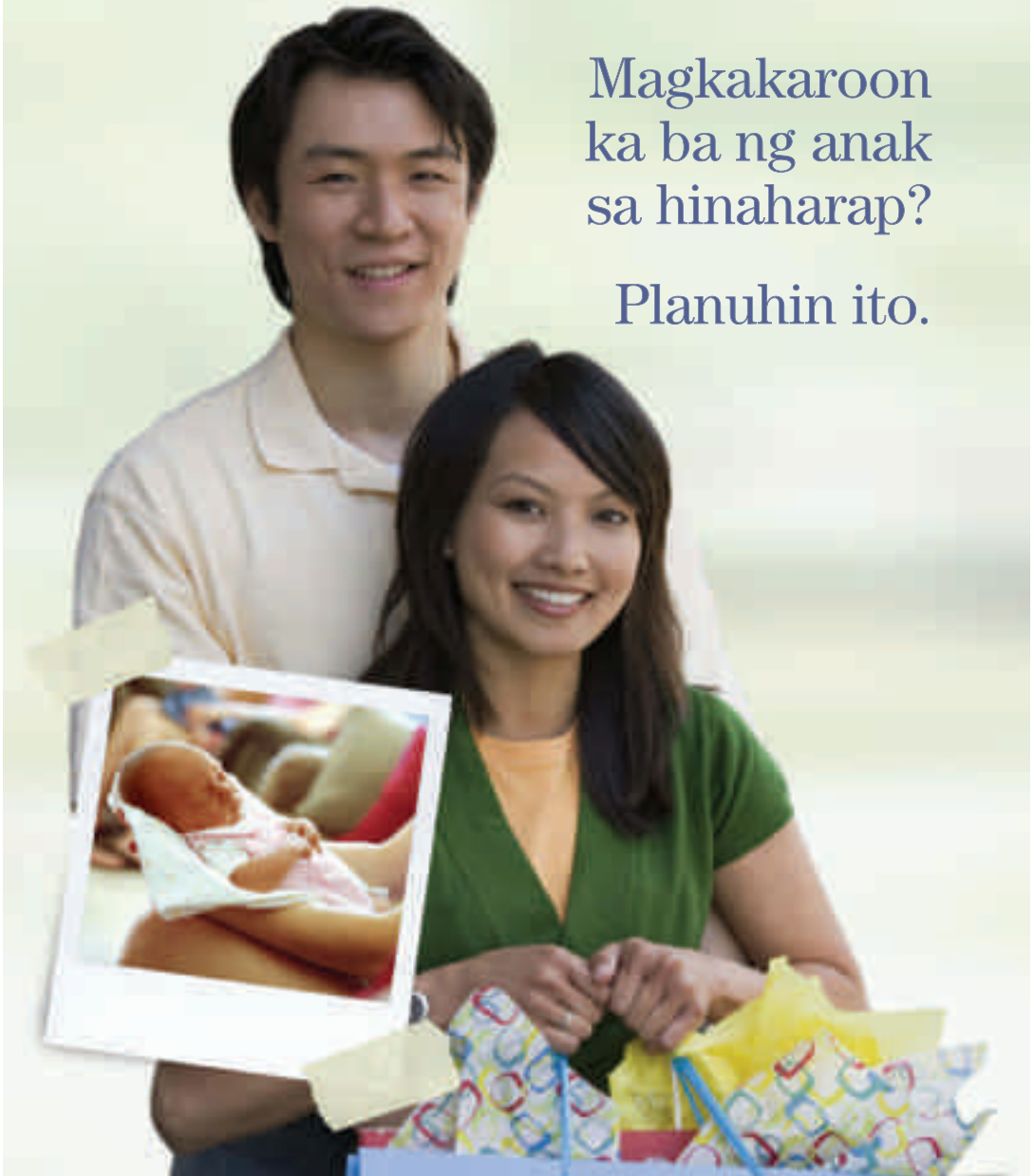


Magkakaroon
ka ba ng anak
sa hinaharap?

Planuhin ito.



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



Pinagpapanuhan mo ang pag-aaral, pagbabakasyon at pagreretiro.

Kumusta ang pagkakaroon ng anak? Bago pa man ipaglihi ang sanggol ang pagiging magulang ay nagsimula na.

Bago pa man malaman ng mga ina na sila ay buntis ang mga sanggol ay nagsisimula nang mabuo. Nangangahulugan lamang na bago ka mabuntis ay nakahanda na ang mga bagay ukol sa kalusugan ng sanggol.

