 60 minuto ng bahagyang pisikal na gawain sa pang-araw-araw na buhay para sa mga nasa hustong gulang at kahit 90 minuto lang kada araw para sa mga bata at kabataan. Hindi mo kailangang gawin ito nang sabay-sabay. Isa-isa itong gawin sa loob ng kahit 10 minuto lang para sa mga nasa hustong gulang at limang minuto para sa mga bata at kabataan.

Magsimula nang unti-unti at umusad.

Kumain nang mabuti

Ang isa pang mahalagang hakbang tungo sa maayos na kalusugan at malusog na timbang ng katawan ay ang sundin ang *Gabay sa Pagkain ng Canada sa pamamagitan ng*:

- Pagkain ng inirerekomendang dami at uri ng pagkain kada araw.
- Pagbawas sa pagkonsumo ng pagkain at inuming maraming calorie, taba, asukal o asin (sodium) gaya ng mga cake at pastry, tsokolate at candy, cookies at granola bar, doughnut at muffin, ice cream at malamig na panghimagas, french fries, potato chips, nachos at iba pang maalat na merienda, alak, inuming may flavor ng prutas, soft drinks, inuming pang-sports at pampalakas, at pinatamis na malamig o mainit na inumin.

Basahin ang tatak

- Ihambing ang talahanayan ng Impormasyon sa Nutrisyon (Nutrition Facts) sa mga tatak ng pagkain upang pumili ng mga produkto na may kaunting taba, saturated fat, trans fat, asukal at sodium.
- Tandaan na ang mga calorie at sustansyang nakalista ay para sa dami ng pagkaing matatagpuan sa itaas ng talahanayan ng Impormasyon sa Nutrisyon.

Impormasyon sa Nutrisyon

Kada 0 mL (0 g)

Dami	% Halaga Kada Araw
Mga Calorie 0	
Fat 0 g	**0** %
Mga Saturate 0 g + Trans 0 g	**0** %
Cholesterol	0 mg
Sodium 0 mg	**0** %
Carbohydrate 0 g	**0** %
Fiber 0 g	**0** %
Asukal 0 g	
Protina 0 g	

Vitamin A	0 %	Vitamin C	0 %
Calcium	0 %	Iron	0 %

Limitahan ang trans fat

Kapag hindi available ang talahanayan ng Impormasyon sa Nutrisyon, humingi ng impormasyon sa nutrisyon upang pumili ng mga pagkain na mas mababa sa mga trans at saturated fat.

Kumilos na ngayon…

- ✓ Kumain ng umagahan araw-araw. Makakatulong itong kontrolin ang iyong gutom sa ibang pagkakataon sa kabuuan ng araw.
- ✓ Maglakad kahit saan – bumaba agad sa bus, gumamit ng hagdan.
- ✓ Makinabang sa pagkain ng mga gulay at prutas sa lahat ng meal at gawing merienda.
- ✓ Mas gugulin ang oras sa pagpapahinga gaya ng panonood ng TV o paglalaro ng mga laro sa kompyuter.
- ✓ Humiling ng impormasyon sa nutrisyon tungkol sa mga nasa menu kapag kumakain sa labas upang matulungan kang pumili ng mas masusustansyang pagkain.
- ✓ Mag-enjoy kumain kasama ang pamilya at mga kaibigan!
- ✓ Huwag magmadaling kumain at sulitin ang bawat kagat!

Para sa higit pang impormasyon, mga interactive na kagamitan, karagdagang kopya, pumunta sa Gabay sa Pagkain ng Canada on-line sa:
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

o makipag-ugnayan sa:
Publications
Health Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
E-Mail: publications@hc-sc.gc.ca
Tel.: 1-866-225-0709
Fax: (613) 941-5366
TTY: 1-800-267-1245

Également disponible en français sous le titre : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

Ang lathalaing ito ay maaaring maging available kapag hiniling sa diskette, large print, audio-cassette at braille.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, kinakatawan ng Minister of Health Canada, 2007.
Maaaring gawan ng kopya ang lathalaing ito nang walang pahintulot. Hindi pinapayagan ang mga pagbabago.
HC Pub.: 4651 Cat.: H164-38/1-2007E ISBN: 0-662-44467-1

Mga Pagkaing may Folate
(Foods with Folate)

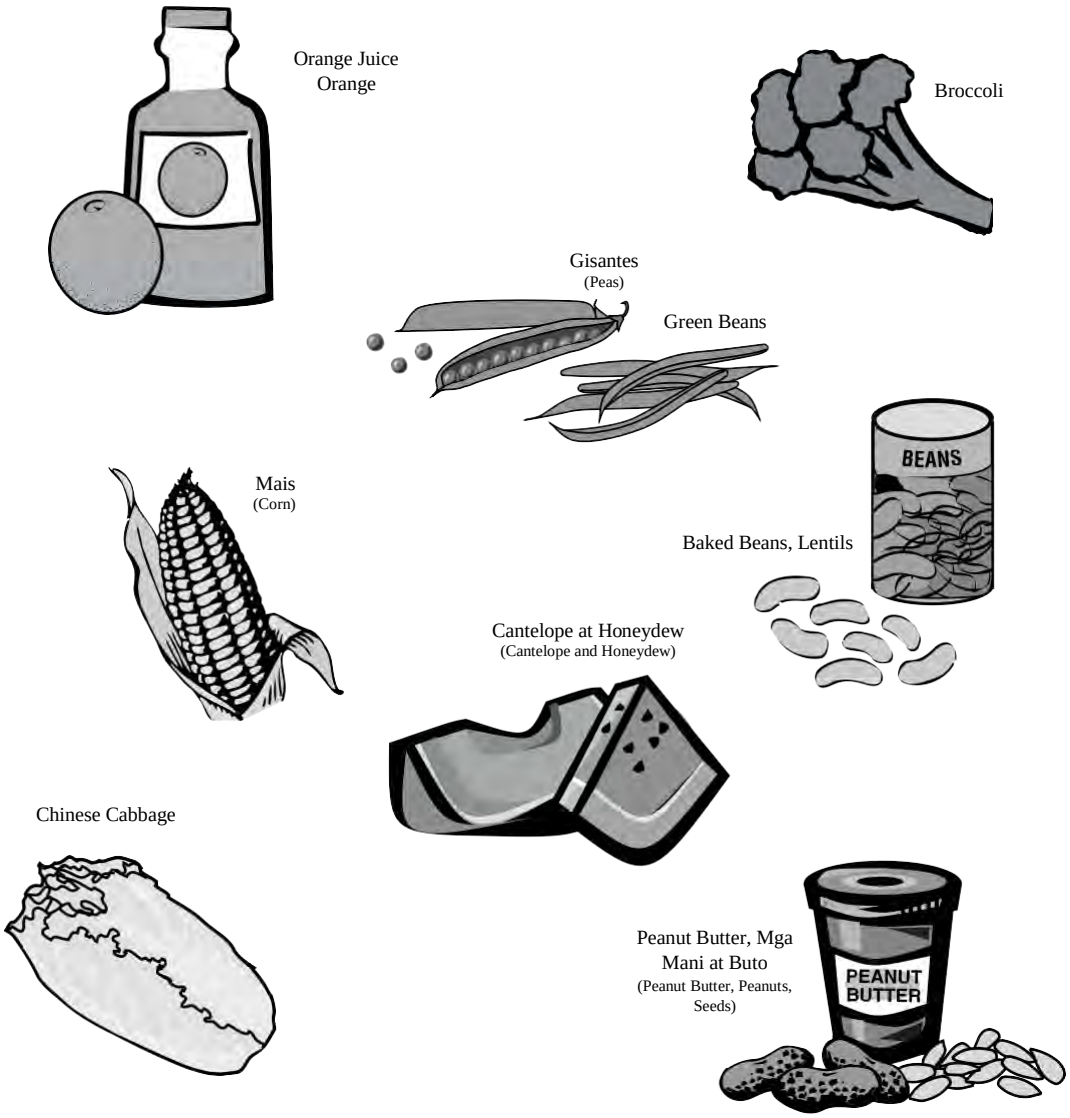
Kailangan para sa:

- pagdami ng cell at malusog na dugo
- malusog na paglaki ng gulugod at utak ng iyong sanggol

Matatagpuan sa:

- espinaka
- green beans
- gisantes
- mga mani at buto
- legumes (lentils, beans, chickpeas)
- mga produktong butil
- mga pula ng itlog
- harina, enriched pasta, at maraming cereal na may idinagdag na folate

Matatagpuan din sa:



Mga Pagkaing may Iron
(Foods with Iron)

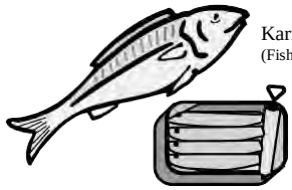
Kailangan:

- para sa malusog na dugo
- upang hindi ka gaanong makaramdam ng pagod
- upang lumusog ang mga iron store ng iyong sanggol

Matatagpuan sa:

- lahat ng karne (pinakamainam na hinihigop ng katawan)
- legumes (lentils, chickpeas beans-soybeans, white beans)
- mga cereal na may idinagdag na iron
- pinatuyong prutas
- tokwa

Matatagpuan din sa:


Karne ng Isda
(Fish Meat)

Sardinas
(Sardines)

Karne
(Meat)

Manok
(Chicken)

Blackstrap
Molasses

Tokwa
(Tofu)

Espinaka
(Spinach)

Mga Mani
(Nuts)

Baked Beans

Chickpeas

Cream of Wheat

Prunes/Raisins

Mga Pagkaing may Vitamin C
(Foods with Vitamin C)

Kailangan:

- para sa malusog na balat at dugo
- upang matulungan ang iyong katawan na gumamit ng iron mula sa pagkain
- upang tulungang labanan ang impeksyon

Matatagpuan sa:

- 100% juice na may idinagdag na Vitamin C
- kamatis (juice, sabaw, sauce)
- paminta
- patatas

Matatagpuan din sa:

Maaasim na Prutas at Juice
(Citrus Fruits and Juices)
orange • lemon • lime • grapefruit

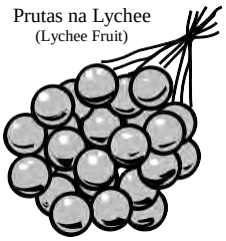
Green Pepper

Papaya

Apple Juice
na may idinagdag na Vitamin C

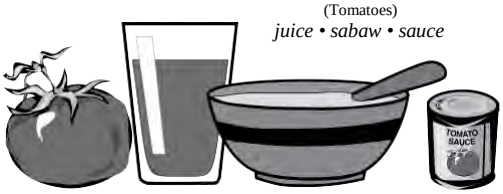
Kiwi

Prutas na Lychee
(Lychee Fruit)



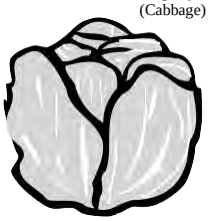
Broccoli

Kamatis
(Tomatoes)
juice • sabaw • sauce



Na-bake na Patatas
(Baked Potato)

Repolyo
(Cabbage)



Melon
(Cantelope)

Mga Pagkaing may Calcium
(Foods with Calcium)

Kailangan para sa:

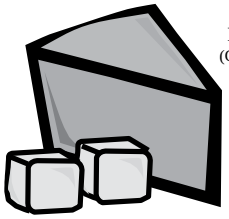
- malulusog na buto at ngipin
- malulusog na kalamnan, puso, at ugat

Uminom ng 2 baso o higit pa ng gatas kada araw para sa Vitamin D. Nakakatulong ang Vitamin D sa iyong katawan na gumamit ng calcium. Uminom ng skim, 1%, o 2% gatas.

Matatagpuan sa:

- kefir
- orange juice na may idinagdag na calcium
- tokwa na ginawang may calcium
- delatang salmon at sardinas na may mga tinik

Matatagpuan din sa:


Keso
(Cheese)

Yogurt

Gatas
(Milk)
na sariwa, delata at powdered

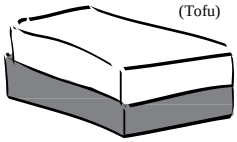
Pudding at Sabaw na Gawa sa Gatas
(Milk-Based Pudding and Soup)

Inuming Soya
(Soya Beverage)
na may idinagdag na calcium at Vitamin D

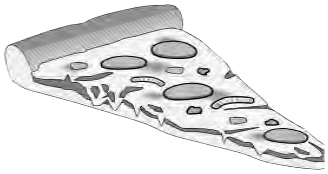
Delatang Salmon
(Canned Salmon)

Sardinas
(Sardines)

Lutong-bahay na Macaroni & Cheese
(Homemade Macaroni & Cheese)


Tokwa
(Tofu)

Bok Choy


Lutong-bahay na Pizza
(Homemade Pizza)

Mga Pagkaing may Fiber
(Foods with Fiber)

- Tumutulong sa iyong magkaroon ng mga regular na pagdumi

Matatagpuan sa:

- legumes (beans, chickpeas)
- mga whole grain
- oats, oat bran, oatmeal
- barley, bran cereal, bran muffin
- sariwang prutas (peras, mansanas, orange)
- pinatuyong prutas (prunes, raisins)
- mga gulay (green peas, na-bake na patatas na may balat, mga Brussels sprout)

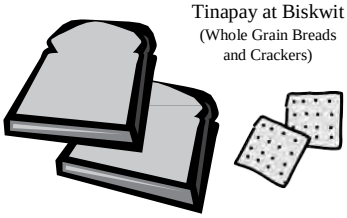
Matatagpuan din sa:

Mga Gulay
(Vegetables)

Bran Cereal

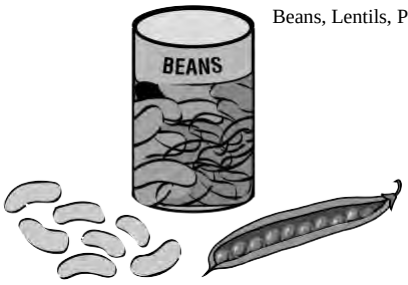
Bran Muffin

Mga Whole Grain na Tinapay at Biskwit
(Whole Grain Breads and Crackers)

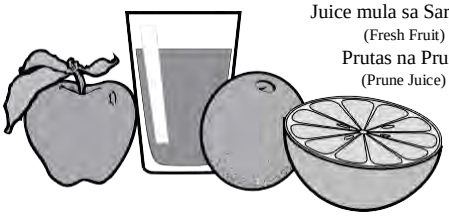


Pinatuyong Prutas
(Dried Fruit)

Beans, Lentils, Peas

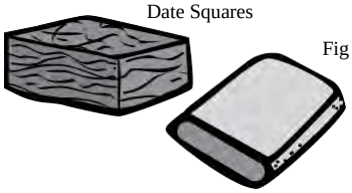


Juice mula sa Sariwang
(Fresh Fruit)
Prutas na Prune
(Prune Juice)



Date Squares

Fig Cookies



Mga Mani at Buto
(Nuts and Seeds)

Mga Suplementong Bitamina at Mineral
(Vitamin and Mineral Supplements)

- Ang lahat ng babaeng maaaring mabuntis ay kailangang uminom ng multivitamin na may folic acid kada araw.
- Nakakatulong ang folic acid na mapigilan ang pagkakaroon ng mga depekto ng sanggol tulad ng spina bifida. Ang spina bifida ay isang depekto sa gulugod sa pagkapanganak.
- Kailangan ng mga buntis at nagpapasuso ng multivitamin na may folic acid, iron at Vitamin D kada araw.
- Kausapin ang iyong caregiver tungkol sa suplementong nararapat sa iyo.

Tandaan…

- **Kailangan mo ng pagkain at mga bitamina habang nagbubuntis.**
- **Sundin ang Gabay sa Pagkain ng Canada upang makuha ang pagkain na kailangan niyo ng iyong sanggol.**

Paano naman ang umagahan, mga merienda, at fast food?
(What about breakfast, snacks, and fast food?)

Narito ang ilang ideya:

Umaga ***(Breakfast)***	***Mga Merienda*** ***(Snacks)***	***Fast Food***
Kumain sa umaga. Magsama ng kahit 3 sa 4 na pangkat ng pagkain. Halimbawa: ✧ sandwich at gatas ✧ mga tirang pagkain – stew, sabaw, casserole o pizza ✧ prutas, keso at mga biskwit ✧ flatbread at dahl ✧ kanin o mga ulam na butil na may karne o beans at mga gulay ✧ lugaw o cereal at gatas, magdagdag mga mani o pinatuyong prutas ✧ tinapay na may peanut butter at prutas	Magsama ng kahit 2 sa 4 na pangkat ng pagkain. Kaunting ideya: ✧ sandwich na may keso, letsugas, kamatis ✧ nilagang itlog at mga karot ✧ yogurt at sariwa o delatang prutas ✧ pinatuyong prutas, o mga pasas at mani ✧ mga biskwit at keso ✧ hummus at pita ✧ prutas at yogurt na smoothie	Ang mga ideyang ito ay naaangkop sa 4 na pangkat ng pagkain: ✧ cheeseburger na may letsugas at kamatis ✧ sandwich na pinalamanan ng inihaw na manok ✧ pizza na may keso at mga gulay ✧ na-bake na patatas sa halip na French fries ✧ malambot na taco na may manok o karne ng baka at mga gulay ✧ bean burrito ✧ chili na may tinapay ✧ Lutong Intsik na pinasingawang mga gulay na may karne ng baka/manok at kanin ✧ gatas, tubig, o 100% juice sa halip na pop ✧ mga salad

Pagluluto sa Bahay
(Cooking at Home)

Ang pagkain sa labas ay halos doble halaga kaysa sa paghahanda ng pagkain sa bahay.

- Mas madaling maghanda ng mga pagkain kapag may mga nakaimbak kang karaniwang pagkain sa bahay.
- Bumili ng mga pagkain at pampalasa na kakainin ng iyong pamilya.
- Magtabi ng listahan ng bibilhin. Kapag naubusan ka ng isang bagay, ilista ito.
- Maagang magplano ng mga kakainin upang makatipid sa oras at pera.
- Subukang magluto ng sobrang pagkain. Maaari mong gamitin ang sobra para sa mga tirang pagkain. Maaari mo ring ilagay sa refrigerator ang sobra at itabi ito pagkapanganak ng iyong sanggol.

Sa Iyong Aparador ***(In Your Cupboard)***	***Sa Iyong Fridge*** ***(In Your Fridge)***
❑ whole wheat na tinapay ❑ kanin ❑ patatas ❑ mga sibuyas ❑ noodles, spaghetti o macaroni ❑ delatang tuna o delatang salmon ❑ delatang manok o turkey ❑ delatang beans o lentils ❑ mga delatang gulay (piliin ang mgahindi gaanong maalat) ❑ mga delatang prutas (piliin ang mga delatang fruit juice o tubig) ❑ mga pinatuyong prutas o pasas ❑ mga delatang sopas (piliin ang mga hindi gaanong maalat) ❑ whole grain na cereal ❑ oatmeal ❑ peanut butter ❑ jam ❑ harina ❑ asukal ❑ skim milk powder ❑ asin at paminta ❑ baking soda, baking powder ❑ mga rekado gaya ng cinnamon, chili powder, bawang	❑ gatas ❑ mga itlog ❑ keso ❑ karne ❑ non-hydrogenated na mantikilya ❑ mga gulay ❑ mga prutas ❑ mga rekado ***Sa Iyong Freezer*** ***(In Your Freezer)*** ❑ pinalamig na karne ❑ pinalamig na 100% juice (piliin ang **100%** kapag kung posible) ❑ mga pinalamig na gulay ❑ pinalamig na prutas

Mga Tips sa Pagbili ng Pagkain
(Tips for Buying Food)

Gatas at Mga Alternatibo ***(Milk and Alternatives)***	***Karne at Mga Alternatibo*** ***(Meat and Alternatives)***
✧ bumili ng plain na yogurt at lagyan ito ng pangpalasa ✧ gumamit ng skim milk powder sa pagbe-bake at mga sabaw ✧ bumili ng buong keso sa halip na ginadgad na keso, hiwa-hiwang keso, o pinrosesong keso	✧ ang mga pinatuyo at delatang beans, peas, at lentils ay mas mura kaysa bumili ng karne ✧ magdagdag ng delatang beans sa mga resipe para sa maraming sustansya ✧ ang mababang kalidad na manok ay mas mura at ang mga kulang na parte ay hindi nakakaapekto sa kalidad ✧ kasama sa mainam na bilhin ang hamburger, blade o mga rump roast, at mga itlog
Mga Gulay at Prutas ***(Vegetables and Fruit)***	***Mga Produktong Butil*** ***(Grain Products)***
✧ bumili ng sariwang produkto na napapanahon ✧ ang mga walang tatak (mga generic na tatak) ay mas mura kaysa sa mga may tatak na produkto ✧ ang mga pinalamig na gulay ay mas mura kaysa sa mga may sauce ✧ bumili ng mga mas mababang uri ng delatang prutas at gulay (ang antas ng uri ay tumutukoy sa itsura, hindi sa kalidad) ✧ ang delatang pinalamig na orange juice ay mas mura kaysa sa juice mula sa isang karton (piliin ang 100% juice)	✧ ang mga mainit na cereal na niluluto mo (lugaw, oatmeal, cream of wheat) ay mas mura kaysa sa handa nang kainin na instant cereal o lugaw ✧ ang kanin at pasta ay mas mura kaysa sa mga may hugis at instant ✧ mas mura ang isang araw nang tinapay at mga na-bake na produkto

Pisikal na Gawain
(Physical Activity)

Ang pisikal na gawain ay isang mahusay na paraan upang manatiling malusog at maayos ang pakiramdam. Maliban kung mayroon kang medikal na dahilan, subukang maging aktibo habang buntis.

Kasama sa mga paraan upang maging aktibo ang:

- pag-akyat ng hagdan sa alip na sumakay sa levator
- paghahardin
- pamimili
- paglilinis ng iyong bahay
- paglalakad
- paglangoy

Ang karaniwang gawain, gaya ng paglalakad, ay maramingakinabang:

- Hindi ka gaanong mapapagod at magkakaroon ka ng mas maraming enerhiya.
- Makakatulong ito sa iyo sa pagtulog.
- Makakatulong ito sa pagduwal, pamamaga, at pagtitibi.

Ang pagbubuntis ay hindi panahon upang magsimula ng mabibigat na pangkaraniwang pisikal na gawin.

Paglalakad
(Walking)

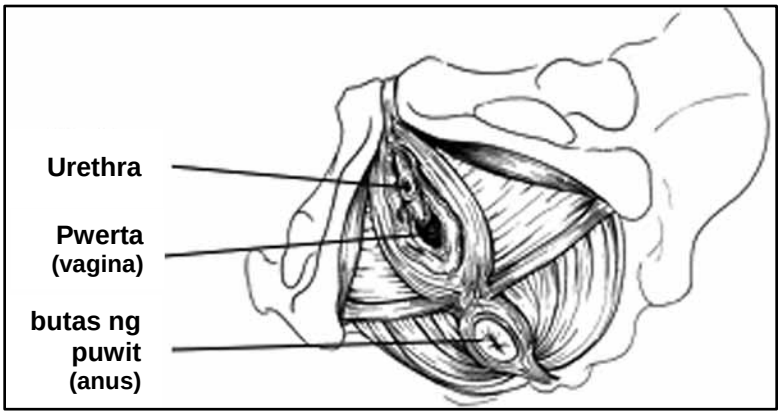
- Ang paglalakad ay isa sa mga pinakamainam na gawain at madali itong gawin. Subukang maglakad nang humigit-kumulang 30 na minuto kada araw, mas matagal pa kung gusto mo. Hindi mo ito kailangang gawin nang sabay-sabay— ayos na ang dalawang 15 minutong paglalakad, o kahit ang tatlong 10 minutong paglalakad!
- Maghanap ng makakasamang maglakad.
- Kung hindi maganda ang panahon, maglakad sa loob ng shopping mall.

Mga Ehersisyo Para sa Kalamnan ng Giikan ng Balakang (Pelvic Floor Muscle Exercises)

Nasaan ang aking giikan ng balakang?
(Where is my pelvic floor?)

Ang giikan ng balakang ay isang hilera ng mga kalamnan at litid na umaabot mula sa likod hanggang sa harap at sa magkabilang gilid patungo sa ibaba ng iyong balakang. Nakakabit ito sa iyong pubic bone sa harap, sa iyong mga sit bone sa magkabilang gilid, at sa iyong tail bone sa likod. Ang tatlong butas sa giikan ng balakang ay ang:

- urethra (ang tube kung saan lumalabas ang iyong ihi)
- pwerta
- butas ng puwit

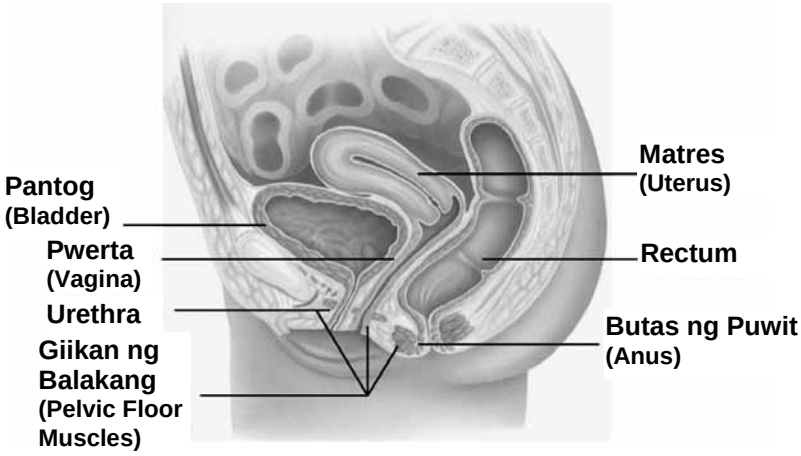


Ano ang ginagawa ng aking giikan ng balakang?
(What does my pelvic floor do?)

Ang iyong giikan ng balakang ay:

- sinusuportahan ang matres, rectum, pantog, at pagdumi
- tumutulong kontrolin ang pantog at mga pagdumi
- kumikilos kasabay ng mga kalamnan sa likod at abdominal wall upang suportahan ang likod
- may mahalagang gampanin sa pagkakaroon ng gana at kagustuhang makipagtalik

*Ang mga larawan ng anatomy ay mula sa Blandine Calais-Germain (2006). The Female Pelvis Anatomy & Exercise. Seattle: Eastland Press



*Ang larawan ng anatomy ay mula sa Tim Peters and Company, Inc. Peapack, NJ

Mga larawan ng gilid ng balakang at ng mga kalamnan ng giikan ng balakang

Paano ko mararamdaman ang aking mga kalamnan ng giikan ng balakang?
(How can I feel my pelvic floor muscles?)

1. Mapapahinto o mapapabagal mo ba ang daloy ng ihi sa gitna ng iyong pag-ihi? (Isa lamang itong pagsubok upang mahanap kung nasaan ang mga kalamnan. Huwag gamitin bilang kasalukuyang ehersisyo.) Ang mga kalamnang ito ay umaabot sa harap ng giikan ng balakang.
2. Kapag nagpasok ka ng dalawang daliri sa iyong pwerta, nararamdaman mo bang iniipit ng mga kalamnan ang iyong mga daliri? Ang mga kalamnang ito ay ang gitnang bahagi ng giikan ng balakang.
3. Nasisikipan mo ba ang butas ng iyong puwit, na parang sinusubukan mong pigilang umutot? Ang mga kalamnang ito ay umaabot sa likod ng giikan ng balakang.

Kung hindi ka sigurado kung ginagamit mo ang tamang kalamnan, makipag-usap sa iyong doktor, nurse, tagapayo sa pagpipigil (continence advisor), o physiotherapist sa kalusugan ng balakang.

Paano ko isasagawa ang mga ehersisyo sa kalamnan ng giikan ng balakang?
(How do I do pelvic floor muscle exercises?)

Maaari kang magsanay gamit ang lahat ng kalamnan o sikipan ang mga kalamnan na nasa harap, gitna, o likod. Habang sinisikipan mo ang mga kalamnan ng giikan ng balakang, **huwag** tigasan ang iyong mga hita, puwit, o tiyan. **Huwag** yumuko o pigilan ang iyong hininga. Mahalagang magtuon sa **ganap na pagluwag** ng mga kalamnan pagkatapos ng pagsikip. Ang mga kalamnan ng giikan ng balakang ay kailangang magawang sumikip at lumuwag.

Gamitin ang diskarteng ito upang gawin ang mga ehersisyo sa ibaba:

- ***Mabagal at Matagal:*** Sikipan pagkatapos ay itulak papasok at palabas nang dahan-dahan. Sikaping tagalan nang 10 segundo kada isa. Luwagan nang tuluyan. Ulitin nang 10 beses.

- ***Mabilis at Maikli:*** Sikipan at iangat nang mabilis hangga't maaari, nang tinatagalan nang 1 segundo, pagkatapos ay ipahinga. Ulitin nang hanggang 10 beses.

Gawin ang mga ehersisyong ito nang regular tatlong beses sa isang araw, sa lahat ng yugto ng iyong buhay. Simulang gawin ang mga ehersisyong ito sa posisyong magiging madali sa iyo para maramdaman mo ang mga alamnan ng iyong giikan ng balakang.

Kapag nagagawa mo na nang madali ang mga ehersisyo, maaari mong gawin ang mga ito:

- habang commercial sa telebisyon
- kapag naghihintay ka sa isang pila
- bilang bahagi ng eherisyong pang-warm up o pampapawis
- sa shower
- habang nagsisipilyo

Kailan ko dapat mapansin ang pagbabago?
(When should I notice a difference?)

Maaari itong tumagal nang 6 hanggang 8 linggo bago mo mapansin ang humusay na paggana ng giikan ng balakang. Kung wala kang mapapansing mga resulta pagkatapos ng 2 buwan, kausapin ang iyong pampamilyang doktor.

Pagbilang sa Mga Paggalaw ng Iyong Sanggol
(Counting Your Baby's Movements)

Ang aktibong sanggol ay kadalasang malusog. Alamin kailan gumagalaw ang iyong sanggol at kung kailan aktibo. Ayon sa mga pag-aaral, ang mga sanggol na gumagalaw nang kahit 6 na beses lang sa loob ng 2 oras ay maaaring hindi nakakakuha ng sapat na oxygen.

Gamitin ang chart sa susunod na pahina upang isulat ang mga paggalaw ng iyong sanggol.

Paano ko bibilangin ang mga paggalaw ng aking sanggol?
(How do I count my baby's movements?)

1. Isulat ang petsa at ang oras kung kailan ka nagsimulang magbilang.
2. Umupo o mahiga sa iyong kaliwa.
3. Bilangin ang bawat pagkakataong maramdaman mong gumalaw ang iyong sanggol.
4. Maglagay ng marka sa chart sa bawat pagkakataong maramdaman mong gumalaw ang iyong sanggol.
5. Huminto sa pagbibilang kapag nakaabot ka na sa bilang na 6 na paggalaw.
6. Itala ang oras kung kailan ka huminto sa pagbibilang.

Paano kung wala akong mararamdaman na 6 na paggalaw sa loob ng 2 oras?
(What if I don't feel 6 movements in 2 hours?)

Pumunta kaagad sa unit ng paanakan ng ospital. Susuriin ng isang nurse ang pintig ng puso at mga paggalaw ng iyong sanggol gamit ang fetal monitor. Kung nakatira ka malayo sa ospital o paanakan, tawagan kaagad ang iyong caregiver.

Hindi humihinto sa paggalaw ang mga sanggol kapag magsisimula na ang pagle-labor. Sundin ang iyong nararamdaman. Makipag-ugnayan sa iyong caregiver kung hindi gumagalaw ang iyong sanggol o hindi gaanong gumagalaw kaysa dati.

Petsa *(Date)*	**Oras ng Pagsisimula** *(Start Time)*	**Mga Paggalaw ng Sanggol** *(Baby's Movements)*						**Oras ng Paghinto** *(Stop Time)*
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Aking Mga Tala

Tagalog

Paghahanda para sa Kapanganakan ng Iyong Anak

(Getting Ready for Your Baby's Birth)

Paghahanda
(Getting Ready)

Pagpaplano para sa Kapanganakan ng Iyong Sanggol
(Planning for Your Baby's Birth)

Planuhing kumuha ng taong magbibigay ng suporta upang tulungan kang mag-labor at sa unang ilang buwan ng uhay ng iyong sanggol.

Pag-isipan ang tungkol sa pagkuha ng mga klase bago ang panganganak. Marami kang matututunan. Maaari ka ring makakilala ng mga bagong tao at magkaroon ng mga bagong kaibigan.

Kung gusto mong kumuha ng klase bago ang panganganak, subukang humanap ng makakasama bilang iyong kapareha sa panganganak.

Maaari mong tanungin:

- ang ama ng iyong sanggol
- ang iyong ina o kapatid na babae
- ang isa mong tita o lola
- ang isang kaibigan
- ang isang kapitbahay
- ang iyong kasintahan
- ang iyong kapareha

Mahirap mag-labor. Maaari kang suportahan ng iyong kapareha, ng isang kaibigan, o kapamilya habang nagle-labor at sa panganganak. Ang isang taong nagbibigay ng suporta ay maaaring makapagpaginhawa habang nagle-labor at nanganganak.

Ang taong magbibigay sa iyo ng suporta ay maaaring:

- himasin ang iyong likod
- punasan ang iyong mukha gamit ang malamig na tela
- bigyan ka ng inumin o yelo na sisipsipin upang manatiling basa ang iyong bibig
- tulungan kang magpahinga at manatiling kalmado at makahanap ng mga kumportableng posisyon
- kausapin ka at paginhawain ang iyong pakiramdam
- sabayan ka sa paghinga upang manatili kang nakatuon

Simulang bilhin ang ilan sa mga gamit ng sanggol nang paunti-unti. Humanap ng mga may diskwento, pumunta sa mga ukay-ukay, o humingi sa mga kaibigan ng mga damit ng sanggol na hindi na ginagamit. Pinipili ng iba na maghintay hanggang sa maipanganak ang sanggol bago bumili ng mga gamit para sa sanggol.

Pag-isipan kung paano mo papakainin ang iyong sanggol. Pag-usapan niyo ng iyong caregiver ang mga opsyon.

Simulang pag-isipan kung paano pupunta sa ospital:

Maaari ka nang humanap kaagad ng taong maaaring maghatid sayo o mag-ipon ng pera para sa taxi.

Humanap ng taong mag-aalaga sa iyong iba pang mga anak at/o alagang hayop habang nasa ospital ka. Mag-imbak ng ilang pagkain upang may makain pag-uwi niyo sa bahay ng iyong sanggol.

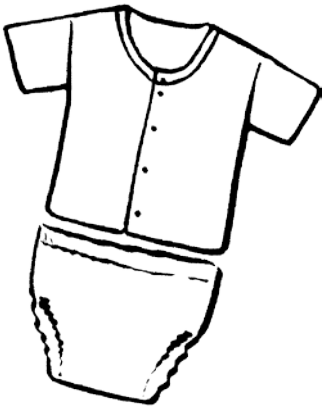
Anong mga uri ng gamit ang maaaring kailanganin namin ng aking sanggol?
(What kinds of things might my baby and I need?)

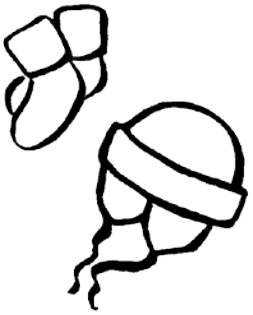
Ilang Gamit na Maaari Mong Simulang Kolektahin Para sa Iyo at Sa Iyong Sanggol

- ❑ bra na ginagamit sa pagpapasuso
- ❑ pad na ginagamit sa pagpapasuso
- ❑ bib (2 hanggang 3)

Damit

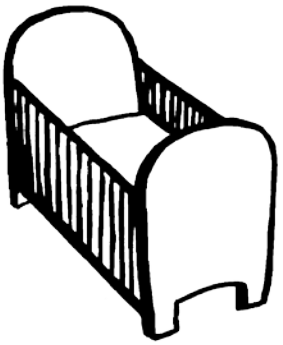
- ❑ diaper, maliit (3 hanggang 4 na dosena, bulak o madaling itapon)
- ❑ Pantalon na gawa sa plastik, kung kailangan
- ❑ Mga brief o panty (kahit 3 hanggang 4 lang)
- ❑ Mga tsinelas (3 hanggang 4)
- ❑ Mga panglamig (1 o 2)
- ❑ Sumbrero at boots o medyas
- ❑ Gamit na para sa taglamig (tulad ng snow suit) para suotin sa labas kapag wala sa upuan ng sasakyan
- ❑ Mga receiving blanket o malambot na kumot (3 hanggang 4)
- ❑ Mga kumot ng sanggol (2)





Kasangkapan at Mga Pangkarga

- ❑ Crib at kutson (inaprubahang ligtas)
- ❑ kumot sa crib (2)
- ❑ Tilted crib pad (hindi nababasa)
- ❑ Plastik na timba na may takip para sa mga diaper
- ❑ Naaprubahang upuan sa sasakyan
- ❑ Paper bag
- ❑ Troller
- ❑ Thermometer
- ❑ Warm na kumot
- ❑ Lagayan ng maruming damit o basket para sa maruruming damit



Pagligo at Pangangalaga sa Katawan

- ❑ Banayad na sabon
- ❑ Banayad na shampoo (maaari kang gumamit ng banayad na sabon sa ulo ng iyong sanggol)
- ❑ Mga tuwalya at pamunas

Tandaan…

- **Hindi ipinapayo ng Health Canada na gumamit ng mga malambot na kutson, malalambot na unan, comforter, stuffed toy, o bumper pad sa crib dahil maaari itong makasagabal sa paghinga ng iyong sanggol.**

Mga Tala

Pagpapakain sa Iyong Sanggol
(Feeding Your Baby)

Mainam itong pagkakataon upang pag-isipan kung paano mo papakainin ang iyong sanggol. Magtanong sa ibang babae, sa iyong caregiver, at sa mga taong malapit sa iyo. Marami kang dapat pag-isipan bago mo pagpasyahan ang pinakamainam para sa iyo at sa iyong sanggol.

Kung minsan, hindi madaling magpasuso ng anggol. Mayroong suporta t tulong upang makapagpasuso ka hangga't gusto mo. Mabilis lang ang anim na buwan!

Bakit ko dapat pasusuhin ang aking sanggol?
(Why should I breastfeed my baby?)

Ang gatas ng ina ang pinakamainam na pagkain para sa iyong sanggol. Sa Canada, gusto lang nating magpasuso ng mga sanggol hanggang sa umabot sila ng 6 na buwan. Maraming pakinabang ang pagpapasuso para sa inyo ng iyong sanggol. Walang kahalili para sa gatas ng ina na makakapagbigay sa iyong sanggol ng mga katulad na pakinabang.

Mainam para sa sanggol	*Mainam para sa ina*
✧ madaling matunaw ✧ maaaring protektahan ang iyong sanggol sa mga allergy at impeksyon ✧ palaging available ✧ palaging malinis, sariwa, at nasa tamang temperatura ✧ nagbabago upang masapatan ang dumaraming pangangailangan ng iyong sanggol ✧ nagbibigay ng pagkakataong mapalapit sa ina	✧ tumutulong na maibalik ang matres sa karaniwan nitong laki ✧ matutulungan kang makapagbawas ng timbang ✧ nakakatipid ng oras ✧ nakakatipid ng pera ✧ tumutulong sa iyong maging malapit sa iyong sanggol ✧ tumutulong na mabawasan ang peligro sa pagkakaroon ng cancer sa suso at ovary

Habang buntis ka, naghahanda ang iyong katawan upang magpasuso. Halimbawa, gumagawa na ng colostrum ang iyong suso. Ang colostrum ay ang pangalan ng unang gatas ng ina. Ang colostrum ay isang bahagyang kulay dilaw na likido na maraming sustansya. Tumutulong itong protektahan ang iyong sanggol laban sa mga impeksyon.

Tandaan…

- **Ang mga kababaihang gumagamit ng droga, umiinom ng alak, o positibo sa HIV virus ay hindi dapat magpasuso.**

Paano kung gusto kong painumin ng formula ang aking sanggol?
(What if I want to formula feed my baby?)

Ang gatas ng ina ang pinakamainam na gatas para sa iyong sanggol. Para sa mga medikal o personal na dahilan, maaari mong painumin ng formula ang iyong sanggol.

- Kung pipiliin mong painumin ng formula ang iyong sanggol, ang tanging uri ng gatas na dapat mo lang ipainom ay ang pinatibay ng iron formula para sa sanggol.
- Gumamit ng pinatibay ng iron formula para sa sanggol sa ika-9 hanggang ika-12 buwan niya.
- Makakabili ka ng formula para sa sanggol sa isang tindahan ng grocery o botika.
- Matagal at maasikaso ang pagtitimpla ng formula. Kailangan mo ng kagamitan (mga bote, bottle liner, tsupon, basong panukat, atbp.).
- Mas mahal ang pagpapainom ng formula kaysa sa pagpapasuso ng ina.
- Kausapin ang iyong caregiver upang matuto nang higit pa.

Pag-iimpake para sa Ospital
(Packing for the Hospital)

Maaaring 1 o 2 araw ka lang mananatili sa ospital. Magdala ng sarili mong komportableng suutin na mga damit at mga kagamitan para sa iyo at sa iyong sanggol.

Para sa Ina	*Para sa Sanggol*
❑ Alberta Personal Health Care na kard at iba pang mga kard sa insurance (halimbawa, Blue Cross) ❑ card sa pagpasok sa ospital, kung mayroon ng ❑ housecoat, tsinelas, 2 nightgown, pajama, o sweatsuit ❑ 5 hanggang 6 na salawal at 2 bra (para sa pagpapasuso kung nagpapasuso) ❑ mga gamit sa toilet kasama ang toothpaste, sipilyo, floss, tissue, shampoo, 1 pakete ng mahahaba at malalaking sanitary pad ❑ mga barya para sa telepono, mga numero ng telepono ❑ maluwag na damit na isusuot pauwi sa bahay (halimbawa, damit sa panganganak) ❑ camera at film ❑ itim na panulat ❑ ang iyong aklat na Pinakamainam na Pagsisimula	❑ 3 hanggang 4 na receiving blanket ❑ 3 hanggang 4 na salawal ❑ 4 mga pantulog ❑ 1 pakete ng mga diaper ng sanggol ❑ sumbrero o toque ❑ 1 warm na kumot ❑ laundry bag o plastik na bag para sa maruming damit ❑ mga damit ng sanggol na susuutin pauwi: T-shirt, outfit, sumbrero, receiving blanket, outer blanket ❑ inaprubahang upuan sa sasakyan

Para sa Pagle-labor	
❑ Mga inumin, juice, popsicle para sa ina at asawa ❑ Lip balm, spray sa bibig, mga mint, o matitigas na candy upang sipsipin ❑ Anumang bagay na maaaring tingnan (focal point), tulad ng litrato ❑ Musika (iPod™, CD player)	❑ Mga aparatong pang-masahe, tulad ng mga bola ng tennis o mga malamig na rolling pin ❑ Langis o lotion para sa pagmasahe ❑ Mga mainit na medyas para sa ina ❑ Mga sobrang unan

Iba pang mga bagay na maaari mong dalhin

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Pagle-labor at Panganganak
(Labour and Birth)

Kapag Naghahanda na ang Iyong Katawansa Pagle-labor (When Your Body is Getting Ready for Labour)

Bagama't magkakaiba ang pagle-labor ng mga babae, may ilang senyales na magsisimula na ang pagle-labor. Maaari mong maranasan ang mga pabalik-balik na senyales na ito sa loob ng ilang araw bago magsimula ang pagle-labor.

Mga senyales na naghahanda na ang iyong katawan sa pagle-labor
(Signs that your body is getting ready for labour)

- Ang iyong sanggol ay "bababa" sa pelvis (tinatawag ding "lightening" o "engagement"). Maaari itong mangyari hanggang sa ika-4 na linggo bago magsimula ang pagle-labor. Kapag bumaba na ang iyong sanggol, maaari ka nang makahinga nang maluwag ngunit madaragdagan ang bigat sa iyong pantog. Mararamdaman mong tila kailangan mong magpigil ng ihi nang mas madalas.
- Maaaring mangyari ang nesting (isang bugso ng enerhiya at pangangailangang maihanda ang lahat) ilang araw bago magsimula ang pagle-labor. Iwasang kumilos nang madalas. Kakailanganin mo ang iyong enerhiya para sa iyong pagle-labor at panganganak.
- Kung minsan, ang pagtatae, pagduwal, at pagsusuka ay nangyayari bago magsimula ang pagle-labor. Kung nararanasan mo ang mga sintomas na ito, tiyaking magpahinga. Tawagan ang iyong caregiver o ang Health Link Alberta kung hindi mawawala ang mga sintomas na ito sa loob ng 24 na oras o kung nababahala ka.
- Ang paglabas ng kulay pink na malagkit na likido (tinatawag na "show") mula sa iyong pwerta ay maaaring mangyari hanggang sa isang linggo bago maipanganak ang iyong sanggol. Kung mukhang mas mapulang dugo ito, tawagan kaagad ang iyong caregiver.
- Maaaring sumakit ang iyong likod kapag nagsisimula na ang pagle-labor. Kadalasan, makakatulong ang masahe, paggalaw, at init (tulad ng shower) na mapabuti ang iyong pakiramdam. Kung regular na pabalik-balik ang pananakit ng iyong likod, posibleng nagkakaroon ka ng mga paghilab.
- Kadalasan, ang pagkasira ng mga membrane (isang pagbulwak o pagtulo ng likido mula sa iyong pwerta) ay angangahulugang tumutulo o nabutas na ang iyong panubigan. Kung minsan ay nangyayari ito bago magsimula ang pagle-labor. May peligro ng impeksyon sa iyong matres kapag pumutok ang iyong panubigan. Tawagan ang iyong caregiver at pumunta sa iyong ospital kahit na hindi ka nakakaranas ng mga paghilab.

Ano ang pinagkaiba ng paunang pagle-labor at ng pagle-labor?
(What is the difference between pre-labour and labour?)

Sa pagtatapos ng pagbubuntis, maraming babae ang nakakaranas ng mga paghilab na masyadong matindi. Maaari ka pang magising dahil dito. Maaari itong magpabalik-balik sa ilang oras o araw at pagkatapos ay tuluyang mawawala. Tumutulong ang mga paghilab sa iyong matres na maging handa sa panganganak. Ipinapakita ng hart a ibaba ang pinagkaiba ng mga paghilab sa paunang pagle-labor at mga paghihilab sa pagle-labor.

Mga Paghilab Bago Mag-labor	*Mga Paghilab sa Pagle-labor*

✧ ay kadalasang hindi regular (hindi lumalabas nang regular) ✧ hindi tumitindi habang tumatagal ✧ hindi ito pinapatindi ng paglalakad (ang totoo niyan, nawawala ito dahil sa paglalakad o paghiga)	✧ tumatagal at tumitindi ✧ mas sumasakit ✧ pinapatindi ito ng paglalakad at pagpapalit ng posisyon

Kailan ako pupunta sa ospital?
(When do I go to the hospital?)

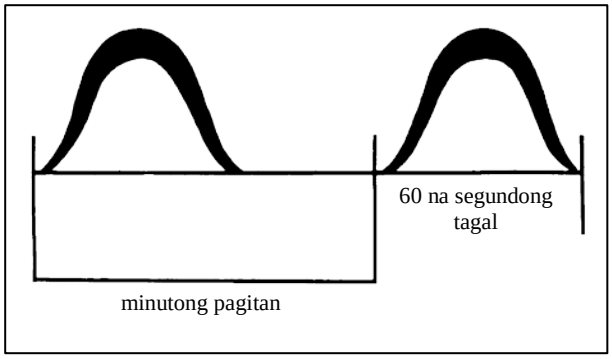
Pumunta sa ospital kung:

- may lumalabas na pulang-pulang dugo sa iyong pwerta
- huminto sa paggalaw o hindi na gaanong gumagalaw ang iyong sanggol
- ang pagitan ng iyong mga paghilab ay 5 hanggang 7 minuto, tumatagal nang 60 segundo, at mas tumindi nang magsimula ang iyong pagle-labor
- hindi ka makapagsalita o makapaglakad dahil sa mga paghilab
- pumutok ang iyong panubigan

Pagtatala ng Oras ng Mga Paghilab
(Timing Contractions)

Subaybayan ang mga paghilab:

- Ano ang pagitan ng mga ito? Itala ang oras mula sa pagsisimula ng isang paghilab hanggang sa pagsisimula ng susunod.
- Gaano katagal ang bawat paghilab?
- Gaano katindi ang mga ito?