Mayroong mga bagay na maaaring gawin kapwa lalake at babae upang mapasulong ang kalusugan ng kanilang magiging anak. Kapag handa ka nang magpamilya, basahin ang brosyur na ito at kausapin ang nangangalaga ng iyong kalusugan. Mas mainam, na maghanda sa pagbubuntis ng mas maaga sa 3 buwan.

Pagiging Magulang – mga pagpapasiya

❖ *Ako ba ay handa nang maging magulang?*

❖ *Nalalaman ko ba ang pagbabagong dulot ng pagdating ng isang bata sa aking buhay?*

❖ *Nalalaman ko ba ang gastusin sa pagpapalaki ng isang bata?*



Kasama sa pagiging magulang ang galak at hamon. Ang magkahalong damdamin sa pagiging magulang ay normal lamang. Makipag-usap sa pamilya, mga kaibigan at ibang magulang. Pag-usapan kung paano haharapin ang emosyonal, pisikal at pinansyal na pagbabagong dulot ng pagiging magulang. Tutulong ito na gumawa ng mga pagpapasiyang nararapat sa iyo. May ilang mag-asawang matagal magkaanak. Kausapin ang nangangalaga ng iyong kalusugan kapag nababahala ka.

Pag-aalala – nakakaapekto sa similya o itlog

❖ *Nakakatulog ba ako mg mabuti?*

❖ *Balanse ba ang panahong ginugugol ko sa trabaho at tahanan?*

❖ *Mayroon ba akong suporta at tulong na maaasahan kapag nakadarama ng pag-aalala at panlulumo?*



Mahirap sumunod sa tamang kaugaliang pangkalusugan kung nakadarama ng sobrang kaigtingan. Ito'y nakahahadlang din sa pagbubuntis. Gumawa ng paraan na mabawasan ang pag-aalala at ipakipag-usap ang nararamdaman sa iba. Karamihan sa mga tao ay nangangailangan ng 7 hanggang 9 na oras na pagtulog gabi-gabi. Ang pagkuha ng sapat na tulog ay isa sa mga hakbang upang mabawasan ang kaigtingan. Ang regular na gawaing pisikal at pagkaing masustansiya ay nakakatulong din. Alamin ang tanda ng kaigtingan at panlulumo. Alamin kung sino ang maaaring tawagan para sa tulong. Kapag ikaw o ang iyong

kapareha ay may kasaysayan ng panlulumo kausapin ang nangangalaga ng inyong kalusugan bago ang pagbubuntis. Ang kasaysayan ng panlulumo ay magdadagdag ng panganib sa pagkakaroon ng depresyon habang nagdadalangtao o pagkapanganak.

Gawaing Pisikal – ang pagkilos-kilos

❖ *Sumasali ba ako sa mga ehersisyong nagpapatatag (gawaing tuloy-tuloy at nagpapabilis sa tibok ng puso), nagpapalambot (gawaing nagpapalambot ng kalamnan at kasukasuan) at nagpapalakas (gawaing nagpapalakas sa kalamnan) bawat linggo?*

❖ *Ako ba ay aktibo sa pisikal kahit 60 minuto 4 hanggang 7 araw kada linggo(kahit tig-sampung minutong sesyon)?*

Ang regular na gawaing pisikal bago magbuntis ay nakatutulong maging aktibo habang nagdadalangtao. Tumutulong ito na magkaroon ng malusog na timbang ang sanggol pagkapanganak. Subalit huwag sobrahan. Ang sobrang ehersisyo ay nakahahadlang sa pagbubuntis. Ang paglalakad at paggamit ng hagdan sa halip na elebeytor ay mainam na pasimula. Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang Canadian Physical Activity Guidelines sa <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/index.html>



Nutrisyon – balanse at susing saligan

- ❖ *Palagi ba akong may masustansyang pagkain at meryenda?*
- ❖ *Uminom ba ako ng bitaminang folic acid?*
- ❖ *Mayroon ba akong malusog na timbang?*

Ang balanseng pagkain ng prutas, gulay, binutil, produktong galing sa gatas at pagkaing protina ng mga lalake at babae araw-araw ay tumutulong magkaroon ng malusog na similya at itlog. Para sa detalye tingnan ang Canada's Food Guide to Healthy Eating, sa http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-tradeng.php

Ang mga babaeng nasa panahon nang magdalangtao ay kailangang uminom ng multi-vitamin na mayroonang 0.4 miligramo ng folic acid araw-araw upang maiwasan ang depekto sa gulugod at utak ng sanggol pagkasilang. Kapag may problema sa labis na pagkain o sobrang pagdidiyeta, harapin agad ang suliraning ito bago ka magdalangtao. Ang mababa o labis sa timbang ay makahahadlang sa pagbubuntis. Kausapin ang nangangalaga ng kalusugan tungkol sa pagkain ng tama, pisikal na gawain at kung paano maabot ang pinakamainam na timbang.