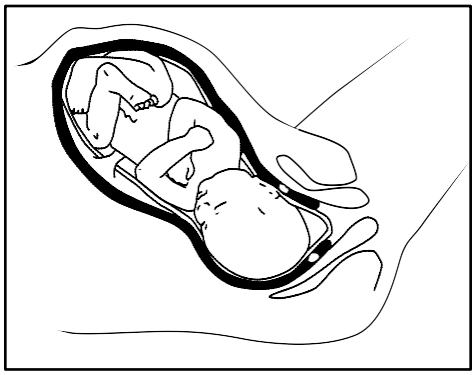
Ano ang mangyayari pagdating ko sa ospital?
(What happens when I get to the hospital?)

1. Pumunta sa unit ng Pagle-labor at Panganganak.
2. Ang nurse ay:
   - magtatanong sa iyo tungkol sa iyong pagbubuntis
   - titingnan ang iyong temperatura, pulso, paghinga, at presyon ng dugo
   - kukuha ng sampol ng ihi
   - papakiramdaman ang iyong tiyan (abdomen) at ang iyong sanggol (Maaaring pinapakiramdaman ng nurse ang ulo, mga paa, mga kamay o puwit ng iyong sanggol. Ayos lang na ipapaliwanag sa nurse.)
   - magsasagawa ng pagsusuri sa pwerta
   - gagamit ng fetal monitor upang pakinggan ang tibok ng puso ng iyong sanggol sa loob ng 15 hanggang 20 na minuto

3. Kung nagle-labor ka, pupunta ka sa kwarto para sa pagle-labor. Kung hindi ka aktibong nagle-labor maaari kang pauwiin. Sasabihan ka ng nurse kung kailan ka babalik.
4. Kung nananatili ka sa ospital, ang taong sumusuporta sa iyo ay pupunta sa Admitting Desk upang kunin ang iyong mga papeles sa pagpasok ng ospital.
5. Sasabihan ng nurse ang iyong caregiver na nasa ospital ka. Kung mayroon kang anumang mga problema sa pagle-labor, may darating na doktor bago pa ipanganak ang iyong sanggol.

Mga Yugto ng Pagle-labor at Panganganak
(Stages of Labour and Birth)

Mahirap mag-labor. Ito ang ginagawa ng iyong katawan upang makausad ang iyong sanggol papalabas sa matres hanggang sa pwerta upang maipanganak. Humihilab ang matres upang tulungang makalabas ang sanggol. Ang matres ay sisikip, luluwag, at sisikip muli nang pauli-ulit sa ilang oras. Maaaring iba-iba ang pakiramdam ng lahat sa mga paghilab. Maaaring maramdaman nila ang tila pagbanat, pamumulikat, o bigat sa iyong tiyan, sa iyong hita, o puwitan.



Yugto 1 Pagle-labor
(Stage 1 Labour)

Ang mga paghilab ng iyong matres ay unti-unting numinipis at ibinubuka ang iyong cervix (ang leeg ng matres) hanggang 10 centimeter. Nagbibigay-daan ito sa iyong sanggol na makalabas sa yong matres at hanggang sa birth canal (pwerta).

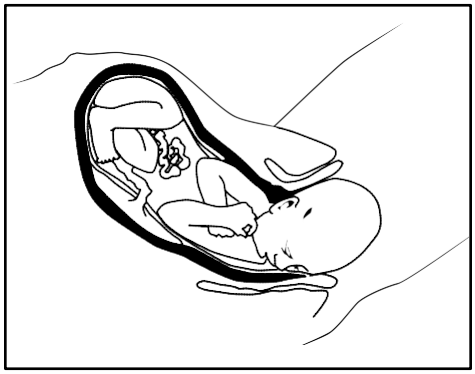
Magkakaiba ang bawat pagle-labor. Maaaring tumagal ang pagle-labor nang ilang oras hanggang 36 na oras o higit pa. Para sa maraming babae, ang unang bahagi ng pagle-labor ang pinakamatagal.

Maaaring ito rin ang pinakamadali dahil ang mga pagsikip ay panandalian, bahagyang matindi, at maraming beses nangyayari sa pagitan ng bawat isa. Sa katunayan, marami sa mga babaeng nasa unang bahagi ng pagle-labor ang hindi alam na nagle-labor sila!

Kapag sa palagay mo ay nagsimula na ang pagle-labor, tawagan ang iyong asawa o taong sumusuporta sa iyo. Magpahinga kung maaari, o manood ng TV, magbasa ng magazine, maglakad-lakad, o maging abala a pagsagawa ng magagaang gawain. Kumain nang kaunti at uminom ng maraming tubig na kailangan mo. Maaari kang tumawag ng babysitter kung may iba ka pang anak, at gumawa ng anumang iba ang mga panghuling plano upang pumunta sa ospital.

Habang umuusad ang iyong pagle-labor, ang iyong mga paghilab ay as tatagal, titindi, at sasakit. Mahihirapan kang maglakad o magsalita kapag may mga paghilab. Maaaring kailanganin kang paalalahanan ng taong sumusuporta sa iyo o ng iyong nurse na patuloy na huminga habang nakakaranas ka ng mga paghilab.

Sa pagtatapos ng unang yugto ng pagle-labor, ang iyong mga paghilab ay magiging napakatindi at mararamdaman kaagad, paisa-isa. Maaaring sumakit ang iyong tiyan, bumigat nang husto ang iyong likod, at makaramdam ka ng sobrang pagod. Maaaring magmukhang hindi matatapos ang iyong pagle-labor! Maaaring ito ang pinakamahirap na ahagi ng pagle-labor, ngunit ito rin ang pinakamaikli.



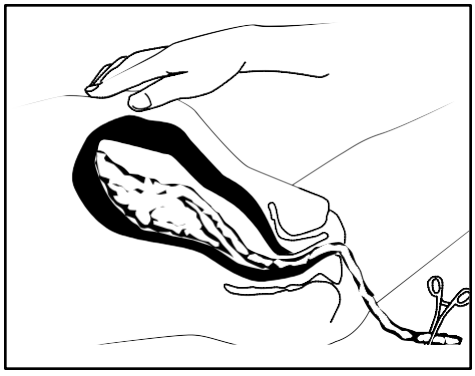
Yugto 2 Panganganak
(Stage 2 Birth)

Kapag nakabuka na nang husto ang cervix (10 centimeter), ang mga paghilab ng iyong matres ang magtutulak sa iyong sanggol papunta sa birth canal. Habang bumababa nang unti-unti ang iyong sanggol, unti-unting babalutin ng iyong pwerta ang iyong sanggol sa unti-unti nitong pagbuka. Maaaring tumagal ang yugtong ito nang 3 o 4 lang na pag-iri, o hanggang 2 oras.

Kapag nakabuka ang iyong cervix, maaari mong maramdaman na akailanganin mong umiri. Ito ay isang nakakapanabik at nakakatakot a pagkakataon—matatapos na ang iyong pagle-labor. Makakaramdam ka ng labis na bigat sa ibabang bahagi ng iyong likod t sa iyong puwitan.

Tutulungan ka ng iyong nurse habang ginagamit mo ang iyong katawan sa pagtulak sa iyong sanggol pababa sa birth canal. Pagkapanganak ng iyong sanggol magkakaroon ng pagkakataon kung ailan ang pinakamalaking bahagi ng ulo ng iyong sanggol ay mapupunta sa butas ng iyong pwerta. Tinatawag itong “crowning”. Maraming babae ang nagsasabi na nakakaramdam sila ng sobrang init sa ganitong pagkakataon. Hihilingin sa iyo ng iyong caregiver na ihinto ang pag-iri upang makalabas nang unti-unti ang iyong sanggol. Maaaring maging mahirap ito para sa iyo, ngunit tumatagal lang ito nang lilang segundo.

Pagkalabas ng ulo ng iyong sanggol, maaaring kailanganin mong umiring muli nang dahan-dahan upang matulungang mailabas ang mga balikat. Pagkatapos nito, susunod na lalabas ang katawan ng iyong sanggol. Kapag naipanganak na ang iyong sanggol, ilalagay ng yong caregiver ang iyong sanggol sa ibabaw ng iyong tiyan para iyong kargahin. Tapos na—magaling!



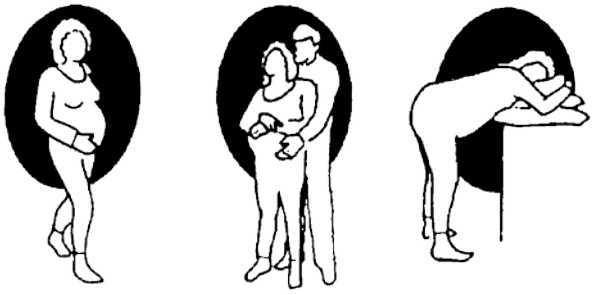
Yugto 3 Pagtanggal ng Placenta
(Stage 3 Delivering the Placenta)

Pagkapanganak ng iyong sanggol, patuloy na hihilab ang iyong matres. Nakakatulong ito na maalis ang placenta mula sa lining ng matres at palabas sa pwerta. Hindi ito nararamdaman ng karamihan sa mga babae, habang ang ilang babae naman ay nakakaramdam ng ilang pamumulikat.

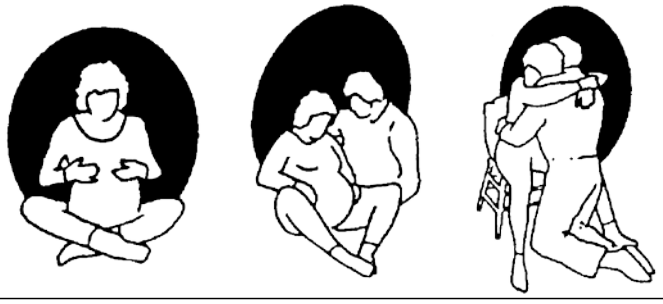
Mga Posisyon para sa Pagle-labor
(Positions for Labour)

Narito ang ilang posisyon na maaari mong gawin upang mas maging komportable habang nagle-labor. Baguhin ang iyong posisyon kada 20 hanggang 30 minuto.

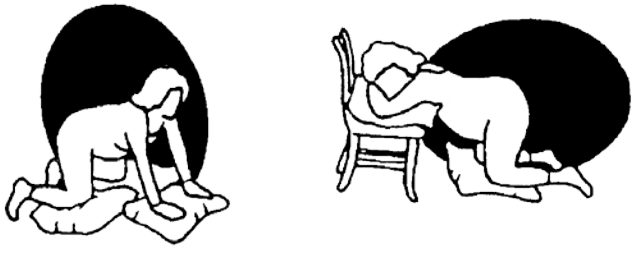
Pinapanatili ng paglalakad, pagtayo, at paghilig na komportable ang iyong likod at tumutulong sa pagtulak pababa sa iyong sanggol.



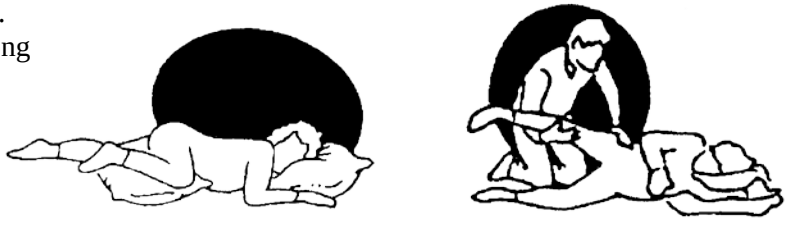
Nakakatulong ang pag-upo sa higaan, upuan, toilet, o birth ball na bumuka ang iyong pelvis. Huwag umupo nang matagal, dahil maaari nitong maapektuhan ang iyong likod o mga almuranas.



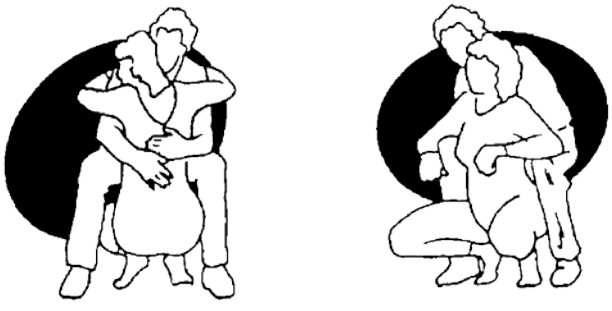
Ang pagluhod nang nakatukod ang dalawang tuhod at dalawang kamay sa sahig ay makakatulong na mapahinga ang iyong likod kapag nasaktan mo ang iyong balakang.



Makakapahinga ka kapag nakatagilid. Mas mapapahinga ka kapag nakapatong ang iyong hita sa unan.



Kapag nag-squat anumang oras sa pagle-labor, luluwang ang iyong pelvis upang matulungang matulak pababa ang iyong sanggol.



Ano ang maaari kong gawin para maging komportable kapag nagle-labor ako?
(What can I do to for my comfort when I am in labour?)

Normal lang ang pananakit sa mga paghilab. Narito ang ilang paraan upang matulungan kang maging komportable at makontrol ang mga pananakit habang nagle-labor.

Gumalaw
(Move)

- Maglakad o kumilos hangga't kaya mo. Maaari ka ring lumuhod sa kama o mag-squat sa gilid ng kama.
- Baguhin nang madalas ang iyong posisyon, kahit kada 30 minuto lang.
- Tumagilid bilang kahalili ng paglalakad. Tumayo, humakbang sa magkabilang gilid, at umindayog.
- Subukang pigilang umihi kada oras o higit pa.

Magpamasahe
(Massage)

- Ipahimas ang iyong likod sa taong sumusuporta sa iyo.
- Makakatulong ang banayad na paghipo, pagmasahe, o paghagod sa abdomen, mukha, mga labi, braso, binti, o likod na mabawasan ang tensyon at makakatulong sa iyong maging mas komportable.
- Makakatulong din ang anumang mainit o malamig sa iyong balat na mabawasan ang sakit. Ang ilang halimbawa ay ang mga bloke ng yelo o pagdampi ng malamig na tela sa mga hita, perineum, likod, paa, o mag-shower ng mainit na tubig. Makakatulong din ang isang malamig na tela sa iyong mukha o leeg.

Magpahinga
(Relax)

- Panatilihing nakapahinga ang iyong mga kalamnan. Makakatulong ang dahan-dahang paghinga na makaramdam ng ginhawa.
- Tumingin sa isang magandang larawan o gamit, o mag-isip ng masayang pangyayari o lugar upang matulungang mabaling ang isip sa iba. Magdala ng larawan o anumang bagay na titingnan.
- Subukang matulog o magpahinga sa pagitan ng mga paghilab.
- Makinig sa musika.

Huminga
(Breathe)

- Lampasan ang bawat paghilab nang isa-isa. Sa pagsisimula at pagtatapos ng bawat paghilab, huminga nang malalim sa pamamagitan ng ilong at bumuga sa pamamagitan ng iyong bibig. Habang humihilab, huminga nang dahan-dahan.
- Makakatulong ang mga lip moisturizer, pagsisipilyo o pagkain ng mga candy na mabasa ang iyong bibig.
- Uminom ng juice, tubig, at kumain ng mga magaan sa tiyan na pagkain tulad ng tinapay, pudding, at prutas upang manatiling mataas ang iyong enerhiya.
- Makakatulong ang mga panghihikayat mula sa taong sumusuporta sa iyo na malampasan ang mga matinding paghilab.

Paghinga sa Pagle-labor
(Breathing in Labour)

- Huminga sa paraang komportable sa iyo. Mahalagang hindi pigilan ang iyong hininga dahil maaaring hindi apat ang makuhang oxygen ng iyong sanggol.
- Kapag naramdaman mo ang sakit ng pagsisimula ng paghilab, huminga nang malalim at maglabas ng "nakakapagpaginhawang" hangin. Upang gawin ito, huminga nang malalim sa pamamagitan ng iyong ilong at ibuga ito sa pamamagitan ng iyong bibig. Pagkatapos ay huminga nang dahan-dahan, tulad ng gagawin mo kung natutulog ka habang naghihilab.
- Kapag natapos ang paghilab, bumuga nang nakakapagpaginhawang hininga—mula sa iyong ilong palabas sa iyong bibig.
- Habang tumitindi ang iyong mga paghilab, makakahinga ka nang mas mabilis. Normal ito. Huminga sa pinakamadaling paraan para sa iyo.
- Maaaring maramdaman mong umiiri ka bago ganap na bumuka ang iyong cervix. Makakatulong ang paghinga nang mabilis sa pamamagitan ng iyong bibig (tulad ng paghingal) na hindi makairi hanggang sa anap na bumuka ang iyong cervix. Tutulungan ka ng iyong nurse sa ganitong uri ng paghinga.
- Bago ipanganak ang iyong sanggol, maaari kang sabihan ng iyong caregiver na humingal (mabilis na huminga). Makakatulong itong mapabagal ang paglabas ng sanggol nang sa gayon ay bumuka pa ang butas ng pwerta.

Ang Taong Tutulong sa Iyo sa Pagle-labor
(Your Support Person in Labour)

- Ang iyong asawa o ang taong susuporta sa iyo ay maaaring maging malaking tulong kapag nagle-labor ka. Tutulungan ka ng taong susuporta sa iyo na makahanap ng mga komportableng posisyon, himasin ang iyong likod, paalalahanan kang huminga habang humihilab, at paginhawain ang iyong pakiramdam.
- Kung ikaw ang taong sumusuporta at ito ang iyong unang pagkakataon sa isang panganganak, makakatulong kung pupunta ka sa mga klase bago ang panganganak kasama ang ina. Matututunan at magagawa mo ang iba't ibang posisyon at ang mga hakbang sa pagpapaginhawa, at maaari niyong pag-usapan ng ina ang tungkol sa mga bagay na maaaring pinakamainam para sa kanya.
- Kung ipagmamaneho mo ang ina papunta sa ospital kapag siya ay nagle-labor, tiyaking mayroong gas palagi ang iyong sasakyan upang hindi mo na alalahanin ito pagdating ng panahon.

Mga tip para sa taong sumusuporta:
(Tips for the support person:)

- Magsuot ng mga komportableng suutin. Magsuot ng mga ipinapatong sa katawan upang manatili ka sa komportableng temperatura.
- Magdala ng tubig o juice na iinumin, at ilang meriendas na nagpapataas ng enerhiya (keso, biskwit, prutas, mga mani, sandwich).
- Dalhin ang iyong sipilyo at toothpaste. Ang mga ina na nagle-labor ay maaaring maging sobrang sensitibo sa mga amoy!
- Magdala ng magazine o libro. Maaaring may mga oras na mabagal sa pagle-labor kapag nagpapahinga siya at hindi niya kailangan ng iyong tulong.
- Magpahinga kung maaari. Kung makakaupo ka upang tulungan siyang himasin ang kanyang likod, gawin iyon.

Mga bagay na dapat tandaan ng taong sumusuporta:

- Huwag seryosohin/isapersonal ang anumang mga bagay na sinasabi niya sa iyo habang nagle-labor. Dahil sa sakit at bigat ng pagle-labor, maaaring ibuhos ng ina ang kanyang nararamdaman sa taong pinakamalapit sa kanya dahil nakakaramdam ito ng kaligtasan.
- Sundan ang kanyang nasimulan. Kapag tahimik siya, magbigay ka ng tahimik na suporta. Ang mga nakakatulong sa maagang pagle-labor ay maaaring hindi na talaga makatulong habang tumitindi ang mga paghilab, kaya maaaring kailanganin mong subukan ang ilang bagay.
- Maaari mong hikayatin ang mga ina gamit ang mga salitang tulad ng “Ayos ang ginagawa mo”, “Magaling”, o “Sabayan mo aking huminga”. Maaari mo itong ulit-ulitin dahil nakatuon siya sa kanyang pagle-labor at maaaring hindi ka niya marinig o hindi maalala kung ano ang sinabi niya.
- Sa pagitan ng mga paghilab, paalalahanan siyang magbanat, paikutin ang kanyang mga balikat, o alisin ang tensyon sa ilang ibang paraan. Kailangan din niyang uminom nang kaunting tubig o juice.
- Ayos lang humingi ng tulong. Maikli man o matindi ang pagle-labor, o mahaba at matagal, maaaring makaramdam ka ng bahagyang pagkahabag sa sarili. Makipag-usap sa inyong nurse. Maaaring kailanganin niyo ng nagle-labor na ina na muling matiyak na normal ang mga bagay at umuusad nang naaayon.

Gamot sa Pananakit Habang Nagle-labor (Pain Medicine During Labour)

Magkakaiba ang nararamdamang sakit sa pagle-labor ng bawat babae. Para sa maraming babae, ang mga tip sa pagpapaginhawa ng pakiramdam sa librong ito ay epektibo sa kanila. Kung minsan, kailangan din ng gamot sa pananakit. Narito ang ilang gamot sa pananakit na mapagpipilian mo:

Entonox

- Tinatawag ding “laughing gas”.
- Nilalanghap ito sa pamamagitan ng face mask, upang makontrol mo kung gaano ang makukuha mo.
- Ginagamit ito habang naghihilab. Sa pagitan ng mga paghilab, lumalanghap ka ng regular na hangin.
- Tumutulong na mabawasan ang sakit sa pagle-labor, ngunit hindi nito tuluyang naaalis.

Narcotics

- Kasama ang gamot sa pananakit tulad ng Demerol®, morphine, o Fentanyl®.
- Maaaring ibigay sa pamamagitan ng pagturok sa iyong ugat o kalamnan.
- Binabawasan ang pananakit ng mga paghilab sa pagle-labor.
- Tumatagal nang 1 hanggang 3 oras.
- Maaari kang makaramdam ng pagkaantok o pagkakasakit.
- Kung minsan, maaaring makapagpatulog sa iyong sanggol at magpawala ng gana sa pagkain.

Epidural anesthesia

- Ang gamot na “nagpapatigas” sa iyong abdomen upang hindi ka makaramdam ng gaanong sakit ngunit gising at alerto ka pa rin.
- Ipapasok ang isang maliit na tubo sa pagitan ng mga buto ng iyong gulugod. Ibinibigay ang gamot sa pamamagitan ng tubong ito.
- May mapapanasin ka dapat na bahagyang sakit pagkatapos ng 2 hanggang 3 paghilab.
- Kakausapin ka ng iyong doktor tungkol sa mga peligro at posibleng bihirang kumplikasyon bago ka sumailalim sa epidural.

Mga Medikal na Pamamaraan sa Pagle-labor
(Medical Procedures in Labour)

Habang nagle-labor at nanganganak, maaaring kailanganin mo ng medikal na pamamaraan upang matulungan ka o ng iyong sanggol. Sabihan ang iyong caregiver na ipaalam sa iyo kung bakit mo kailangan ang pamamaraan.

Induction

Bagama't maraming babae ang mag-isang nagle-labor, kung minsan ay may mga medikal na dahilan sa pagsisimula ng pagle-labor. Maaaring magsimula ang iyong pagle-labor kung:

- ikaw ay lampas na nang 1 hanggang 2 linggo sa due date ng iyong sanggol
- hindi lumalaki nang maayos ang iyong sanggol
- nabutas na ang iyong panubigan ngunit hindi nagsimula ang mga paghilab sa loob ng 24 na oras
- nagkakaproblema ang iyong sanggol
- may ilang partikular na problema sa kalusugan tulad ng mataas na presyon ng dugo, diabetes, o impeksyon sa iyong matris

Maaaring pasimulan ang pagle-labor sa pamamagitan ng pagsira sa iyong mga membrane o a pamamagitan ng paggamit ng gamot na ibinibigay sa pamamagitan ng IV ipinapasok sa loob ng pwerta.

IV (intravenous)

Kailangan ng ilang ina na nagle-labor ng mga sobrang likido. Maaari itong ibigay sa pamamagitan ng IV. Ang IV ay isang napakanipis na tubo na inilalagay sa isang ugat sa iyong kamay o sa ibabang bahagi ng braso. Maaari ding ibigay ang gamot (mga antibiotic o gamot sa pananakit) sa pamamagitan ng IV.

Episiotomy

Ang episiotomy ay isang maliit na hiwa na ginagawa sa butas ng pwerta upang mas lumuwang ito. Hindi lahat ng babae ay mayroon nito. Maaari itong gawin kapag malapit nang matapos ang pagle-labor kung kailangang maipanganak agad ang iyong sanggol. Ibinibigay ang gamot upang patigasin muna ang bahagi.

Forceps

Pinapabilis ng forceps ang panganganak kapag nagkakaproblema ang iyong sanggol. Tumutulong ang mga ito sa iyong sanggol na makaikot at makababa papunta sa birth canal. Ang mga mukhang kutsarang instrumento na ito ay dahan-dahang inilalagay sa magkabilang gilid ng ulo ng iyong sanggol.

Vacuum extraction

Ang vacuum extractor ay isang maliit na hugis tasa na inilalagay sa ulo ng iyong sanggol. Kapag umiri ka, gagamitin ng doktor ang panghigop upang makatulong sa paglabas ng iyong sanggol.

Ginagamit ang vacuum extraction upang:

- pabilisin ang panganganak kung nagkakaproblema ang iyong sanggol
- makatulong sa panganganak kung hindi ka makairi

Cesarean na Panganganak
(Cesarean Birth)

Ang cesarean na panganganak (tinatawag na C-section) ay ang paglabas ng sanggol sa pamamagitan ng hiwa sa abdomen at matris. Ang ilang cesarean na panganganak ay planado, habang ang iba naman ay ginagawa bilang emergency.

Bakit ko kailangan ng cesarean na panganganak?
(Why would I need to have a cesarean birth?)

Maaaring kailanganin mo ng cesarean na panganganak kung:

- nagkakaproblema ang iyong sanggol
- ang posisyon ng iyong sanggol ay mahirap para mailabas sa pwerta (halimbawa: nakahiga siya nang nauuna ang puwitan o ang paa sa halip na ang nakayuko niyang ulo)
- may problema sa umbilical cord o placenta
- masyadong malaki ang iyong sanggol at maaaring mahirapan siyang itulak papunta sa iyong pelvis
- mayroon kang aktibong impeksyon sa herpes virus

Paano ako maghahanda para sa isang planadong cesarean na panganganak?
(How do I get ready for a planned cesarean birth?)

Itatakda ng tanggapan ng iyong doktor ang iyong cesarean na panganganak sa ospital.

- Pupunta ka sa ospital sa araw na itinakda ang iyong operasyon.
- Sa gabi bago ang operasyon, hindi ka dapat kumain o uminom ng anuman pagkatapos ng hatinggabi.
- Mag-shower bago ka pumunta sa ospital.

Ano ang mangyayari pagdating ko sa ospital?
(What happens when I get to the hospital?)

Ihahanda ka ng mga nurse para sa operasyon sa pamamagitan ng:

- pagtiyak na naisagawa ang iyong mga pagsusuri sa dugo
- pagkuha ng presyon ng iyong dugo, pulso, temperatura, at ng tibok ng puso ng iyong sanggol
- paglalagay ng catheter (manipis at gomang tubo) sa iyong pantog
- pagpapasimula ng IV

Sa operating room:

- hihiga ka sa isang mesa na tumatagilid nang kaunti pakaliwa
- babantayan ang iyong presyon ng dugo at tibok ng puso
- huhugasan ang iyong abdomen at mga hita at tatakpan ng malilinis na tela, at mag-iiwan ng maliit na bahagi na walang takip sa iyong abdomen

Dalawang uri ng anesthesia ang maaaring gamitin:

- epidural o spinal anesthesia (“pagpapatigas” sa iyong abdomen): gising ka at alerto
- pangkalahatang anesthesia: makakatulog ka habang ipinapanganak ang iyong sanggol

Ano ang mangyayari pagkatapos ng aking cesarean na panganganak?
(What happens after my cesarean birth?)

- Makakaramdam ka ng ilang pananakit sa bahagi na inoperahan. Tiyaking humingi ng gamot sa pananakit.
- Maaari ka nang magpasuso. Tutulungan ka ng iyong nurse.
- Maaari ka munang magdiyeta sa pag-inom ng likido at pagkatapos ay kumain ng solidong pagkain.
- Sasailalim ka sa IV hanggang sa makapagpasok ka na ng mga likido sa iyong katawan.
- Ang catheter sa pantog ay maaaring manatili nang ilang oras upang matulungan kang makaihi.
- Ang ilang uri ng tahi ay natutunaw. Kung hindi ganito ang iyong mga tahi o kung mayroon kang mga staple, tatanggalin ng nurse ang mga ito sa ospital o sa iyong bahay.

Maaaring matagalan bago makabalik sa normal kung sumailalim ka sa cesarean na panganganak. Maaari kang masiyahan na naipanganak ang iyong sanggol ngunit malungkot na hindi ka nanganak ayon sa naplano.

Makakatulong ang pagkwento sa iba ng tungkol sa iyong karanasan sa panganganak, cesarean man ito o inilabas sa pwerta.

Aking Mga Tala

Isinilang na Ang Iyong Anak

(Your Baby is Born)

Pagbati
(Congratulations)

Ang Pangalan ng Aking Sanggol

_____

Ang Petsa ng Kapanganakan ng Aking Sanggol

_____

Tungkol sa Aking Sanggol

Timbang: _____ Haba: _____

Laki ng Ulo: _____

Oras ng Kapanganakan: _____

Ospital: _____

Ang mga caregiver na tumulong sa pagpapanganak sa aking sanggol

_____

_____

_____

Ang (mga) taong sumuporta sa aking pagle-labor

_____

_____

_____

Liham sa Aking Sanggol
(Letter to My Baby)

Ang Iyong Bagong Panganak na Sanggol
(Your Newborn Baby)

Timbang
(Weight)

- Ang karaniwang sanggol ay may bigat na 3400 g (7½ pound). Maaaring gumaan ang iyong sanggol pagkatapos maipanganak at dapat bumalik sa kanyang timbang noong ipinanganak siya sa loob ng 14 na araw.

Haba
(Length)

- Ang karaniwang sanggol ay nasa pagitan ng 46 at 56 sentimetro (18 hanggang 22 pulgada) ang haba.

Ulo
(Head)

- Ang ulo ng sanggol ay napakalaki kumpara sa ibang bahagi ng katawan. Kung minsan, ang ulo ay may hugis na tulad ng apa pagkatapos mailabas sa pwerta. Maaari itong umabot nang 6 na linggo bago maging hugis bilog ang ulo. Makakaramdam ka ng malambot na bahagi sa ulo ng iyong sanggol. Ito ang bahagi kung saan hindi pa ganap na tumutubo ang mga buto sa ulo. Magsasara ang malambot na bahagi pagkaraan ng ilang buwan.

Pagkontrol sa kalamnan
(Muscle control)

- Magkakaroon nang kaunting kontrol ang iyong sanggol sa kanyang ulo at leeg. Kakailanganin mong suportahan ang kanyang ulo at likod kapag hawak o karga siya.

Buhok
(Hair)

- Maaaring ipanganak ang iyong sanggol nang may malagong buhok o manipis o wala. Maaaring malagas ang buhok ng sanggol sa mga unang linggo, kaya magkakaroon ng ilang bahaging nakalbo. Tutubo ang bagong buhok pagkatapos.
- Ang ilang sanggol ay maaaring may buhok sa katawan na tinatawag na lanugo. Ang lanugo ay manipis na buhok sa noo, tainga, at mga balikat ng iyong sanggol. Kadalasang nawawala ang buhok sa katawan na ito kapag 2 buwan na ang iyong sanggol.

Mukha
(Face)

- Maaaring magmukhang namamaga ang mukha ng iyong sanggol. Mawawala rin ito paglaon.

Mga Mata
(Eyes)

- Ang ilang sanggol ay ipinanganak na may mga matang kulay itim. Ang ilan ay ipinanganak na may mga matang kulay asul. Paglipas ng panahon, magbabago ang mga mata ng iyong sanggol at ito na ang permanente nitong kulay.
- Maaaring magmukhang duling o kung saan-saan tumitingin ang mga mata ng sanggol. Ito ay dahil walang maayos na kontrol sa kalamnan ang mga sanggol sa kanilang mga mata. Ito ay normal at magiging maayos sa paglipas ng panahon.

Balat
(Skin)

- Magmumukhang lawlaw at kulubot ang balat.
- Maaaring natatakpan ang balat ng malapot na suklob na tinatawag na vernix. Nawawala ang vernix sa paglipas ng panahon.
- Ang pamamantal sa bagong silang na sanggol ay sadyang karaniwan sa unang buwan.
- Ang ilang sanggol ay may mga itim o asul na batik na kadalasang nakikita sa likod o puwitan ng sanggol. Ang mga batik na ito ay kadalasang nawawala pagdating ng bata sa edad na 5 taong gulang.

Mga Maselang Bahagi ng Katawan
(Genitals)

- Maaaring magmukhang malaki at namamaga ang maselang bahagi ng iyong sanggol. Ang mga bagong silang na sanggol na babae ay maaaring may mga kulay puting likido sa pwerta na may kasamang kaunting dugo.
- Ang ari ng lalaki ay maaaring mapula sa loob ng ilang araw kung tinuli ang iyong sanggol. Malalaman mo kung paano aalagaan ang bahaging iyon.
- Huwag hilahin ang balat kung hindi natuli ang iyong sanggol. Hugasan lang ang bahaging nakikita mo.

Mga binti at talampakan
(Legs and feet)

- Maaaring baluktot ang mga binti ng iyong sanggol, nang nakapasok ang talampakan. Maaaring manatiling baluktot ang mga binti.

Umbilical Cord

- Nakakabit ang pusod at pinuputol pagkapanganak. Magkakaroon ng pinagputulan ang bata sa kanyang pusod. Ang pinagputulang ito ay matatanggal sa loob ng 7 hanggang 21 araw.
- Hayaang matuyo ang cord pagkatapos maligo ng iyong sanggol.
- Normal lang na magkaroon ng kaunting pagdurugo kapag malapit nang matanggal ang cord.

Paano Natututo Ang Iyong Sanggol
(How Your Baby Learns)

Ikaw ang pinakamahalagang impluwensya sa buhay ng iyong sanggol. Matuto at lumaki kasama niya.

Paningin
(Seeing)

- Matutukoy ng iyong sanggol ang pinagkaiba ng malinaw at madilim, at ng mga hugis at pattern.
- Kapag tahimik at alerto, maaari siyang tumingin sa mga bagay na 20 hanggang 25 sentimetro ang layo.
- Mahilig tumingin ang iyong sanggol sa mga mukha at maaaring titigan ang mga bagay nang matagal.
- Higit pa riyan, mas masisiyahan ang iyong sanggol na titigan ang iyong mukha habang ngumingiti, tumatawa at nagsasalita ka.

Pandinig
(Hearing)

- Nasisiyahan ang iyong sanggol na makarinig ng mga pabagu-bagong tunog, tulad ng iyong boses at malumanay na musika. Kapag malumanay at magiliw ang iyong boses, magiging komportable at makakaramdam ng pagmamahal ang iyong sanggol.
- Ang pakikipag-usap at pagbabasa sa iyong sanggol ay ang unang hakbang sa pagtulong sa kanya upang matutong magsalita.

Panlasa at pang-amoy
(Tasting and smelling)

- May magandang pang-amoy ang mga sanggol.
- Mas gusto nila ang matatamis na likido tulad ng gatas ng ina.

Paghaplos
(Touching)

- Karamihan ng mga sanggol ay gustong hinihimas, minamasahe, at inaaliw. Hindi mamimihasa ang iyong sanggol kung hahawakan o kakargahin. Makakatulong ang iyong haplos na lumaking nakakaramdam ng kaligtasan at ito ay mabuti para sa kanya.

Pag-aalaga sa Iyong Sanggol
(Caring for Your Baby)

Pag-iyak
(Crying)

Normal lang ba ang pag-iyak?

Normal lang ang pag-iyak. Umiiyak ang lahat ng sanggol, simula pa noong ipinanganak sila. Umiiyak ang mga sanggol upang ipaalam sa iyo na:

- kailangan niyang matulog
- kailangang palitan ang diaper
- nagugutom siya
- kailangan siyang kargahin
- hindi mabuti ang kanyang pakiramdam

Normal para sa mga sanggol na:

- umiyak nang madalas kapag 2 buwan na sila
- hindi na gaanong umiyak kapag halos 3 hanggang 4 na buwan na sila

Ano ang magagawa ko upang mapaginhawa ang aking sanggol?

- Painumin ng gatas nang unti-unti ang iyong sanggol at madalas siyang padighayin.
- Panatilihing komportable ang iyong sanggol hangga't maaari.
- Haplusin nang dahan-dahan. Ilakad o ihele ang iyong sanggol.
- Magpatugtog ng malumanay na musika o iba pang mga tunog na nakakagaan sa pakiramdam.
- Manatiling kalmado at magpahinga.

Tandaan…

- **Mas mahalagang manatiling kalmado kaysa pahintuin ang pag-iyak.**
- **Huwag yugyugin ang iyong sanggol sa anumang dahilan.**
- **Sabihan ang lahat ng taong nagbabantay sa iyong sanggol na huwag yugyugin ang iyong sanggol anuman ang dahilan.**

Magpahinga, huwag yugyugin.

Iba pang mga paraan upang mapaginhawa ang aking sanggol…

_____

_____

_____

_____

Hindi masamang humingi ng tulong
(It is okay to ask for help)

Kung minsan, makakaramdam ka ng awa o galit sa sarili dahil sa pag-iyak ng sanggol. Mas mahalagang manatiling kalmado kaysa pahintuin ang pag-iyak.

- Ilagay sa ligtas na lugar ang iyong sanggol tulad ng crib, lumabas sa kwarto, at isara ang pinto.
- Magplano agad—tawagan ang mga numero ng telepono ng mga taong makakatulong.
- Tiyaking alam ng caregiver ng iyong sanggol kung paano mapapatahan ang iyong sanggol.
- Tawagan ang Health Link Alberta upang makipag-usap sa isang nurse.

Pagpapadighay
(Burping)

Maaring kailangang padighayin ang iyong sanggol. Madalas nagkakahangin ang mga tiyan ng mga sanggol habang kumakain o pagkatapos kumain. Alalayan ang dibdib at baba ng iyong sanggol. Dahan-dahang himasin o tapikin ang likod ng iyong sanggol.

Pagpapadighay sa iyong sanggol

Pagpapatulog
(Sleeping)

Maaaring sobrang antukin sa unang 24 na oras pagkapanganak ang iyong sanggol. Pagsapit ng pangalawa o pangatlong araw, mas magigising ang iyong sanggol. Painumin siya ng gatas nang mas madalas (humigit-kumulang 8 hanggang 12 beses kada araw).

- **Palaging patulugin ang iyong sanggol nang nakahiga.**
- Baguhin ang posisyon ng ulo ng iyong sanggol habang natutulog. Maaaring madisporma ang isang bahagi ng ulo ng mga sanggol na natutulog sa isang posisyon nang masyadong matagal.
- Baguhin ang mga posisyon sa mobile at crib nang madalas nang sa gayon ay hindi palaging sa isang direksyon lang nakatingin ang iyong sanggol.
- Padapain o itagilid ang iyong sanggol kapag gising o binabantayan siya.

Ang ilang sanggol ay may mga pagkakataong maselan bawa't araw. Mukha silang inaantok ngunit hindi matatahimik. Nangyayari ito kadalasan tuwing gabi. Kargahin, uguyin, kantahan, o kausapin ang iyong sanggol upang ipakita sa kanya na pinahahalagahan mo siya.

Tingnan ang "Ligtas na Pagtulog at SIDS" sa pahina 113.

Pagpapaligo
(Bathing)

Hindi kailangang maligo ng iyong sanggol araw-araw. Kailangan lang ng malumanay na paghilamos sa mukha, mga kamay, at puwitan ng iyong sanggol.

Bagama't mahilig sa tubig ang ilang sanggol, hindi naman ito gusto ng iba. Kapag kinausap nang kalmado ang iyong sanggol, nangangahulugan iyon sa kanya na maayos ang lahat.

Mag-ingat:

- Ihanda ang lahat ng kailangan mo malapit sa iyo bago mo simulang paliguan ang iyong sanggol.
- Mainit dapat ang tubig na ipampapaligo mo. Gamitin ang iyong pulso upang suriin ang temperatura.
- Huwag gumamit ng mineral oil sa tubig na pampaligo. Magiging madulas ang iyong sanggol at mahihirapan kang hawakan siya nang ligtas. Kung nanunuyo ang balat ng iyong sanggol, pahiran ng kaunting mineral oil pagkatapos maligo.
- Maaaring maapektuhan ng mga lotion at pulbos ang balat ng iyong sanggol.

Tandaan…

- **Huwag iwanang mag-isa ang iyong sanggol habang pinapaliguan, kahit sandali lang.**

Mga pagdumi
(Bowel movements)

Sa unang 48 oras, ang dumi ng iyong sanggol ay kulay itim at malagkit (tinatawag na meconium). Pagkatapos ay magiging bahagyang berde at brown ang kulay ng dumi.

Pagkatapos ng 48 oras, ang kulay at hitsura ng dumi ng iyong sanggol ay dedepende sa pinapakain mo sa kanya.

- Ang **pinapasusong** sanggol ay dapat may dumi na butil-butil, dilaw, lusaw, at madaling ilabas.
- Marami sa mga pinasusong sanggol ay dumudumi sa bawa't pagpapasuso.
- Tingnan ang chart na "Ano ang Dapat Asahan Kapag Nagpapasuso ng Iyong Sanggol" sa pahina 100.
- Ang sanggol na pinapainom ng formula ay dapat may mga dumi na malambot, maputla, kadalasang kulay brown hanggang dilaw, at madaling ilabas.
- Marami sa mga pinapainom ng formula na sanggol ay dumudumi sa bawa't pagpapasuso.
- Kapag ang mga pinapasuso at pinapainom ng formula na sanggol ay 1 hangang 2 buwan na, maaaring hindi na sila gaanong dumumi. Ang mga pagdumi ay dapat malambot at madali pa ring ilabas.

Ang Mga Paggalaw ng Iyong Sanggol
(Your Baby's Movements)

- Ang karamihan sa mga galaw ng iyong sanggol, tulad ng pagsipsip, pagkapit, at rooting, ay mga reflex. Makakatulong kang magkaroon ng mga kakayahang gumalaw ang iyong sanggol sa unang ilang buwan sa pamamagitan ng pakikipaglaro sa iyong sanggol.
- Subukan ang mga gawaing tulad ng paglalaro ng peek-a-boo, pagmamasahe, paghawak, pag-ugoy, at pagkarga sa iyong sanggol sa iba't ibang posisyon.
- Kailangang dumapa ng sanggol araw-araw upang maiwasang madisporma ang ulo at mapatatag ang mga kalamnan sa likod at leeg. Magsimula sa ilang minuto kada gawain. Makakatulong ka sa pamamagitan ng pag-upo sa sahig at pagharap sa iyong sanggol, upang makipaglaro sa kanya.

Damit
(Clothing)

Madaling pagpawisan ang iyong sanggol. Damitan ang iyong sanggol nang katulad ng dami ng suot mo.

Sa labas sa tag-araw

- Maaaring mapinsala ng init ang balat ng iyong sanggol.
- Huwag na huwag itatapat ang iyong sanggol sa init ng araw, dahil hindi mo maaaring pahiran ng sunscreen ang iyong sanggol sa unang 6 na buwan.

Sa labas sa taglamig

- Damitan ang iyong sanggol ng isa pang patong ng damit na higit sa suot mo.
- Sakluban ang ulo, mga kamay, at paa ng iyong sanggol para sa proteksyon.

Paglalaba

Maiiwasan mong magkaroon ng mga pantal sa balat sa pamamagitan ng:

- paglalaba sa lahat ng bago at nasuot nang damit gamit ang banayad na sabon
- hindi paggamit ng mababangong sabong panlaba
- pagbanlaw sa damit ng iyong sanggol nang dalawang beses o pagdaragdag ng 125 mL ng suka sa panghuling banlaw

Paano kung ipinanganak ang aking sanggol na may problema?
(What if my baby is born with a problem?)

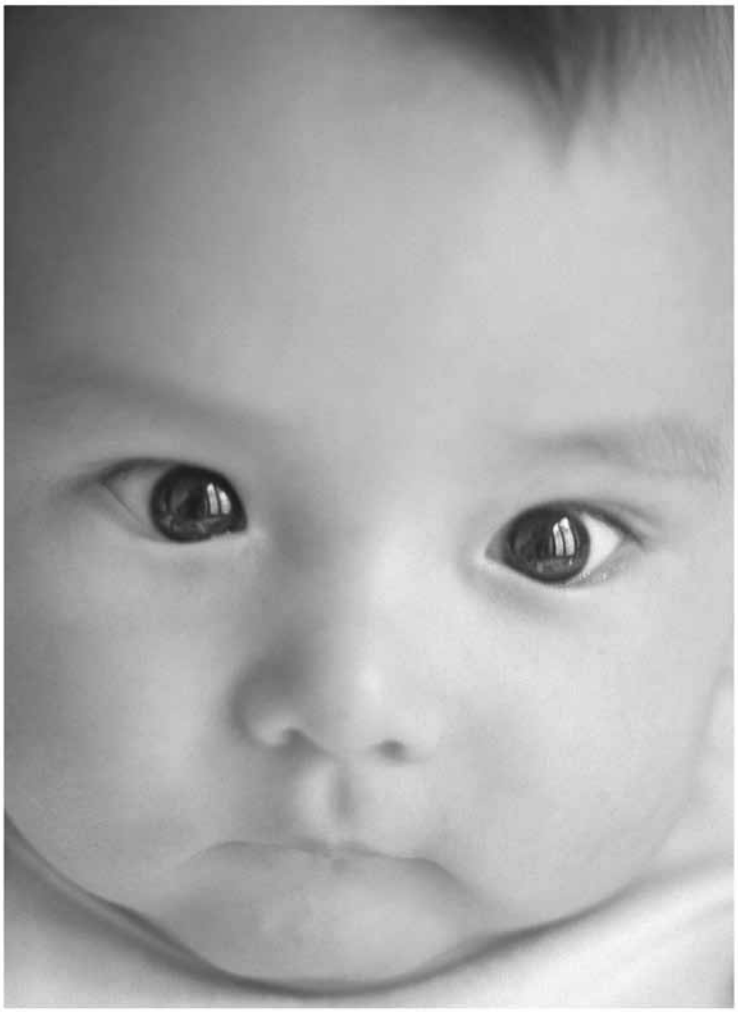
Umaasa tayong maayos ang magiging kalagayan ng ating mga sanggol. Gayunpaman, kung ipinanganak ang iyong sanggol nang may problema sa kalusugan, gusto nating makatanggap siya ng pinakamahusay na pangangalaga hangga't maaari.

Ang mga doktor at nurse sa Neonatal Intensive Care Unit (NICU) ay sinasanay upang pangalagaan ang iyong sanggol.

Maaari kang makaramdam ng pagkabahala o pagkadismaya kapag nakita mo ang iyong sanggol sa isang lugar na may mga hindi pangkaraniwang aparato at kagamitan. Sabihan ang isang nurse sa ospital o social worker tungkol sa iyong nararamdaman. Ipaalam sa nurse na gusto mong makasama ang iyong sanggol. Magiging mabuti ang pakiramdam ng iyong sanggol kapag naroon ka, kapag narinig ang iyong boses o kapag naramdaman ka niya. May karapatan kang makasama ang iyong sanggol. Humingi ng tulong sa nurse o social worker sa ganitong mahirap na sitwasyon.

Ano ang Aasahan sa Iyong Mga Unang Linggo

(What to Expect in Your First Few Weeks)



Ang Iyong Pananatili sa Ospital
(Your Hospital Stay)

Mananatili ka sa ospital nang halos 24 hanggang 48 oras pagkatapos ipanganak ang iyong sanggol. Kung nanganak ka nang cesarean, mananatili ka sa ospital nang humigit-kumulang 3 araw.

Ilang bagay na dapat malaman kapag nasa ospital ka:

- Makakasama mo ang iyong sanggol sa iyong kwarto. Makakatulong ito sa iyo na makilala ang iyong sanggol at matutunan kung paano siya aalagaan.
- Maaari kang bisitahin ng iyong asawa. Maaaring sandaling bumisita ang mga lolo at lola, kapatid na lalaki at babae ng sanggol.
- Sabihan ang iyong mga kaibigan at kapamilya na magpadala ng mga bulaklak at regalo sa iyong bahay. Mas masisiyahan ka sa iyong mga bulaklak kapag nasa bahay.
- Upang mapanatiling ligtas ang iyong sanggol, painumin ng gatas at kandungin sa upuan hangga't maaari. Ang mga kama sa ospital ay hindi sapat ang laki para sa inyo ng iyong sanggol.

Suportahan ang sanggol gamit ang magkabilang braso
(Support baby with both arms)

maglatag ng kumot nang nakasuksok sa magkabilang gilid
(draw sheet tucked on both sides)

Magpaturo sa iyong nurse kung paano ligtas na papasusuhin at kakandungin ang iyong sanggol.

Ang Pampublikong Nurse na Nangangalaga sa Kalusugan (The Public Health Nurse)

Tatawagan ka ng pampublikong nurse na nangangalaga sa kalusugan sa loob ng 24 na oras pagkalabas mo sa ospital. Sasagutin ng nurse ang iyong mga tanong at magpaplano upang puntahan ka sa iyong bahay o suriin ka sa klinika.

Ang pampublikong nurse na nangangalaga sa kalusugan ay:

- susuriin ang iyong sanggol at kukunan ng sampol ng dugo kung kailangan
- susuriin ka at tatanggalin ang iyong mga tahi o staple kung nanganak ka nang cesarean
- sasagutin ang anumang mga tanong tungkol sa iyong kalusugan o sa kalusugan ng iyong sanggol

Pag-aasikaso sa Iyong Sarili (Looking After Yourself)

Kakailanganin mong magpahinga nang matagal sa unang ilang linggo pagkatapos mong manganak. Maaaring maging mahirap ito dahil kinikilala mo ang iyong sanggol at natututo ka ng maraming bagay nang sabay-sabay! Nakakatulong ang pag-asikaso sa iyong sarili na maalagaan ang iyong sanggol.

Subukang matulog sa tuwing matutulog ang sanggol. Maaaring mahirap itong gawin kapag may iba ka pang anak na aalagaan at trabahong gagawin. Humingi ng tulong sa iyong asawa at kapamilya.

Mga Pagbabago sa Iyong Katawan
(Changes in Your Body)

- Ang pagdurugo mula sa pwerta (tulad ng iyong regla) ay maaaring tumagal nang hanggang 6 na linggo pagkatapos maipanganak ang iyong sanggol. Gumamit ng mga pad hindi ng mga tampon dahil maaaring magsanhi ng mga impeksyon ang mga tampon. Mababawasan at unti-unting titigil ang pagdurugo. Kung ang pagdurugo ay malakas, mas lumakas, o hindi maganda ang amoy, tawagan ang iyong caregiver.
- Kung nagkaroon ka ng mga tahi dahil sa episiotomy o sugat, maaaring may masakit sa yo. Makakatulong ang pagbabad sa mainit-init na tubig. Panatilihing malinis na malinis ang bahagi sa pamamagitan ng pagbuhos ng mainit-init na tubig sa iyong perineum pagkatapos umihi o dumumi.
- Asahang madumi sa loob ng 3 araw pagkatapos maipanganak ang iyong sanggol. Makakatulong ang pagkain ng maraming fiber at pag-inom ng maraming tubig upang mapanatiling malambot at madaling ilabas ang iyong dumi. Tawagan ang iyong caregiver kung hindi ka pa nadudumi pagkatapos ng 5 araw.
- Babalik sa normal na laki ang iyong matris sa loob ng ilang linggo. Maaari kang pulikatin sa unang ilang oras dahil bumabalik ang matris sa normal nitong laki.
- Maaaring madalas na magbagu-bago ang iyong pakiramdam dahil nagbabago ang iyong mga hormone. Normal lang na makaramdam ng lungkot o galit paminsan-minsan. Mawawala rin ito agad. Kung nag-aalala ka, tawagan ang iyong caregiver o pampublikong nurse na nangangalaga sa kalusugan.

Kailan ako magkakaroon ng regla?
(When will I have a period?)

- Magkakaiba ang bawa't babae. Magkakaroon ng regla ang ilang babae sa loob ng 2 buwan pagkatapos manganak, ang iba naman ay mas matagal pa. Ang mga babaeng nagpapasuso ay maaaring hindi magkaroon ng regla hanggang sa huminto sila sa pagpapasuso, o hanggang sa painumin nila ng formula o buong pagkain ang kanilang mga sanggol.
- **Maaari ka pa ring mabuntis kahit wala kang regla. Gumamit ng pampigil sa pagbubuntis. Humingi sa iyong caregiver ng impormasyon ukol sa pagpigil sa pagbubuntis.**

Kausapin ang iyong pamilya, mga kaibigan, o caregiver upang matulungan kang maging komportable sa lahat ng pagbabago sa iyong buhay.

Paano kung hindi maayos ang aking pakiramdam?
(What if I am not feeling well?)

Tawagan ang iyong caregiver o pampublikong nurse na nangangalaga sa kalusugan kung mayroon kang mga tanong o problema pagkatapos maipanganak ang iyong sanggol.
Kung nararanasan mo ang alinman sa mga problema sa ibaba, tawagan kaagad ang iyong caregiver:

- lagnat na mataas sa 38 °C
- pagpuno ng higit sa **1 pad sa loob ng 1 oras** sa unang 3 araw
- pagpuno ng higit sa **1 pad sa 3 oras** pagkatapos ng unang 3 araw
- paglabas ng buong dugo na mas malaki kaysa sa itlog
- pagdurugo sa pwerta na may mabahong amoy
- hindi pagdumi sa loob ng 5 araw pagkatapos ipanganak ang iyong sanggol
- masasakit na pulikat na hindi nawawala
- matigas, masakit na mga bukol sa iyong suso
- pananakit at/o hirap sa pag-ihi
- mga pakiramdam na maaari mong masaktan ang iyong sanggol o ang iyong sarili

Mga Pagkalungkot Pagkatapos Manganak
(Postpartum Blues)

Maraming bagong ina ang madaling nalulungkot o naiiyak. Ang mga naturang pakiramdam ay nangyayari dahil nagbabago ang mga hormone ng iyong katawan. Maaaring dahil ito sa pagkapagod at sa lahat ng pagbabago sa iyong buhay.

- Maaaring tumagal nang ilang oras ang mga pagkalungkot pagkatapos manganak, hanggang sa umabot nang ilang linggo. Kung minsan, makakatulong ang pakikipag-usap lang sa isang matulunging kaibigan.
- Kapag mas tumagal nang 2 linggo ang mga pagkalungkot at hindi bumubuti ang iyong pakiramdam kahit nagpapahinga, natutulog, o nakakakuha ng suporta mula sa iba, maaari kang magkaroon ng depression pagkatapos manganak.
- Ang sinumang bagong ina ay maaaring magkaroon ng depression pagkatapos manganak. Maaaring mangyari ang depression pagkatapos manganak sa loob ng ilang linggo hanggang sa isang taon o higit pa pagkatapos maipanganak ang iyong sanggol.

Tawagan ang iyong caregiver, pampublikong nurse na nangangalaga sa kalusugan, o Health Link Alberta kung ikaw ay:

- sobrang nag-aalala
- naaawa sa sarili
- sobrang nalulungkot
- walang nararamdaman sa iyong sanggol
- nakakaramdam na gusto mong saktan ang iyong sarili o ang iyong sanggol
- nakakaramdam na gustong matulog maghapon o hindi talaga makatulog

Humingi ng Tulong
(Ask for Help)

Malamang na maisip mo na wala ka nang oras para sa iba pang mga gawain. Kailangan ng iyong sanggol ang iyong buong pansin sa unang buwan ng kanyang buhay. Maaaring napakahirap na sandali ito para sa iyo. Makakatulong ang paghingi ng tulong sa ibang tao sa gawain sa bahay habang inaalagaan mo ang iyong sanggol upang makapagpahinga ka at hindi gaanong mapagod.

Ang mga kaibigan, lolo at lola, o iba pang mga ina ay posibleng suporta sa mga tao. Papuntahin sila at tulungan kang makapagpahinga. Makakatulong sila sa iyo sa maraming paraan, tulad sa iyong pamimili, paglilinis, paglalaba, pagluluto ng pagkain, pagkarga sa sanggol, at iba pa.

Kung may pagkakataong hindi ka na makatiis at maaaring masaktan mo na ang sanggol, ilagay ang iyong sanggol sa isang ligtas na lugar tulad sa crib o sa sahig at lumabas sa kwarto. Pagkatapos ay pakalmahin ang iyong sarili, mag-isip, at humingi ng tulong sa ibang tao kung kailangan. Balikan agad ang iyong sanggol hangga't maaari.

Paalala sa mga bagong ina

Maaaring sobrang nakakapagod ang pagkakataong ito, ngunit lilipas din ito.

Maaaring maubos ang iyong oras at enerhiya. Ang pagsubaybay sa paglaki ng iyong bagong sanggol ay isang nakakasabik at mapanghamong karansan.

Humanap ng matulunging laging kaakibat upang tulungan ka.

Pagkain nang Masustansya
(Healthy Eating)

Nagpapasuso ka man o nagpapainom ng formula sa iyong sanggol, mahalagang kumain ka ng masustansyang diyeta upang magkaroon ka ng enerhiya na kailangan mo upang maalagaan mo ang iyong sarili at ang iyong bagong sanggol.

Kung ikaw ay nagpapasuso
(If you are breastfeeding)

- Kumain pa rin ng balanseng diyeta, katulad ng dami noong buntis ka pa. Sundin ang Gabay sa Pagkain Tungo sa Pagiging Malusog ng Canada (Canada's Food Guide To Healthy Eating).
- Maaari kang sobrang mauhaw, kaya uminom ng maraming likido gaya ng gatas, juice, sabaw, o tubig. Magtabi ng baso kapag umupo ka upang pasusuhin ang iyong sanggol.
- Hindi mo kailangang iwasan ang anumang mga pagkain kapag nagpapasuso ka. Tanungin ang iyong caregiver kung may mga allergy ang isang tao sa iyong pamilya.
- Kung maselan ang iyong sanggol, bawasan ang iyong caffeine. Matatagpuan ang caffeine sa kape, tsaa, cola, tsokolate, at ilang gamot.

Kung nagpapainom ka ng gatas sa bote
(If you are bottle feeding)

- Sundin ang Gabay sa Pagkain Tungo sa Pagiging Malusog ng Canada.
- Piliin ang bilang at dami ng ititimpla na inirerekomenda para sa isang hindi buntis.

Tandaan…

Maaaring maraming gawain ang isang bagong ina. Maaaring mapansin mo na hindi ka gaanong nagugutom dahil sa sobrang pagod. Mahalagang kumain nang husto upang magkaroon ka ng sapat na enerhiya upang mabantayan ang iyong sanggol at manatiling malusog.

Pagiging Magulang
(Parenting)

Malaking responsibilidad ang pagiging magulang at hindi ito madali. Sa pamamagitan ng panahon at pagsasanay, malalaman mo kung ano ang kailangan ng iyong sanggol at mas magiging komportable ka. Gawin mo ang makakaya mo.

Ang pagkakaroon ng pagbabago ay nangangahulugan ng mga pagbabago sa iyong buhay. Maaari kang makaramdam ng pagkabigo, pagkalungkot, o pagkagalit kung minsan. Normal lang ang lahat ng pakiramdam na ito.

Ganap na nakadepende sa iyo ang iyong sanggol sa lahat ng kanyang pangunahing pangangailangan, tulad ng:

- pagkain
- pagsuso
- init at haplos
- init ng mga bisig
- pagpapahalaga at pagmamahal
- kaligtasan
- ginhawa sa pagtulog

Pagkakaroon ng Kaugnayan
(Attachment)

- Kapag pinagkakatiwalaan ka ng iyong sanggol na masasapatan mo ang kanyang mga pangangailangan, nakakaramdam siya ng pagmamahal at kaligtasan. Tinatawag itong pagkakaroon ng kaugnayan sa kaligtasan.
- Nakakatulong sa paglaki ng utak ng iyong sanggol ang pagpaparamdam ng iyong pagmamahal sa pamamagitan ng paggawa ng mga bagay tulad ng paghaplos, pag-ugoy, pakikipag-usap, at pag-ngiti.
- Nakakatulong ang maagang pagpapakita ng pagmamahal sa isa't isa sa pagkatuto at pag-uugali ng iyong sanggol sa kanyang paglaki.

Sekswalidad
(Sexuality)

Pagkatapos manganak, sasailalim ka sa maraming pagbabago sa katawan at damdamin. Isa ka nang bagong magulang. Ikaw ay abala at madalas na pagod. Maaari nitong maapektuhan ang iyong kagustuhang makipagtalik.

Kailangan ng iyong katawan ng panahon upang makabalik mula sa mga pagbabago habang nagbubuntis at nanganganak. Kapag komportable ang iyong katawan at handa ka na, maaari ka nang muling makipagtalik. Ang ilang mag-asawa ay hindi interesado sa pakikipagtalik sa unang ilang buwan. Mahalagang makipag-usap sa iyong asawa o sa isang taong malapit sa iyo tungkol sa iyong mga nararamdaman.

Ilang paraan upang masimulan ang pag-uusap ay:

- ***"Madalas kong maramdaman na…"***
- ***"May ilang bagay akong pinagtataka…"***
- ***"Ano sa palagay mo…"***

May ilang normal na pagbabago sa katawan na maaaring mangyari:

- Maaaring nanunuyo ang iyong pwerta. Maaari kang gumamit ng water-soluble na lubricant (tulad ng K-Y Jelly®) habang nakikipagtalik.
- Maaari kang makaramdam ng ilang pananakit o pagkabalisa dahil sa panganganak. Sulitin ang panahon o subukan ang iba't ibang posisyon. Magtuon sa paghipo at paghaplos kung hindi ka interesadong makipagtalik.
- Kung nagpapasuso ka, maaaring maging sensitibo ang iyong mga suso. Maaaring may tumagas na gatas mula sa iyong mga suso habang nakikipagtalik at/o nilalabasan ng semilya.

Karahasan sa Pamilya
(Family Violence)

Ang pagbubuntis at pagkakaroon ng bagong sanggol ay nagdadala ng malalaking pagbabago sa iyong buhay. Para sa ilang tao, ang mga pagbabagong ito ay maaaring magsanhi ng hindi pagkakasundo. Ang hindi pagkakasundo ay maaaring humantong sa pang-aabuso.

Ang pang-aabuso ay anumang pag-uugali na nagkokontrol sa mga pagkilos ng ibang tao, gaya ng:

- panunulak, pambabalya, pananampal, panununtok
- pagbabantang saktan/patayin ka, ang iyong mga anak, o ang mga alagang hayop ng pamilya
- pagsira sa mg bagay na hindi iyo
- pagpwersa sa iyong makipagtalik
- hindi pagbibigay sa iyo ng pera
- panloloko o pagnanakaw
- pagbibigay sa iyo ng “silent treatment”, madalas na panlalait
- paglimita sa iyong pakikipag-ugnayan sa mga kaibigan at/o kapamilya

Ang mapang-abusong pag-uugali ay kadalasang nangyayari sa isang cycle:

1. Yugto ng pagkakaroon ng tensyon
   - ✧ mga pasalitang pag-atake
2. Pangalawang yugto
   - ✧ pisikal na pang-aabuso
3. Yugto ng pagkakasundo sa umpisa ng pagsasama
   - ✧ Ang nang-aabuso ay magiging mapagmahal, mabait, at mangangako na hindi na muling mangyayari ang karahasan

Habang namumuo ang tensyon, mangyayaring muli ang cycle—at muli, nang paulit-ulit.

- Mga plano ng kaligtasan para sa iyo at sa iyong mga anak: Magtabi ng mga numero ng emergency.
- Maghandang umalis kaagad:
  - ✧ gumawa ng kopya ng iyong susi, mag-iwan ng susi sa isang kaibigan
  - ✧ subukang magtabi ng kaunting pera
  - ✧ magtabi ng ilang dami at suitcase sa bahay ng isang kaibigan
- magplano para sa kaligtasan ng iyong mga anak
- magpalit ng mga ruta sa pagbyahe at mga routine
- ipaalam sa mga tao na hindi ka nakakaramdam ng kaligtasan
- tumawag sa shelter para sa higit pang payo ukol sa kaligtasan (Tingnan ang Mga Mapagkukunan sa Komunidad)
- gumawa ng mga kopya ng mahahalagang dokumento at iwan ang mga ito sa isang kaibigan (gaya ng mga papeles sa immigration, passport, at papeles sa custody)

Tandaan…

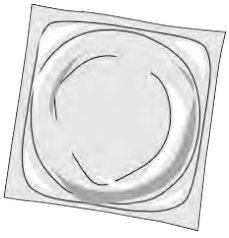
Hindi ka karapat-dapat sa pang-aabuso — hindi mo ito pagkakamali. Ang lahat ng uri ng pang-aabuso ay labag sa batas.

Pampigil sa Pagbubuntis
(Birth Control)

Mainam na pag-isipan ang tungkol sa pampigil sa pagbubuntis bago ipanganak ang iyong sanggol. Mahalagang malaman:

- maaari kang mabuntis bago ang iyong unang regla
- hindi sapat ang pagpapasuso lang para mapigilan ang pagbubuntis
- makakatulong ang pampigil sa pagbubuntis na magkaroon ng puwang sa pagkakaroon ng anak (85% ng kababaihan na hindi gumagamit ng pampigil sa pagbubuntis ay mabubuntis sa loob ng 1 taon)
- ang ilang uri ng pampigil sa pagbubuntis ay hindi dapat gamitin kung ikaw ay nagpapasuso
- ang iyong susunod na sanggol ay maaaring ipanganak na maliit o nang maaga kung siya ay ipinanganak nang wala pang 18 buwan ang pagitan sa kanyang kapatid na lalaki o babae

Ang chart sa ibaba ay may ilang pangkalahatang impormasyon tungkol sa pampigil sa pagbubuntis. Mangyaring makipag-usap sa iyong nurse o doktor para sa higit pang impormasyon.

Uri	*Paglalarawan*	*Ano ito*	*Mga Disadvantage*
Condom  **Lalaki** ◆ 85%–98% epektibo **Babae** ◆ 79%–95% epektibo	**Mga Lalaki** ◆ Isang manipis na pantakip na kasya sa ari ng lalaki. ◆ Pinipigilan nito ang semilya na mapunta sa loob ng iyong katawan. **Mga Babae** ◆ Isang manipis at plastik na “sleeve” na ipinapasok mo sa loob ng iyong pwerta. ◆ Sinasalo nito ang semilya bago ito pumasok sa loob ng iyong katawan.	◆ Maaari itong gamitin pagkapanganak ng iyong sanggol. ◆ Maaari itong gamitin kapag nagpapasuso. ◆ Mabibili ito sa botika. ◆ Hindi kailangan ng reseta.	◆ Dapat itong gamitin sa tuwing makikipagtalik ka. ◆ Ang mga condom ng lalaki ay libre o mura mula sa isang klinika sa pagpaplano ng pamilya o kalusugang pangkasarian. ◆ Makakatulong ang water-based na lubricant kung nanunuyo ang iyong pwerta. ◆ Dapat itong iimbak sa tamang lugar, malayo sa init at friction dahil maaaring masira ang condom. ◆ Huwag gumamit ng condom ng lalaki at babae nang sabay.

Uri	*Paglalarawan*	*Ano ito*	*Mga Disadvantage*
Mga Spermicide: Foam o Film **(Spermicides: Foam or Film)** ◆ 71%–82% epektibo	◆ Pinapatay ng mga spermicide ang semilya. Isa itong contraceptive foam o vaginal contraceptive film (VCF). ◆ Dapat ipasok ang spermicide sa loob ng pwerta bago ang bawat pagtatalik.	◆ Mabibili ang mga ito sa botika. ◆ Hindi niyo ito mararamdaman. ◆ Maaari itong gamitin kapag nagpapasuso.	◆ Maaaring magdulot ng iritasyon sa pwerta. Maaari itong makadagdag sa peligro ng pagkakaroon ng STI o HIV. ◆ Mas epektibong pampigil sa pagbubuntis kapag ginamit kasabay ng ibang paraan ng pagpigil, gaya ng mga condom. ◆ Hindi nagbibigay ng proteksyon laban sa mga STI.
Lactation Amenorrhea Method (LAM) ◆ Kung gagamitin nang tama, magbibigay ito ng 98% proteksyon hanggang sa unang 6 na buwan pagkatapos manganak.	◆ Ang LAM ay isang paraan kung saan magagamit ang pagpapasuso upang pigilan ang pagbubuntis. ◆ Ang lactation ay nangangahulugang gumagawa ng gatas ang iyong katawan. ◆ Ang ibig sabihin ng amenorrhea ay hindi pagkakaroon ng regla buwan-buwan. ◆ **Kailangan mong gawin nang wasto ang paraang ito upang mapigilang mabuntis habang nagpapasuso ka.**	◆ Madali. ◆ Libre. ◆ Hindi nakakahadlang sa pakikipagtatalik. ◆ Walang mga hormone.	Epektibo lang kapag: 1. pinapasuso lang ang sanggol mula sa gatas ng ina (walang iba pang mga likido o solid na bitamina, bakuna, o gamot) **at** 2. hindi humihigit ang iyong sanggol sa 4 na oras sa pagitan ng pagpapasuso sa araw o 6 na oras sa gabi **at** 3. wala pang 6 na buwan ang iyong sanggol **at** 4. hindi ka pa ulit nireregla (ang regla ay anumang pagtagos o pagdurugo pagkalipas ng 2 buwan simula sa panganganak) ◆ Kailangan mong gumamit ng ibang paraan ng pagpigil sa pagbubuntis kung hindi mo gagawin ang **lahat ng** 4 na nasa itaas. ◆ Hindi nagbibigay ng proteksyon laban sa mga STI.

Uri	*Paglalarawan*	*Ano ito*	*Mga Disadvantage*
Emergency Contraception (EC) ◆ Ang EC ay tinatawag ding "morning after pill", Plan B, o NorLevo.	◆ Ang hormone pill na ito ay pinakaepektibo kapag ginamit nang wala pang 24 oras pagkatapos makipagtalik nang hindi gumagamit ng pampigil o kapag nasira ang condom. ◆ Maaaring gamitin EC hanggang 120 oras (5 araw) pagkatapos makipagtalik nang hindi gumagamit ng pampigil o kapag nasira ang condom. ◆ Hindi pinipigilan ng EC ang pagbubuntis na nangyari na.	◆ Mabibili ito sa botika. ◆ Hindi kailangan ng reseta. ◆ Mura itong mabibili sa isang klinika sa pagpaplano ng pamilya o kalusugang pangkasarian. ◆ Maaari itong gamitin kapag nagpapasuso.	◆ Hindi nagbibigay ng proteksyon laban sa pagbubuntis. Hindi dapat ito gamitin bilang tuluy-tuloy na paraan ng pagpigil sa pagbubuntis. ◆ Pag-isipang gumamit ng EC kung nakipagtalik ka nang walang proteksyon anumang oras pagkatapos dumating sa ika-3 buwan ang iyong sanggol. ◆ Hindi nagbibigay ng proteksyon laban sa mga STI.
Depo Provera® ("The Shot") ◆ 97%–99.7% epektibo	◆ Isang iniksyon (turok) ng progesterone. ◆ Itinuturok ito sa braso o baywang kada 12 linggo. ◆ Pinipigilan nitong lumabas ang itlog. ◆ Pinapakapal nito ang mucous ng cervix nang sa gayon ay hindi pumasok ang semilya sa matris. ◆ Kung nagpapasuso, kadalasan itong sinisimulan 6 na linggo o higit pa pagkatapos mong manganak. ◆ Maaari itong simulan kaagad kung hindi ka nagpapasuso.	◆ Madali. ◆ Hindi nakakahadlang sa pakikipagtatalik. ◆ Maaaring gamitin ng mga babaeng nangangailangang gumamit ng pampigil sa pagbubuntis na walang estrogen. ◆ Maaari itong gamitin kapag nagpapasuso.	◆ Ang pagturok na ito ay maaaring magsanhi ng hindi regular o hindi inaasahang pagdurugo. Maaari kang makaranas ng pagdurugo o huminto sa pagkakaroon ng regla. ◆ Halos kalahati ng kababaihan ay matitigil sa pagkakaroon ng regla pagkatapos ng 1 taon. Hindi ito masama sa iyong katawan. ◆ Pagkatapos ihinto ang pagturok, maaari itong umabot nang 1 taon bago bumalik sa normal ang iyong pagreregla. ◆ Maaaring mas tumagal bago ka mabuntis. ◆ Maaaring mas tumaas ang iyong peligro ng pagnipis ng mga buto. ◆ Kailangan ng reseta. ◆ Hindi nagbibigay ng proteksyon laban sa mga STI.

Uri	*Paglalarawan*	*Ano ito*	*Mga Disadvantage*
Combined Hormonal Contraception (CHC): **pildoras na pampigil sa pagbubuntis, patch na pampigil sa pagbubuntis, ring na pampigil sa pagbubuntis** **(birth control pill, birth control patch, birth control ring)** ◆ 92%–99.7% epektibo	◆ May dalawang hormone sa mga contraceptive na ito: estrogen at progesterone. ◆ Pinipigilang lumabas ng mga hormone ang iyong mga itlog nang sa gayon ay hindi ka mabuntis. ◆ Maaaring mapababa ng CHC ang lumalabas na gatas mula sa ina. ◆ Kung ikaw **ay** nagpapasuso, hindi dapat ito gamitin hanggang 6 na buwan pagkatapos mong ipanganak ang iyong sanggol. ◆ Kung ikaw ay **hindi** nagpapasuso, maaari mong simulan ito 1 buwan pagkatapos mong ipanganak ang iyong sanggol. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa pinakamainam na panahon para sa iyo.	◆ Madali. ◆ May iba't ibang anyo. ◆ Iniinom ang mga pildoras araw-araw. ◆ Idinidikit ang patch sa balat kada linggo. ◆ Ipinapasok ang ring sa iyong pwerta isang beses sa isang buwan. ◆ Hindi nakakahadlang sa pakikipagtatalik. ◆ Pinapababa ang posibilidad na magkaroon ng ilang uri ng cancer.	◆ Dapat mong gamitin ang pamamaraan ayon sa itinagubilin. Hindi ka dapat gumamit ng mga CHC kung mayroon kang: ◆ mataas na presyon ng dugo ◆ history ng mga migraine na pananakit ng ulo na may mga problema sa paningin ◆ history ng mga pamumuo ng dugo ◆ higit 35 taong gulang at naninigarilyo ◆ Kailangan ng reseta. ◆ Hindi nagbibigay ng proteksyon laban sa mga STI.
Mga Permanenteng Paraan ng Pagpigil sa Pagbubuntis (Sterilization) **(Permanent Methods of Birth Control (Sterilization))** **Tubal Ligation** ◆ 99.5% epektibo **Vasectomy** ◆ 99.9% epektibo	**Tubal Ligation** ◆ Isang operasyon na nagsasara sa mga fallopian tube ng babae. Pinipigilan nito ang pagsasanib ng itlog at semilya. **Vasectomy** ◆ Isang operasyon na nagsasara sa mga tube na nagdadala ng semilya sa ari ng lalaki.	◆ Hindi nakakahadlang sa pakikipagtalik o hindi nakakaapekto sa kagustuhang makipagtalik. ◆ Parehong sinasaklaw ng Alberta Health Care.	◆ Ang lahat ng operasyon ay may ilang peligro tulad ng pagdurugo o impeksyon. ◆ Hindi agad umeepekto ang vasectomy. Gumamit ng ibang paraan ng pagpigil sa pagbubuntis hanggang sa matiyak ng pagsusuri sa semilya na umepekto ang pamamaraan. ◆ Ang mga ito ay mga permanenteng paraan ng pagpigil sa pagbubuntis. Dapat mong tiyakin na ayaw mo nang magkaanak. ◆ Hindi nagbibigay ng proteksyon laban sa mga STI.

Uri	*Paglalarawan*	*Ano ito*	*Mga Disadvantage*
Intrauterine Device (IUD) **Mirena IUD** ◆ 99.9% epektibo **Copper IUD** ◆ 99.2%–99.4%epektibo	◆ Ang IUD ay isang maliit at malambot na piraso ng plastik na kahugis ng "T" na may kasamang nylon string. ◆ Ipinapasok ito sa matris sa tulong ng iyong doktor 6 na linggo o higit pa pagkatapos maipanganak ang iyong sanggol. ◆ Pinipigilan nitong magsanib ang itlog at semilya (fertilization). Maaari din nitong pigilan ang paglaki ng isang na-fertilize na itlog sa loob ng sinapupunan. ◆ May 2 uri ng mga IUD. ◆ Ang Copper IUD ay may manipis na taling tanso na nakapalibot dito ◆ Ang Mirena IUD ay naglalabas ng kaunting progesterone. ◆ Kausapin ang iyong doktor kung kailan ka dapat magpalagay ng IUD.	◆ Madali. ◆ Hindi nakakahadlang sa pakikipagtatalik. ◆ Maaaring manatili nang 3 hanggang 5 taon. ◆ Maaari itong alisin ng isang provider ng pangangalaga sa kalusugan anumang oras. ◆ Maaari itong gamitin kapag nagpapasuso.	◆ Maaaring available ang IUD sa mas murang halaga sa isang klinika sa pagpaplano ng pamilya o kalusugang pangkasarian. ◆ Hindi nagbibigay ng proteksyon laban sa mga STI.

Aking Mga Tala

Tagalog

Kalusugan ng Iyong Sanggol

(Your Baby's Health)

Kalusugan ng Sanggol
(Baby's Health)

Pagpapasuso sa Iyong Sanggol
(Breastfeeding Your Baby)

Ang pagpapasuso ay mainam sa iyong kalusugan at ng iyong sanggol. Pasusuhin ang iyong sanggol pagkapanganak hangga't gusto niya. Kapag madalas siyang sumususo, mas maraming gatas kang mailalabas.

Tanungin ang iyong caregiver tungkol sa pagpapasuso sa iyong sanggol kung ikaw ay positibo sa HIV virus, malakas uminom, o umiinom ng mga gamot.

Mga senyales na gutom ang iyong sanggol:

- Inilalagay ang kanyang mga kamay sa kanyang bibig.
- Tinatampal ang kanyang bibig nang may tunog.

- Ang pag-iyak ang huling senyales ng gutom.
- Subukang pakainin bago magsimula ang gutom (pag-iyak).

Tandaan…

- **Mahalagang magpasuso nang madalas. Kapag madalas siyang sumususo, mas maraming gatas ang iyong mailalabas.**
- **Mababawasan ang iyong ilalabas na gatas kung magpapasuso ka na sa bote.**

Patagilid na posisyon

Cross-cradle na posisyon

Cradle na posisyon

Posisyong nakahawak sa ulo (football o clutch)

Pagposisyon sa Iyong Sanggol
(Positioning Your Baby)

- Pakalmahin ang iyong sanggol kung siya ay umiiyak. Madaling pasusuhin ang mga sanggol kapag tahimik o alerto sila.
- Alisin ang nakabalot sa iyong sanggol.
- Mahalaga ang iyong ginhawa. Umupo nang tuwid at mataas hangga't maaari. Ituwid ang iyong gulugod. Suportahan ang iyong likod, mga braso, at paa sa pamamagitan ng paggamit ng mga unan at upuan.
- Suportahan ang iyong sanggol kapantay ng iyong mga suso. Itapat ang iyong sanggol sa iyong suso, hindi ang suso sa iyong sanggol. Gumamit ng mga unan, tuwalya, o nakarolyong kumot.
- Tiyaking nakaharap sa iyo ang iyong sanggol, nang magkadikit ang inyong tiyan, o nakaharap sa suso.
- Hawakan ang iyong sanggol nang nakatagilid, nakaharap sa iyong suso, at nakaipit sa iyong katawan.
- Sinusuportahan ng iyong braso ang katawan ng iyong sanggol. Sinusuportahan ng iyong kamay ang iyong sanggol sa mga balikat at sa pundasyon ng ulo (likod ng mga tainga).
- Ang cross-cradle na posisyon at ang "football" na paghawak ay madalas na pinakamainam para sa wastong pagkuha sa unang ilang linggo.
- Ipinapakita sa larawang nasa kaliwa ang mga iba't ibang paraan upang iposisyon ang iyong sanggol habang nagpapasuso.

Pagpapasuso sa Iyong Sanggol
(Latching Your Baby)

Suportahan ang iyong suso gamit ang iyong kamay sa pamamagitan ng pagpapadausdos ng iyong mga daliri sa ilalim ng iyong suso at paglalagay ng iyong hinlalaki kapantay ng bibig ng iyong sanggol, malayo sa iyong areola (ang maitim na bahagi ng iyong utong). Maaaring kailanganin mong suportahan ang iyong suso habang nagpapasuso.

Figure 1

Figure 2

Figure 3

Figure 4

Figure 1:

Simulang itapat ang iyong utong sa ilong ng iyong sanggol.

Figure 2:

Dahan-dahang idikit ang iyong utong sa mga labi ng iyong sanggol. Hintaying bumuka nang malaki ang bibig ng iyong sanggol, katulad na lang kapag humihikab siya.

Figure 3:

Bahagyang itulak ang batok ng iyong sanggol upang dumikit ang baba sa suso.

Idikit ang iyong sanggol sa iyong suso sa pamamagitan ng dahan-dahang pagtulak ng kanyang mga balikat, hindi ng kanyang ulo. Maaaring maraming beses mo itong susubukan bago mo maayos na mapasuso ang iyong sanggol.

Figure 4:

Idikit ang baba ng iyong sanggol sa iyong suso. Didikit lang ang ilong ng iyong sanggol sa iyong suso at makakahinga siya. Huwag idiin sa iyong suso.

Makakarinig at makakakita ka ng paglunok. Hintaying umayaw ang iyong sanggol sa pagsuso.

Pahintulot sa karapatang magpalathala: Crown copyright 2004. Ginawa ng Department of Health, Great B
ritain

Ano ang Dapat Asahan Kapag Pinapasuso ang Iyong Sanggol
(What to Expect When Breastfeeding Your Baby)

	Mag pagpapasuso kada araw *(Breastfeeds per day)*	*Mga basang diaper kada araw* *(Wet diapers per day)*	*Mga maruming diaper kada araw* *(Dirty diapers per day)*	*Mga pagbabago sa suso* *(Breast changes)*
Unang 24 na oras pagkapanganak ***(First 24 hours after birth)***	Nagbabagu-bago. Panatilihing magkalapit sa isa't isa. Maglaan ng kada 3 oras kung hindi nagpapahiwatig ng kagutuman ang iyong sanggol.	Hindi bababa sa isa.	Hindi bababa sa isa. Magiging maitim at malagkit.	Kadalasang malambot.
Araw 2 ***(Day 2)***	Dumaraming bilang ng mga pagpapasuso. Panatilihing gising ang iyong sanggol kung hindi nagpapahiwatig ng kagustuhang sumuso.	Hindi bababa sa dalawa.	Hindi bababa sa isa hanggang tatlo. Magsisimulang maging kulay dark green.	Kadalasang malambot pa rin, ngunit maaaring mas puno ang pakiramdam.
Araw 3 ***(Day 3)***	8 hanggang 12 o higit pang mga beses sa loob ng 24 na oras.	Hindi bababa sa tatlong puno at basang diaper.	Hindi bababa sa isa hanggang tatlo. Mula berde ay magiging dilaw.	Kapansin-pansing mas puno at mas mabigat.
Araw 4 ***(Day 4)***	8 hanggang 12 o higit pang mga beses sa loob ng 24 na oras.	Hindi bababa sa apat hanggang limang mabigat at basang diaper.	Apat o higit pa. Magiging lusaw, kulay dilaw at butil-butil.	Mas puno. Mas lalambot pagkatapos ng mga pagpapasuso. Maaaring tumagas ang gatas.
Pagkatapos ng 4 na araw* ***(After 4 days*)***	8 hanggang 12 o higit pang mga beses sa loob ng 24 na oras.	Anim o higit pang puno at basang diaper.	Nagbabagu-bago: hindi bababa sa apat hanggang lima. Lusaw, butil-butil at madaling ilabas ang mga dumi.	Dumadaloy ang gatas. Lalambot ang mga suso pagkatapos ng mga pagpapasuso.

Kailan ako dapat humingi ng tulong?
(When should I get help?)

Kung ang iyong sanggol ay:

- hindi lalapit sa suso
- sususo lang sandali pagkatapos ay makakatulog
- gagamit ng hindi bababa sa anim na puno at basang diaper sa loob ng 24 na oras (araw 4 pasulong)
- may hindi bababa sa apat na kulay dilaw at butil-butil na pagdumi sa loob ng 24 na oras (araw 4 pasulong)
- may matigas na dumi na hindi madaling nailalabas
- nagpapasuso nang hindi bababa sa 8 beses sa loob ng 24 na oras (araw 3 pasulong)
- hindi gumigising ang iyong sanggol para sumuso
- hindi bumabalik sa kanyang timbang noong ipinanganak sa loob ng 2 linggo mula nang ipanganak

Kung ikaw ay:

- hindi nakakaramdam ng pagkapuno ng suso (araw 4 pasulong)
- hindi nakakarinig ng paglunok kapag sumususo ang sanggol (araw 3 pasulong)
- may matigas at masakit na suso na hindi magagamit upang pasusuhin ang iyong sanggol
- may masakit na utong na hindi bumubuti
- may sugat o dumurugong mga utong
- may mga utong na kinurot o “pinisil” pagkatapos ng mga pagpapasuso

Paano kung pinapainom ko ng formula ang aking sanggol?
(What if I am formula feeding my baby?)

Ang gatas ng ina ang pinakamainam na uri ng gatas para sa iyong sanggol. Ang mga formula para sa sanggol ay gawa mula sa gatas ng baka na binago upang maibigay ang sustansya na kailangan ng iyong sanggol. Ang ilang uri ng formula ay gawa mula sa mga soybean. Kausapin ang iyong caregiver tungkol sa formula na pinakaligtas at pinakamainam para sa iyong sanggol.

Kung pagpapasyahan mong gumamit ng formula:

Gumamit ng may brand na gatas ng bata. Maraming kang pwedeng bilhing mga brand. Pumili ng gatas na may nakasulat na "may iron" sa tatak.

Huwag kalimutang kargahin at hawakan ang iyong sanggol kapag gumamit ka ng bote upang painumin ng gatas ang iyong sanggol. Mararamdaman ng iyong sanggol ang iyong pagmamahal.

Tiyaking basahing mabuti ang mga tatak ng gatas. Nakasaad sa mga tatak:

- ang uri ng gatas
- kung may idinagdag na iron
- paano timplahin ang gatas

Ang karamihan ng mga brand ng gatas ay may tatlong anyo:

1. Powdered na gatas

- hindi sterile
- eksaktong sundin ang mga tagubilin sa gatas
- gamitin ang mga scoop ng powder at ihalo ito sa pinakuluan at pinalamig na tubig

2. Liquid Concentrate

- gumamit ng parehong dami ng pinakuluan at pinalamig na tubig, at concentrate formula

3. Handa Nang Ipakain o Handa Nang Gamitin

- Gamitin mula mismo sa lata. Huwag dagdagan ng tubig.
- Eksaktong sundin ang mga tagubilin na nasa tatak. Sasabihin dito kung paano ihalo, gamitin at iimbak ang gatas. Maaaring magkasakit ang iyong sanggol kung hindi wasto ang pagtimpla sa gatas.
- Gumamit ng babasaging bote o bote na walang BPA (walang bisphenol-A). Ang BPA ay isang kemikal sa ilang plastik na maaaring makapinsala sa mga sanggol at bata.

Kung wala pang 4 na buwan ang iyong sanggol:

1. I-sterilize ang lahat ng kagamitang ginamit sa pagtimpla at pag-imbak ng gatas bago ito gamitin.
2. Magpakulo ng tubig sa loob ng 2 minuto pagkatapos ay palamigin ito.
3. Ihalo ito sa powder o liquid concentrate na formula.

Mga Tanong Mo Tungkol sa Pagpapakain sa Iyong Sanggol (Questions You May Have About Feeding Your Baby)

1. Gaano katagal ko dapat pasusuhin o painumin ng formula ang aking sanggol?
(How long should I feed my baby breastmilk or formula?)

Pasusuhin ang iyong sanggol hangga't gusto ninyong pareho. Kung hindi ka nagpapasuso, dapat mong painumin ng formula ang iyong sanggol hanggang sa umabot na siya sa ika-9 na buwan.

2. Paano kung pinapasuso ko ang aking sanggol at pagpasyahan kong huminto?
(What if I breastfeed my baby and decide to stop?)

Kung ihihinto mo ang pagpapasuso (wean) sa iyong sanggol bago siya umabot sa ika-9 na buwan, gumamit ng formula ng sanggol na may idinagdag na iron.

3. Maaari ba akong gumawa ng sariling formula?
(Can I make homemade formula?)

Hindi inirerekomenda ang ganitong uri ng formula. Hindi ito naglalaman ng lahat ng sustansya na kailangan ng iyong sanggol upang lumaki nang maayos.

4. Paano naman ang regular na gatas ng baka tulad ng homo o 2%?
(What about regular cow's milk like homo or 2%?)

Ang purong gatas ng baka (homo) ay hindi dapat gamitin hanggang sa umabot na ang iyong sanggol sa ika-9 na buwan. Kailangan ng mga sanggol ng dagdag na fat mula sa gatas na homo upang manatiling malusog. Ang mga gatas na may mas kaunting fat ay hindi dapat ipainom bago maging 2 taong gulang ang iyong anak.

5. Kailan kakailanganin ng aking sanggol ng ibang pagkain?
(When will my baby need other food?)

Kakailanganin ng iyong sanggol ng mga solid na pagkain na may iron sa ika-6 na buwan. Hindi makakatulong ang maagang pagpapakain ng cereal o pagkain ng sanggol upang makatulog nang mahimbing ang iyong sanggol. Tanging gatas ng ina o formula lamang ang kailangan ng iyong sanggol para sa unang 6 na buwan. Kung maagang ipinanganak ang iyong sanggol (pre-term) o may mga problema siya sa kalusugan, kausapin ang iyong caregiver para sa higit pang impormasyon.

6. Paano naman ang mga bitamina?
(What about vitamins?)

Dapat painumin ng suplementong vitamin D ang iyong sanggol. Kausapin ang iyong caregiver para sa higit pang impormasyon.

7. Mainam bang painumin ang sanggol ng formula na inilalagay ko sa bote?
(Is it good to feed the baby all the formula I put in the bottle?)

Ang pagpapainom sa iyong sanggol ng lahat ng nasa bote ay "pwersahang pagpapainom". Maaaring madismaya ang iyong sanggol. Hayaang tumigil ang iyong sanggol. Itapon ang anumang gatas na natira sa bote pagkatapos painumin.

8. Paano ko malalaman kung nakakainom nang sapat ang aking sanggol?
(How will I know if my baby is getting enough food?)

Malalaman mo kung nakakainom nang sapat ang iyong sanggol kung siya ay may 6 hanggang 8 basang diaper kada araw (pagkatapos ng araw 4). Dapat bumigat ang iyong sanggol at bumalik sa kanyang timbang noong ipinanganak siya sa loob ng 14 na araw.

9. Maaari ko bang iwanang mag-isa ang aking sanggol nang sumususo sa bote kung hindi ko siya makakarga?
(Can I leave my baby alone with a bottle if I am too busy to hold him?)

Hindi. Maaaring mabilaukan ang iyong sanggol kung hindi siya babantayang mabuti habang sumususo. Ang pagtukod ng bote ay maaaring makabawas sa oras ninyo sa isa't isa ng iyong sanggol. Maaari ding maging sanhi ang bote ng bata ng pagkabulok ng ngipin nito. Huwag painumin sa bote nang nakahiga ang iyong sanggol.

10. Paano ko maiiwasang mabulok ang ngipin ng aking sanggol dahil sa bote ng sanggol?
(How do I prevent baby bottle tooth decay?)

Painumin sa bote ang iyong sanggol bago siya matulog. Huwag itukod ang mga bote ng sanggol sa pagtulog. Huwag ring isawsaw ang mga soother sa honey o iba pang matatamis na pagkain.

11. Anong uri ng formula ang dapat kong gamitin?
(What type of formula should I use?)

Inirerekomenda ang formula na may idinagdag na iron upang mapigilan ang sakit na anemia (mababang iron sa dugo).

12. Anong brand ng formula ang dapat kong gamitin?
(What brand of formula should I use?)

Maraming brand ng formula. Ang ilang brand ay mas mura kaysa sa iba. Matutulungan ka ng iyong caregiver na pumili ng formula.

13. Kailangan ko bang bigyan ng espesyal na formula ang aking sanggol?
(Do I need to give a special formula to my baby?)

Ang mga espesyal na formula ay ginagamit kung may mga medikal na problema ang iyong sanggol, tulad ng mga allergy. Gamitin lang ang espesyal na formula kung sasabihan ka ng iyong caregiver.

14. Ayos lang ba ang magpalit ng ibang uri ng formula?
(Is it okay to switch from one kind of formula to another?)

Hindi. Tanungin muna ang iyong caregiver. Ang pagpapalit ng mga formula ay maaaring makaapekto sa tiyan ng iyong sanggol.

15. Kakailanganin ba ng aking sanggol ng sobrang tubig?
(Will my baby need extra water?)

Tanging gatas ng ina o formula lamang ang kailangan ng iyong sanggol para sa unang 6 na buwan upang maging malusog.

16. Maaari ba akong magdagdag o magbawas ng tubig sa formula taliwas sa sinasabi sa mga tagubilin?
(Can I add more or less water to formula than the directions say?)

Hindi. Eksaktong sundin ang mga tagubilin na nasa lata ng formula. Maaaring magkasakit ang iyong sanggol kung hindi wasto ang pagtitimpla sa gatas.

Paano Magtimpla ng Formula ng Sanggol
(How to Make Baby Formula)

1

Maghugas ng kamay gamit ang sabon.

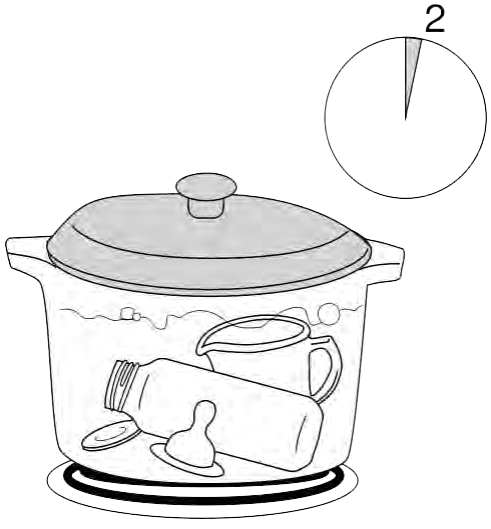
2

Hugasan ang lahat ng gamit sa maligamgam na tubig na may sabon. Banlawang mabuti ang lahat ng gamit.

3

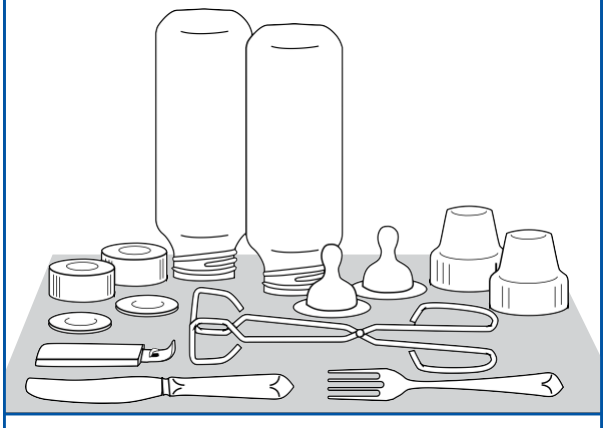
Ilagay ang lahat ng gamit sa isang malaking kaldero. Buhusan ng tubig ang lahat ng gamit.

4



Takpan ang kaldero. Pakuluan sa loob ng 2 minuto.

5

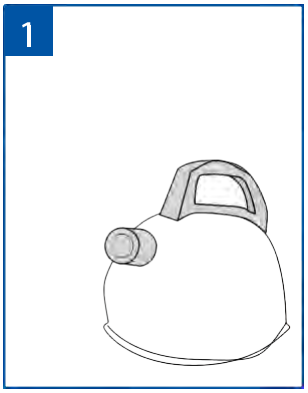


Alisin ang mga gamit sa pamamagitan ng mga panipit. Ilagay ang mga gamit sa malinis na papel na pampunas. Palamigin.

Ang mga larawan ng formula ay kinuha nang may pahintulot mula sa City of Toronto, Department of Public Health.

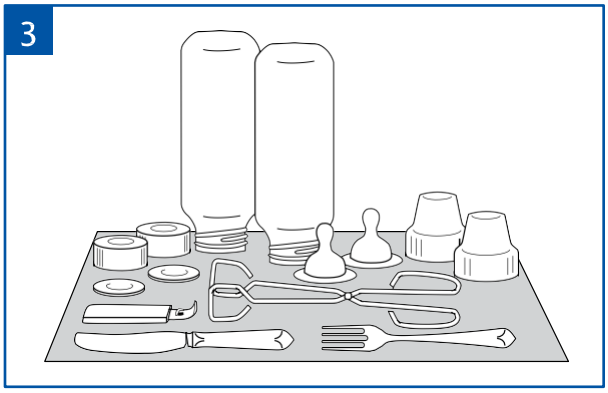
Paano Magtimpla ng Powdered Formula
(How to Make Powdered Formula)

Tandaan: Sinusuri ng Health Canada kung paano ginagamit, ihinahanda, at iniimbak ang powdered na formula ng sanggol (Nov. 2009). Eksaktong sundin ang mga tagubilin ng manufacturer. Gamitin agad ang ihinandang powdered na formula na ito.

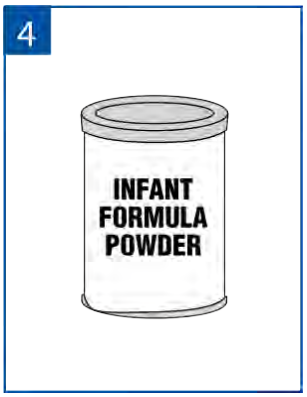


Magpakulo ng tubig sa loob ng 2 minuto. Palamigin.

Maghugas ng kamay gamit ang sabon.

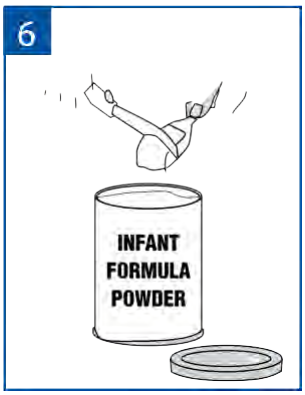


Gumamit ng mga na-sterilize na gamit.



Basahin ang mga panutong nasa lata upang malaman ang tamang dami ng powder at tubig na kailangan.

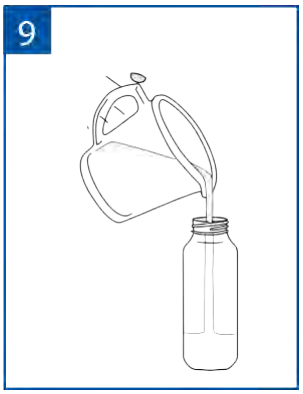
Maglagay ng tubig sa na-sterilize na tasang panukat.



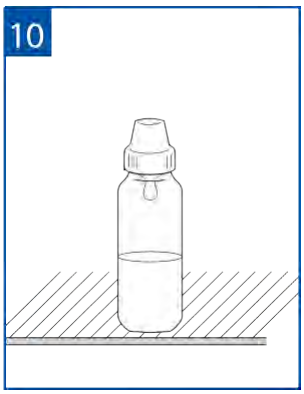
Punuin ng powder ang scoop. Pantayin gamit ang kutsilyo.

Idagdag ang wastong bilang ng mga scoop ng powder ayon sa panuto.

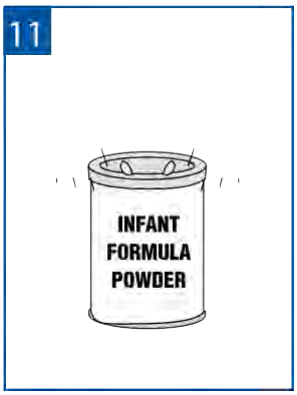
Haluing mabuti.



Ilagay ang formula sa mga bote.

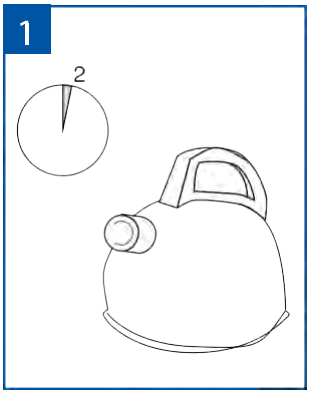


Gamitin ang mga tagubiling nasa tatak para sa pag-iimbak sa ihinandang formula. Huwag iwanan ang mga ihinandang bote sa lugar na may temperaturang pang-kwarto.



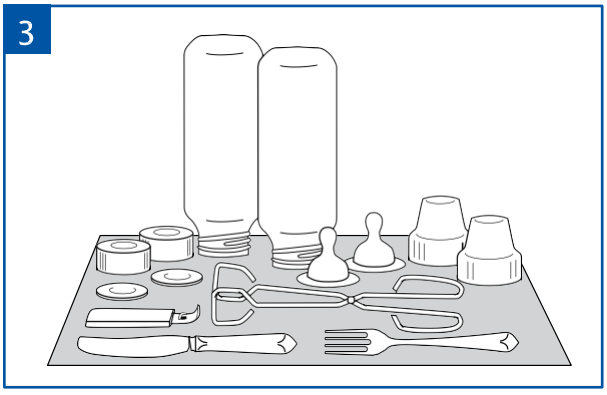
Takpan ang lata nang plastik na takip. Iimbak alinsunod sa mga tagubilin na nasa tatak.

Paano Magtimpla ng Liquid Concentrate na Formula
(How to Make Liquid Concentrate Formula)



Magpakulo ng tubig sa loob ng 2 minuto. Palamigin.

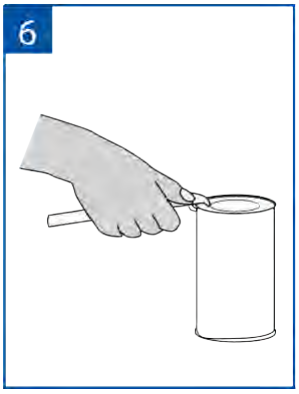
Maghugas ng kamay gamit ang sabon.



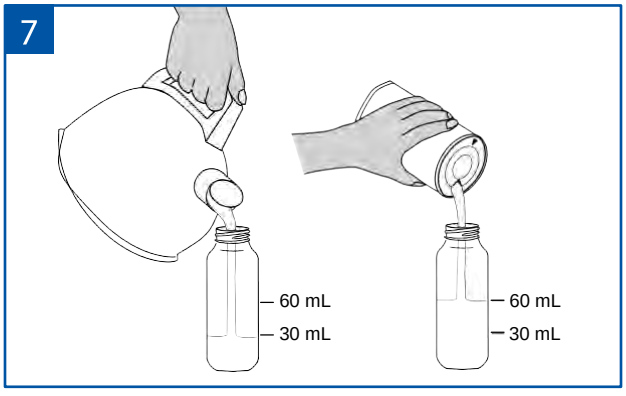
Gumamit ng mga na-sterilize na gamit.

Banlawan ng tubig ang ibabaw ng lata.

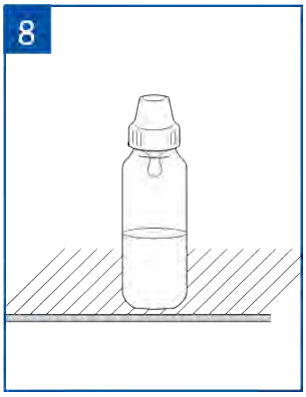
Alugin ang lata.



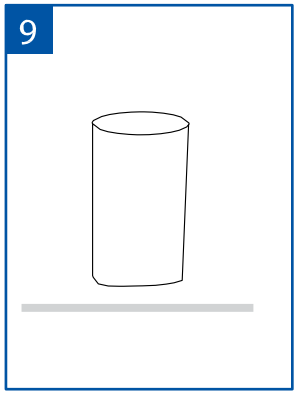
Buksan gamit ang sterile na pambukas ng lata.



Maglagay ng parehong dami ng malamig na tubig at formula sa bawat bote.



Gamitin kaagad ang formula o ilagay ang mga bote sa refrigerator. Sundin ang mga tagubiling nasa tatak para sa pag-iimbak sa ihinandang formula. Huwag iwanan ang mga ihinandang bote sa lugar na may temperaturang pang-kwarto.



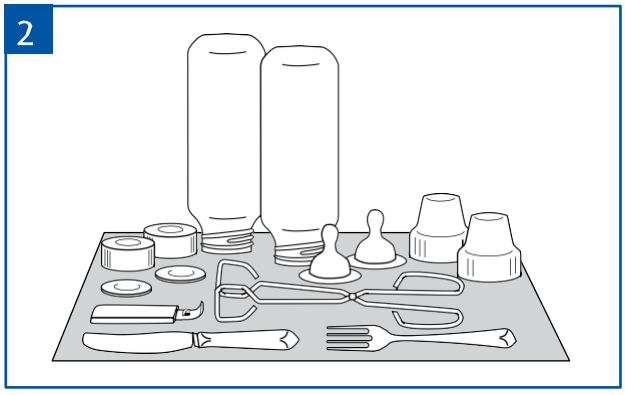
Takpan nang mabuti ang nakabukas na lata at ilagay sa refrigerator. Gamitin sa inirerekomendang oras ng manufacturer.

Paano Magtimpla ng Handa Nang Ipainom na Formula
(How to Make Ready-To-Feed Formula)

1

Maghugas ng kamay gamit ang sabon.

2

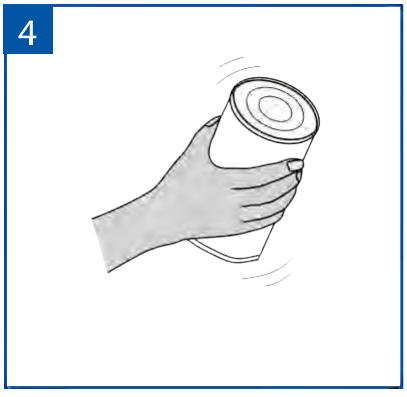


Gumamit ng mga na-sterilize na gamit.

3

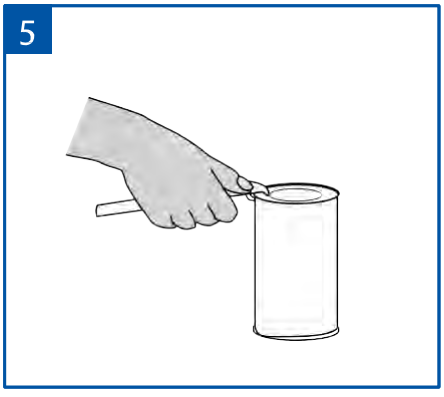
Banlawan ng tubig ang ibabaw ng lata.

4



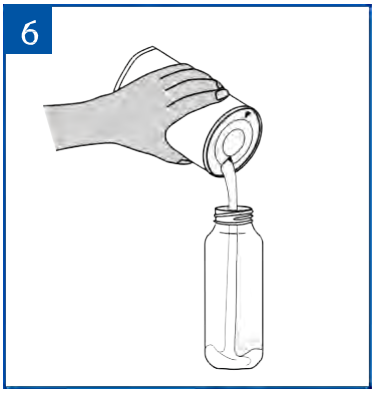
Alugin ang lata.
pambukas ng lata.

5



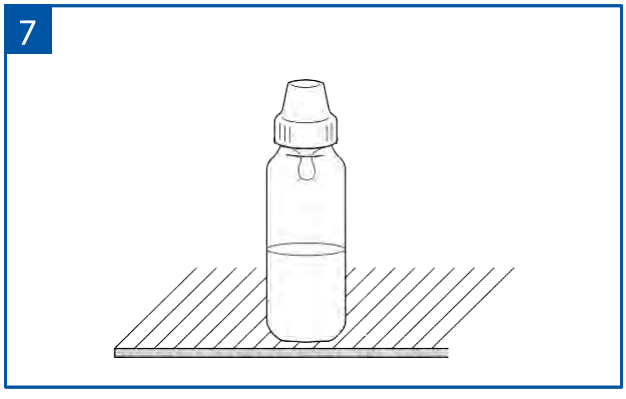
Buksan gamit ang sterile na.

6



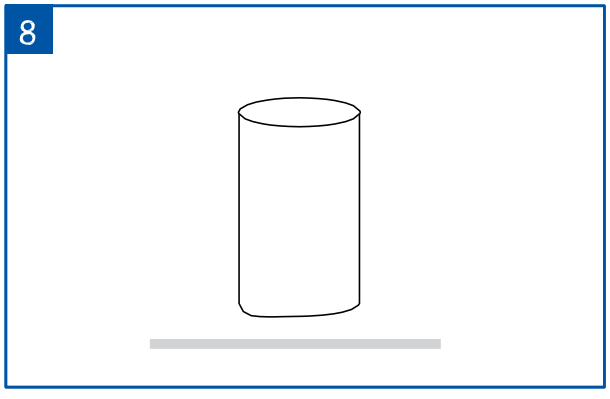
Maglagay ng dami ng formula para sa isang pagpapainom sa bawat bote. HUWAG DAGDAGAN NG TUBIG.

7



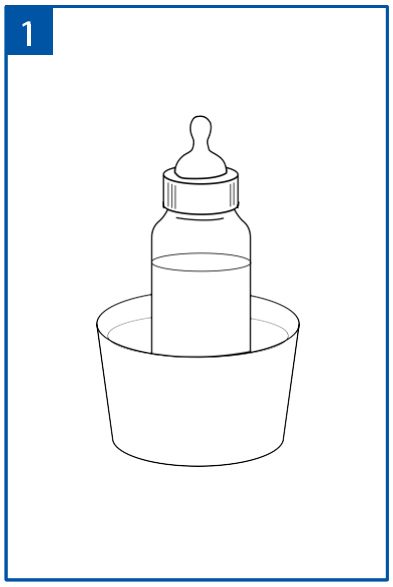
Batay sa mga tagubilin ng manufacturer, gamitin agad ang formula o ilagay sa refrigerator ang mga bote. Para sa formula na inilagay sa refrigerator, iimbak alinsunod sa oras na inirerekomenda ng manufacturer. Huwag iwanan nang matagal ang mga ihinandang bote sa lugar na may temperaturang pang-kwarto.

8



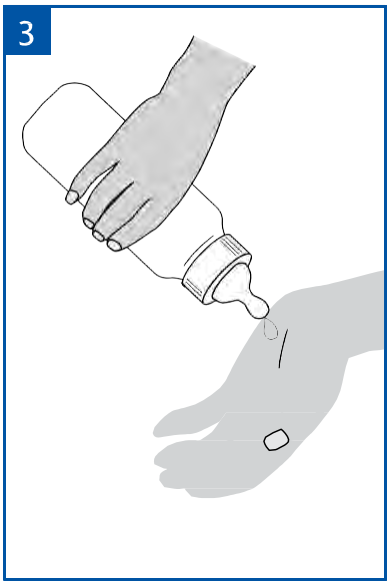
Takpan nang mabuti ang nakabukas na lata at ilagay sa refrigerator. Gamitin sa inirerekomendang oras ng manufacturer.

Paano Magpainom ng Formula sa Sanggol
(How to Feed Formula to a Baby)



Painitin ang bote ng formula sa mangkok ng mainit na tubig.

Alugin ang bote.



Tantyahin ang temperatura sa iyong pulso upang matiyak na hindi ito masyadong mainit.

Panatilihing nakaangat ang dulo ng bote upang puno ng gatas ang tsupon. Padighayin ang sanggol kung kailangan.

Itapon ang anumang gatas na hindi iinumin ng iyong sanggol sa loob ng 2 oras.

Mga Karaniwang Alalahanin Mo tungkol sa Iyong Sanggol (Common Concerns You May Have about Your Baby)

Paninilaw ng Balat (Jaundice)

Pagkatapos ipanganak, may mga sobrang red blood cell ang mga sanggol na hindi nila kailangan. Kapag naghiwa-hiwalay ang mga cell na ito, maglalabas ito ng substance na tinatawag na bilirubin. Maaaring magmukhang kulay dilaw (nanilaw) ang balat ng iyong sanggol at kung minsan ay ang puting bahagi ng mga mata ng iyong sanggol dahil sa bilirubin.

- Halos kalahati ng lahat ng sanggol ay nagkakaroon ng ganitong uri ng paninilaw ng balat sa ika-2 hanggang ika-3 araw mula nang ipinanganak sila. Kailangan ng ilang sanggol na magamot sa ilalim ng mga espesyal na ilaw (phototherapy) upang matulungang mabawasan ang antas ng bilirubin.
- Kung minsan, naninilaw ang balat ng sanggol sa unang 24 na oras. Kadalasan, ang ganitong uri ng paninilaw ng balat ay dahil sa pagkakaiba ng iyong blood group at ng blood group ng iyong sanggol. Maaaring kailanganin ng phototherapy ng iyong sanggol.

Ang mga sanggol na may naninilaw na balat ay maaaring antukin at walang gaanong uminom ng gatas.

Makakatulong kang mabawasan ang paninilaw ng balat sa pamamagitan ng:

- madalas na pagpapasuso sa iyong sanggol hangga't gusto niya, sa pamamagitan ng pagpapasuso sa magkabilang suso
- paggising at pagpapasuso sa iyong sanggol kada 3 oras sa loob ng humigit-kumulang 2 linggo pagkatapos ipanganak

Tandaan…

- **Kahit na madalas pasusuhin ang sanggol, halos kalahati sa mga sanggol ang nagkakaroon ng paninilaw ng balat.**
- **Kung nag-aalala ka na baka manilaw ang balat ng iyong sanggol o kung sobrang antukin ng iyong sanggol o hindi gaanong matakaw sa gatas, makipag-ugnayan kaagad sa iyong pampublikong nurse na nangangalaga sa kalusugan o doktor.**

Temperature
(Temperature)

Ang pagkuha ng temperatura ng iyong sanggol gamit ang thermometer ay ang pinakamainam na paraan upang malaman kung normal ang temperatura ng iyong sanggol (hindi masyadong mataas o hindi masyadong mababa).

- Para sa mga sanggol na 0 hanggang 28 araw na noong ipinanganak, ang normal na temperatura (sa kilikili) ay 36.5 °C hanggang 37.3 °C.

Ang ibig sabihin ng pagkaroon ng lagnat ay nagkakaroon ng reaksyon ang katawan ng iyong sanggol sa isang bagay tulad ng karamdaman. Hindi maaapektuhan ng mismong lagnat ang iyong sanggol. Sa katunayan, ang pagkakaroon ng lagnat ay isang paraan ng paglaban ng katawan ng iyong sanggol sa impeksyon.

Kunin ang temperatura ng iyong sanggol gamit ang thermometer kung ang iyong sanggol ay:

- mainit kapag hinipo o namumula
- malamig kapag hinipo kahit nakadamit
- maselan kaysa sa kadalasan
- mukhang may sakit
- hindi sumususo nang maayos
- mas maikli o mas matagal matulog kaysa dati

Paano gumamit ng thermometer

- Kunin ang temperatura ng iyong sanggol sa kili-kili gamit ang thermometer sa bibig (babasagin man o digital). Huwag kunan ng temperatura ang iyong sanggol sa butas ng puwit (bum). Ang mga thermometer sa tainga ay hindi gaanong epektibo sa mga bagong panganak na sanggol.
- Itala ang temperatura at oras kung kailan mo ito kinuha.
- Bago kunin ang temperatura ng iyong sanggol hubaran siya sa loob ng 5 hanggang 10 minuto. Maghintay nang kahit 15 minuto lang pagkatapos maligo ng iyong sanggol bago kunin ang kanyang temperatura.

Chart ng conversion ng temperatura - Fahrenheit patungong Centigrade

96.8 °F	36.0 °C	102.2 °F	39.0 °C
97.7 °F	36.5 °C	103.1 °F	39.5 °C
98.6 °F	37.0 °C	104.0 °F	40.0 °C
99.0 °F	37.2 °C	104.9 °F	40.5 °C
99.5 °F	37.5 °C	105.8 °F	41.0 °C
100.4 °F	38.0 °C	106.7 °F	41.5 °C
101.3 °F	38.5 °C	107.6 °F	42.0 °C

Pumunta kaagad sa Emergency Department ng pinakamalapit na ospital kung:

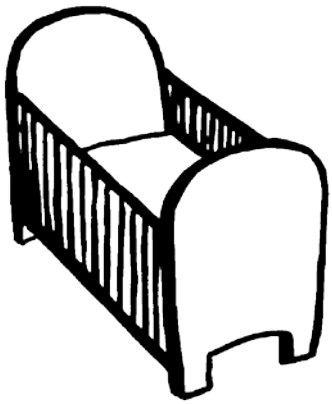
- nahihirapang huminga ang iyong sanggol
- wala pang 3 buwan ang iyong sanggol at may lagnat siya na 38 °C o mas mataas
- wala pang 3 buwan ang iyong sanggol at may lagnat siya na 36.2 °C o mas mababa
- mukhang may sakit ang iyong sanggol
- may lagnat at pamamantal ang iyong sanggol
- nag-aalala ka sa iyong sanggol

Kung hindi ka sigurado kung ano ang gagawin kung mas mababa o mas mataas kaysa sa normal ang temperatura ng iyong sanggol, tawagan ang Health Link Alberta anumang oras.

Kaligtasan ng Sanggol
(Infant Safety)

Nasa ibaba ang mahahalagang tip sa kaligtasan para sa unang ilang linggo sa bahay ng iyong sanggol. Tanungin ang iyong pampublikong nurse na nangangalaga sa kalusugan para sa higit pang impormasyon habang lumalaki ang iyong sanggol.

Mga crib at playpen
(Cribs and playpens)



- Ang mga crib na ginawa bago ang taong 1987 ay hindi ligtas. Huwag gumamit ng crib na walang petsa.
- Sundin ang mga panuto sa pagtatayo ng crib.
- Patag at maginhawa dapat higaan ang kutson. Kung kasya ang dalawang daliri sa pagitan ng kutson at gilid ng crib, masyadong maliit ang kutson.
- Huwag maglagay ng mga unan, positioning device, bumper pad, quilt, duvet, o laruan sa crib.
- Ilagay ang crib malayo sa mahahabang mobile o kurdon ng blind/kurtina kung saan maaaring mabuhol ang sanggol.
- Huwag ilagay ang sanggol na may suot na bib sa isang crib o playpen.
- Palaging iwanang nakataas ang natitiklop na bahagi ng playpen; kapag nakababa ito, maaari itong magkaroon ng hugis bulsa at maaaring hindi makahinga ang iyong sanggol.

Baby lounger

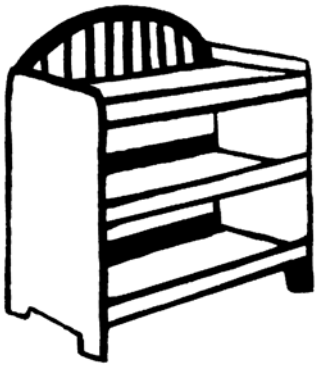
- Mayroon dapat itong malapad at matatag na paa na hindi dumudulas.
- Mayroon dapat itong mga siturong pangkaligtasan.
- Huwag itong ipatong sa mesa—gamitin lang ito sa sahig.
- Huwag na huwag gagamitin sa sasakyan, truck, o van.

Mga Pacifier (mga soother)
(Pacifiers (soothers))

Hindi inirerekomenda ang mga pacifier kapag nagsisimula pa lang magpasuso. Kapag gumamit ng mga pacifier sa ngayon, maaaring mabawasan ang ilalabas na gatas at magsanhi ng mga problema sa pagkatutong magpasuso.

- Huwag na huwag itatali ang pacifier sa leeg ng sanggol o sa kanyang damit.
- Palitan ang pacifier kada 2 buwan, mas maaga kung nasisira na ang goma.
- Tiyaking hindi nagkakahiwalay ang tsupon at dulo ng pacifier.
- Huwag lagyan ang pacifier ng honey, ibang mga pagkain o pampatamis.
- Huwag isubo ang pacifier.

Mga Pagkalaglag
(Falls)



- Huwag na huwag iiwanan ang iyong sanggol nang mag-isa sa isang mesa, sofa, kama, o shopping cart. Kahit ang mga bata ay maaaring gumulong, kumilos nang mabilis, at malaglag.
- Kung aalis ka, kahit isang minuto lang, ilagay nang ligtas ang iyong sanggol sa crib o kargahin siya.
- Huwag gumamit ng mga walker ng sanggol sa anumang dahilan.
- Gumamit ng mga naaprubahang safety gate sa itaas at ibaba ng lahat ng hagdanan. Itayo sa pader ang mga gate na nasa itaas ng mga hagdanan.

Mga upuan ng sasakyan
(Car seats)

- Nakasaad sa batas na ang batang wala pang 6 na taong gulang at may timbang na wala pang 40 pound (18 kg) ay dapat gumamit ng upuan ng sasakyan na inaprubahan ng Canadian Motor Vehicle Safety Standard (CMVSS) kapag bumabyahe sakay ng kotse o truck. Mayroon ka dapat upuan ng sasakyan upang maiuwi ang iyong sanggol mula sa ospital.
- Tingnan ang pahina 114 at 115 upang matuto nang higit pa tungkol sa mga upuang pangkaligtasan.

Ligtas na Pagtulog at SIDS (sudden infant death syndrome)
(Safe Sleep and SIDS (sudden infant death syndrome))

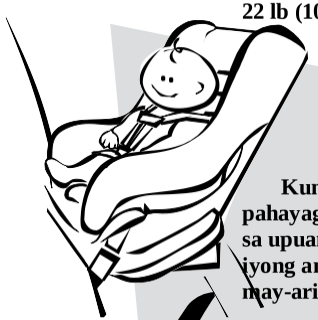
Ang SIDS ay ang biglaan at hindi inaasahang pagkamatay ng malusog na sanggol na wala pang 1 taong gulang, kadalasan kapag natutulog. May mga simpleng bagay na maaari mong gawin upang matulungang makatulog nang ligtas ang iyong sanggol.

- Inirerekomenda ng Canadian Pediatric Society at Alberta Health Services na patulugin ang mga sanggol na nasa unang taon sa kanilang crib, at nang nakahiga.
- Patulugin ang iyong sanggol sa isang patag na kutsong inaprubahan ng Canadian Standards Association (CSA) sa kanilang crib, hindi sa malambot na sofa, waterbed, bean bag, o down comforter.
- Itago ang crib ng iyong sanggol sa iyong kwarto (room-share) hanggang sa nasa ika-6 na buwan na siya.
- Hindi kailanman magiging 100% ligtas na tulugan ang malalaking kama.
- Kailangan mo lang ng manipis na kumot at mainit na pantulog upang mapanatiling hindi nilalamig sa gabi ang iyong sanggol.
- Huwag gumamit ng malalambot na materyales tulad ng mga unan, quilt, comforter, sheepskin, stuffed toy, o bumper pad sa tinutulugan ng iyong sanggol.
- Tiyaking walang naninigarilyo sa inyong bahay.
- Ang mga upuan ng sasakyan ay para sa kaligtasan ng iyong sanggol habang bumabyahe. Alisin ang iyong sanggol sa upuan ng sasakyan na tinutulugan kapag dumating na kayo sa inyong pupuntuhan.

Sagutan ang pagsusulit
ukol sa upuang pangkaligtasan
YES
na pagsusulit
nakaharap sa likod

Nagiging wasilang…

- Nakasakay ang aking sanggol sa upuang pangkaligtasan sa bawa't paglalakbay.
- Nakababa ang bitbitan ng upuang pangkaligtasan ng bata o nasa posisyon para sa paglalakbay kapag umaandar ang sasakyan.
- Nasuri ko ang anumang mga pag-recall sa upuang pangkaligtasan ng aking anak. Maaring makuha ang impormasyon sa pag-recall mula sa Transport Canada sa 1-800-333-0510 o sa www.tc.gc.ca/roadsafety (hanapin ang kaligtasan ng bata).
- Mananatili ang aking sanggol sa posisyong mas ligtas at nakaharap sa likod hangga't maaari, sa isang upuang pangkaligtasan ng bata na naaangkop sa kanyang timbang at taas.
- **Mananatiling nakaharap sa likod ang aking sanggol hanggang sa isang taong gulang na siya AT may bigat na 22 lb (10 kg) AT naglalakad na.**



Kung hindi ka makasagot ng "OO" sa alinmang mga pahayag, tiyaking basahin ang manual ng tagubilin para sa upuang pangkaligtasan ng iyong anak pati na rin ang iyong manual ng may-ari ng sasakyan.

Para sa higit pang impormasyon, makipagugnayan sa Health Link Alberta:
8-1-1
O Alberta Transportation 780-427-8901
Toll-free sa Alberta 310-0000

o pumunta sa **www.albertaseatbelts.ca/kids**

Alberta Health Services

What's holding you back?

© (2011/06)

Sagutan ang pagsusulit
ukol sa upuang pangkaligtasan
YES
na pagsusulit
nakaharap sa likod

Kapag ginamit nang wasto ang upuang pangkaligtasan ng bata, maaaring mabawasan ang posibilidad na mapinsala o mamatay ang iyong anak sa isang salpukan nang 75%.

Umaasa ang mga sanggol sa kanilang mga magulang at caregiver na magiging ligtas ang byahe, at magagawa mo ito! May listahan ng mga tanong sa loob na tutulong sa iyo sa ligtas na paglalagay ng upuang pangkaligtasan ng bata sa iyong sasakyan, at sa wastong pagtali sa iyong sanggol.

Sagutan ng "OO" ang pagsusulit habang nakatingin sa upuang pangkaligtasan ng iyong sanggol sa iyong sasakyan. Itulak, hilahin at sundutin ang upuan hanggang sa malagyan mo ng tsek ang bawat gamit na naaangkop sa upuang pangkaligtasan ng iyong sanggol.

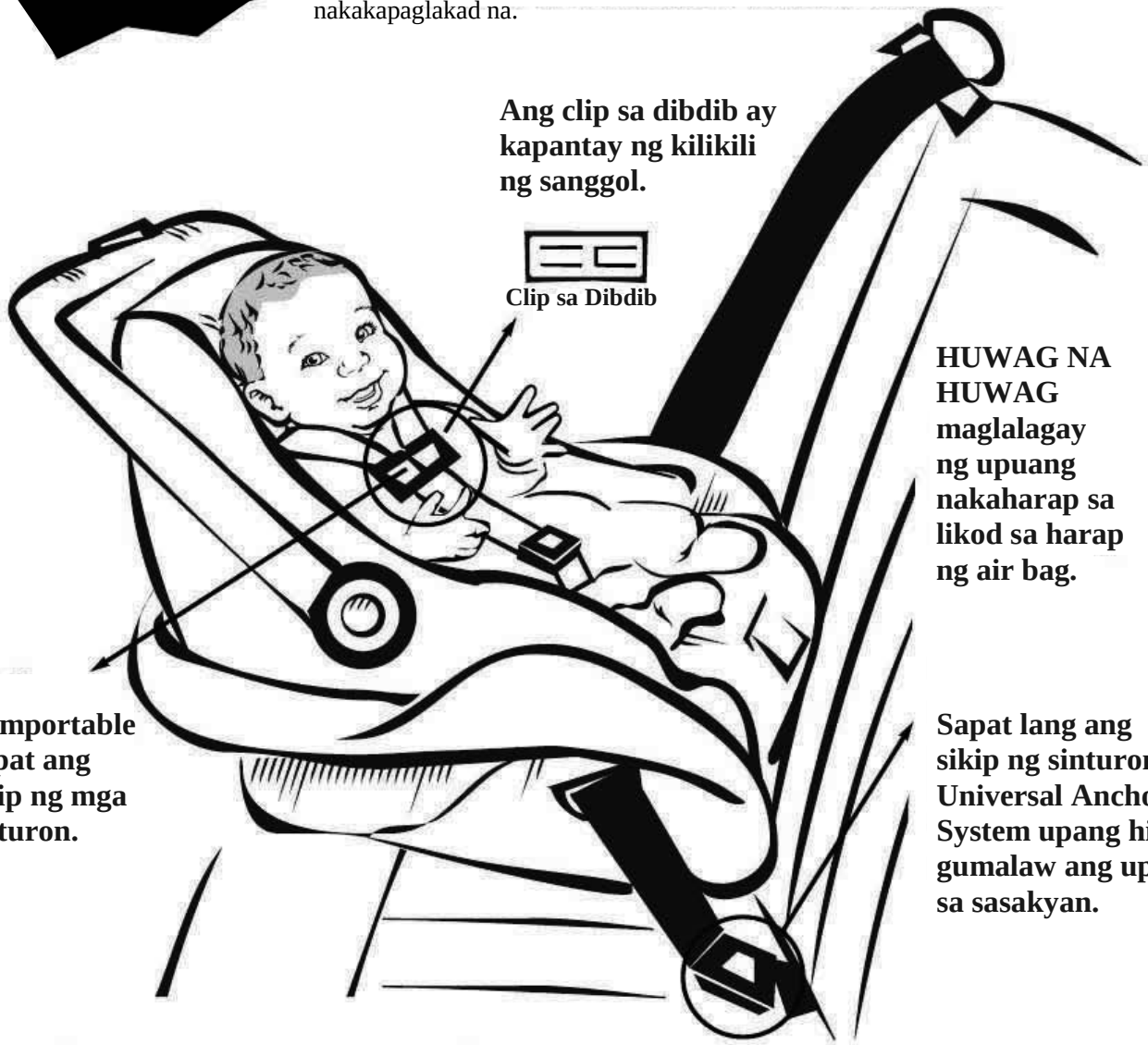
Pinakamainam na Pagsisimula 2015

Mga Upuang Pangkaligtasan na **Nakaharap sa Likod**

Basahin ang mga tagubilin sa upuan ng sasakyan at upuang pangkaligtasan.

Simula pagkapanganak hanggang 1 taon at 22 pound (10 kilogram) at naglalakad

Dapat ay nasa upuang nakaharap sa likod ang sanggol kapag nasa sasakyan. **Batas ito sa Alberta**. Pinakaligtas para sa mga sanggol na manatiling nakaharap sa likod hanggang sa isang taong-gulang na sila **at** may bigat na hindi bababa sa 22 pounds (10 kilograms) **at** nakakapaglakad na.



Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa Health Link Alberta:

8-1-1

Alberta Health Services

What's holding you back?

606401 © Alberta Health Services, (2011/06)

Aking Mga Tala

Tagalog

Mga Mapagkukunan sa Komunidad

(Community Resources)

Mga Mapagkukunan sa Komunidad
(Community Resources)

Mga Mapagkukunan sa Komunidad
(Community Resources)

24 na Oras na Tulong para sa Lahat
(24-Hour Help for Everyone)

Health Link Alberta

Link sa impormasyong pangkalusugan, pagpapayo ng nurse, at kung paano humanap ng doktor sa Calgary.

....8-1-1

Cantonese 403-943-1556

Mandarin..... 403-943-1554

Child Abuse Hotline..... 1-800-387-5437

Children's Cottage/Crisis Nursery 403-233-2273

Community Connection 211

Mga kaugnayan sa mga serbisyong pangkomunidad, panlipunan, at ng pamahalaan.

Community Resource Team (Wood's Homes) 403-299-9699

Distress Centre 403-266-HELP (4357)

Kid's Help Phone 1-800-668-6868

Men Line (Distress Centre).....403-266-HELP (4357)

Parent Help Line 1-888-727-5889

Pulis, Bumbero, o Ambulansya..... 911

Kahilingan para sa Serbisyo ng Pulisya 403-266-1234

Connect-Family and sexual abuse network, sexual assault..... (Calgary) 403-237-5888

.....Toll-free 1-877-237-5888

Mga Tahanan para sa Kababaihan
(Shelters for Women)

Awo Taan Healing Lodge (24 Hours)..... 403-531-1972

Calgary Women's Emergency Shelter (24 Hours)..... 403-234-SAFE (7233)

.....o 403-232-8717

Sheriff King Home 403-266-0707

Discovery House Family Violence Prevention 403-670-0467

Pagbubuntis
(Pregnancy)

Best Beginning Program, Alberta Health Services-Calgary Zone 403-228-8221

Isang programa para sa mga buntis na kabataan at buntis na kababaihang may mababang kita.

Perinatal Education (Libreng Mga Klase Bago ang Panganganak para sa mga kliyente ng Best Beginning)..... 403-955-1450

Alberta Health Services-Calgary Zone ..... www.birthandbabies.com

Pagtuturo at paghahanda para sa pagbubuntis, pagle-labor at panganganak, at pagiging magulang sa unang taon.

Calgary Pregnancy Care Centre 403-269-3111

24-hour helpline 403-269-3110

Pangangalaga at Pagpapasuso sa Sanggol
(Baby Care and Feeding)

Mga Health Center sa Komunidad, Mga Pampublikong Nurse na Nangangalaga sa Kalusugan

Tawagan ang Health Link Alberta para sa rekomendasyon sa health center ng komunidad na pinakamalapit sa iyo.

Health Link Alberta 8-1-1

Early Start, Alberta Health Services-Calgary Zone 403-244-8351

24na oras na suporta sa telepono para sa mga pamilyang may mga sanggol na wala pang 2 buwan.

La Leche League 403-242-0277

Pagpapayo sa telepono at mga pangkat para sa mga nagpapasusong ina.

Mga Klinika ng Doktor para sa Pagpapasuso

Foothills Breastfeeding Clinic.....403-266-2622 (pindutin ang 1)

Lakeview Breastfeeding Clinic 403-246-7076

Pagpigil sa Pagbubuntis/Mga Impeksyong Naipapasa sa Paraang Sekswal (Mga STI)
(Birth Control/Sexually Transmitted Infections (STIs))

Mga Klinika para sa Pagpaplano ng Pamilya, Alberta Health Services-Calgary Zone

Para sa mga kabataang babae at lalaki, at lahat ng taong nangangailangan ng espesyal na tulong. Kasama sa mga kumpidensyal na serbisyo ang impormasyon ukol sa pagpigil sa pagbubuntis at mga murang kagamitan, pang-emergency na pampigil sa pagbubuntis, pagsusuri at pagpapayo sa pagbubuntis, pagsusuri at panggagamot sa STI, at pagsusuri sa HIV.

Downtown

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5th Floor, 1213–4th St. SW..... 403-955-6500

South Calgary Health Centre

31 Sunpark Plaza SE 403-943-9510

Sunridge

406, 2675–36th St. NE 403-944-7666

Iba Pang Mga Mapagkukunan ng Impormasyon

Klinika para sa Sakit na Naipapasa sa Paraang Sekswal

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5th Floor, 1213–4th St. SW..... 403-955-6700

STD/AIDS Information Line (Alberta)..... 1-800-772-2437

Mga Center ng Mapagkukunan sa Komunidad
(Community Resource Centres)

BowWest Community Resource Centre
7904–43rd Ave. NW 403-216-5348
Heart of the North East
2623–56th St. NE 403-293-5467
Inner City Community Resource Centre
922–9th Ave. SE 403-536-6558
SE Community Resource Centre
2734–76th Ave. SE 403-720-3322
North Central
520–78th Ave. NW 403-275-6666
North of McKnight
95 Falshire Dr. NE 403-293-0424
Ranchlands
14, 1840 Ranchlands Way NW 403-374-0448
South West Communities Resource Centre
#42–2580 Southland Dr. SW 403-238-9222
Sunrise Link
3303–17th Ave SE 403-204-8280
West Central Resource Centre
3507A–17th Ave. SW ..... 403-543-0550 ext 222

Mga Serbisyo sa Pagpapayo
(Counselling Services)

Calgary Counselling Centre 403-265-4980
CARYA (Calgary Family Services) Prime Time 403-269-9888
Distress Centre 403-266-HELP (4357)
Eastside Family Centre (Walk-in) 403-299-9696
Elbow River Healing Lodge 403-955-6600
Family Conflict Program (CIWA) 403-263-4414
Jewish Family Services 403-287-3510
Native Counselling Services 403-237-7850
South Calgary Health Centre 403-943-9300

Mga Droga/Alak/Paninigarilyo
(Drugs/Alcohol/Smoking)

Mga Serbisyo sa Pagkalulong: Opioid Dependency Program 403-297-5118
Adult Addiction Services 403-297-3071
Alcoholics Anonymous (24 hours) 403-777-1212
Al-Anon 403-266-5850
Aventa Addiction Treatment for Women 403-245-9050
Calgary Alpha House Society 403-234-7388
Native Addictions Services Society 403-261-7921
Parent Child Assistance Program (PCAP) 403-508-6259
Renfrew Recovery Centre 403-297-3337
Safeworks & Needle Exchange Day 403-410-1180
Safeworks Van 403-850-3755
Smoking Cessation Programs
Tawagan ang Health Link Alberta para sa impormasyon 8-1-1

Sunrise – Native Addictions Services 403-261-7921

Edukasyon/Trabaho
(Education/Employment)

Alberta Business & Education Services 403-232-8758
Athabasca University 1-800-788-9041
Bow Valley College 403-410-1400
Burns Memorial Fund 403-234-9396
Calgary Immigration Education Society 403-235-3666
Chinook College 403-777-7200
Human Resource Development 1-800-206-7218
Louise Dean Centre 403-777-7630
Mount Royal University 403-440-6111
Salvation Army 403-410-1111
Student Finance Board 403-297-6344
University of Calgary 403-220-5110

Mga Programa ng Tulong Pampinansyal
(Financial Assistance Programs)

Alberta Human Resources and Employment and Immigration
- Alberta Service Centre, Fisher Park
  100–6712 Fisher St. SE 403-297-2020
- Calgary East Office; Radisson Centre
  525–28th St. SE 403-297-1907
- Native Services Office, 10th & 10th Centre
  1021–10th Ave. SW 403-297-2094
- One Executive Place
  300–1816 Crowchild Trail NW 403-297-7200

Assured Income for the Severely Handicapped (AISH) 403-297-8511

Child Tax Benefit (Revenue Canada) 1-800-387-1193

Employment Insurance
- Century Park Place, Harry Hays Building
  270, 220–4th Ave. SE 403-297-6344
- Fisher Park Place II
  100–6712 Fisher St. SE 403-297-4024
- Marlborough Mall
  1502–515 Marlborough Way NE 403-297-7570
- Maintenance Enforcement Program ..... 403-310-0000, then 780-422-5555

Utility Disconnection Help Program 1-866-644-5135

Mga Mapagkukunan para sa Pagkain
(Food Resources)

Calgary Inter-Faith Food Bank Society (CIFB)
- Children's Milk Program 403-253-2059
- Food Request Line 403-253-2055

Community Kitchen Program of Calgary 403-275-0258

Nagtitipon ang mga pamilya sa kusina upang magplano at maghanda ng mga kakainin nang sama-sama.

Good Food Box 403-538-3780

Mga sariwang prutas at gulay sa mas murang halaga.

Care Connect Christian Society 403-264-2636

Paghahatid ng malaking basket ng pagkain mula sa CIFB.

NeighbourLink Calgary 403-209-1930

Mga pang-emergency na basket ng pagkain at paghahatid.

Society of St. Vincent de Paul 403-250-0319

Mga pang-emergency na basket ng pagkain at paghahatid.

Mga Ahensyang Naglilingkod sa Immigrant
(Immigrant Serving Agencies)

Calgary Catholic Immigrant Society (CCIS)
3rd Floor, 120–17th Ave. SW 403-262-2006
Immigrant Services Calgary (ISC)
Suite 1200, 910–7th Ave. SW 403-265-1120
Calgary Immigrant Women's Association (CIWA) 403-263-4414
Family Conflict Program
Suite 200, 138–4th Ave. SE 403-263-4414
Calgary Mennonite Centre for Newcomers
Pacific Place Mall, 1010, 999–36th St. NE 403-569-3325

Impormasyon ukol sa Pag-iwas sa Pinsala/Kaligtasan
(Injury Prevention/Safety Information)

Child Safety Seat (Car Seat Safety) .....
www.albertahealthservices.ca > Programs and Services > Car Seat Safety
Impormasyon sa kaligtasan ng produkto ng Health Canada (mga crib, laruan, atbp.) 403-292-4677
..... o 1-866-662-0666
..... email: alberta.prodsafe@hc-sc.gov.ca

Mga Serbisyong Legal
(Legal Services)

Calgary Legal Guidance 403-234-9266
Libre ang unang appointment para sa mga taong may mababang kita.
Dial-A-Law 403-234-9022
Pangunahing impormasyong legal gamit ang mga paunang na-record na mensahe.
Lawyer Referral Services 403-228-1722
Libreng 30 minuto pagpapayong legal at rekomendasyon sa abugado.
Legal Aid Society 403-297-2260
Nagbibigay ng mga abugado sa mga taong sinampahan ng mga kasong krimen at sibil. Nakabatay ang bayarinsa kita ng aplikante.
Student Legal Assistance 403-220-6637
Libreng pagpapayong legal mula sa mga nag-aaral ng batas. Walang kaugnayan sa batas kriminal.

Pagiging Magulang/Stress/Suporta
(Parenting/Stress/Support)

Access Mental Health 403-943-1500

Isang gabay sa mga ahensya at mapagkukunan ukol sa kalusugan ng pag-iisip.

The Alex Community Health Centre 403-266-2622

Kabilang sa mga serbisyo ang: suporta sa kabataan, pagpapayo sa krisis, kalusugan ng mga nakatatanda, Community Health Bus, libre, at murang pagkain.

Calgary Urban Project Society (CUPS) 403-221-8780

Medical Clinic 403-221-8790

Nag-aalok ng walk-in na medikal na klinika, dentista, pangangalaga sa paa, mga shower at center ng mapagkukunan ng pamilya.

Teen Parent Friend Program

Catholic Family Service 403-233-2360

Nagbibigay ang mga nagboluntaryo ng personal na pakikipagkaibigan at suporta para sa mga kabataang ina.

Children's Cottage – Crisis Line 403-233-2273

Tinutulungan ang mga magulang nagkakaroon ng krisi at walang ibang paraan upang masuportahan ang pangangalaga sa anak. Pang-emergency na pangangalaga para sa mga batang may edad na hanggang 8 taong gulang.

Children's Link 403-230-9158

Impormasyong mapagkukunan para sa mga magulang ng mga batang may mga kapansanan.

Community Resource Team 403-299-9699

Isang 24na oras na mobile team para sa sinumang nakakaranas ng krisis.

Distress Centre 403-266-1605

Isang 24na oras na tulong sa telepono/impormasyon at rekomendasyon para sa mga bata, tinedyer, at nasa hustong gulang.

Families Matter 403-205-5178

Nagbibigay ng suporta pagkatapos manganak, mga mapagkukunan sa pagiging magulang, mga kurso, at suportang pampamilya sa bahay.

Keeler drop-in, 4807 Fargo Ave. SE 403-777-8180

Louise Dean Community Outreach & Home Start Program 403-777-7635

Mga pangkat na nagbibigay ng suporta para sa mga magulang at programa sa pagbisita sa bahay para sa mga kabataang ina (edad 16 hanggang 24) at sa kanilang mga anak (edad noong ipinanganak hanggang 6 taong gulang).

Muslim Families Network Society 403-466-6367

CARYA (Calgary Family Services) Prime Time 403-269-9888

Women in Need 403-255-5102

The Women's Centre 39-4th St NE 403-264-1155

Mga Parent Link (Mga Programa sa Pagiging Magulang)
(Parent Links (Parenting Programs))

Awo Taan Family Wellness
100, 1603–10th Ave. SW 403-531-1880

Calgary Aboriginal
19 Erinwoods Dr. SE..... 403-240-4642

Family Pride Parent Link
3940–73rd St. NW (inside Bowcroft Elementary School) 403-288-1446

Hand in Hand
2623–56th St. NE 403-293-5467

North Central Family Connections
520–78th Ave. NW..... 403-293-5467

Parent Link Corridor YWCA
320–5th Ave. SE..... 403-232-1582

Mga Tala