Paninigarilyo – wala ng “kung” “at” o “ngunit”

- ❖ *Naninigarilyo ba ako?*
- ❖ *Wala bang naninigarilyo sa aking tahanan? Sa labas ba ng bahay naninigarilyo ang mga bisita?*
- ❖ *Umiwas ba ako sa usok ng naninigarilyo?*



Naaapektuhan ng paninigarilyo ang similya ng lalaki. Nahihirapang makapasok ang similya sa itlog ng babae upang makabuntis. Tulad ka rin sa naninigarilyo kung nananatili sa isang silid na may usok sigarilyo. Ang paninigarilyo sa panahon ng pagdadalangtao ay magdudulot ng maliit na sanggol o ng maagang panganganak. Huminto sa paninigarilyo bago magbuntis. Ang unang mga linggo ang siyang pinakamahirap. Makipagtulungan sa nangangalaga ng kalusugan o sa lokal na programang 'quit smoking' upang maabot ang layuning hindi naninigarilyo. Kapag hindi naninigarilyo, ang iyong sanggol ay madalang magkaroon ng problema sa paghinga at impeksyon sa tainga. Mababawasan din ang panganib ng Sudden Infant Death Syndrome (ang biglang kamatayan ng sanggol edad 12 buwan pababa habang natutulog).

Caffeine, Droga at Alkohol – matapang na dagdag

❖ *Kailangan ko bang bawasan ang pag-inom ng caffeine?*

❖ *Ipinakipagusap ko na ba sa nangangalaga ng kalusugan at/ o parmasiyutiko ang tungkol sa inirereseta at walang resetang gamot na maaaring iniinom ko? Umiwas ba ako sa inuming de-alkohol?*

❖ *Gumagamit ba ako ng nakalilibang na droga gaya ng marijuana o cocaine?*

Ang labis na caffeine ay nagdudulot ng mababang timbang at depekto sa sanggol pagkasilang. Habang nagpaplanong magdalangtao o sa panahon nito limitahan ang pag-inom ng caffeine ng 200 miligramo (1 o 2 tasa) sa isang araw. Magbawas sa lahat ng pinagmumulan ng caffeine: kape, tsaa, soda, tsokolate at ilang inirereseta at walang resetang gamot. Ang ilan sa mga gamot na ito ay nakahahadlang sa pagdadalangtao o maaaring magdulot ng problema sa panahon ng pagdadalangtao. Alamin kung maaaring ituloy ang mga gamot na iyong iniinom kapag nagdadalangtao. Baka kailangang palitan ang dosage, ihinto ang pag-inom, o palitan ito bago planuhin ang pagbubuntis. Mas ligtas kapag ihinto ang inuming de-alkohol at ang paggamit ng nakalilibang na droga bago magplanong magbuntis. Ang inuming de-alkohol ay maaaring makaapekto sa similya ng isang lalake. Walang ligtas na dami ng inuming de-alkohol sa panahon ng pagdadalangtao. Ang pag-inom ng inuming de-alkohol habang nagdadalangtao ang siyang pangunahing sanhi ng pinsala sa utak ng bata. Ang nakalilibang na droga ay nagdudulot ng depekto sa pagsilang at kapansanan sa pagkatuto. Kung may tanong sa dami ng inuming de-alkohol o gamot tumawag sa Motherisk sa 1-877-327-4636.



Kemikal sa Kapaligiran – tahimik na panganib

❖ *Nalalaman ko ba ang panganib na dulot ng biyolohikal, pisikal atkemikal sa palibot ko araw-araw?*

Kapag ang lalake at babae ay nakahantad sa kemikal gaya ng tingga, pestisidyo, organikong pantunaw o asoge nakahahadlang ito sa pagbubuntis at magdudulot ng problemang pangkalusugan sa sanggol sa loob ng tiyan. Upang malaman ang panganib ng biyolohikal, pisikal at kemikal na ginagamit sa trabaho, bahay at paglalaro, basahin ang pabalat sa lalagyan, suriin ang material safety data sheets sa lugar na pinagtatrabahuhan, o tumawag sa Workplace Hazardous Materials Information System sa 1-800-461-4383, Motherisk at 416-813-6780, o bumisita sa www.motherisk.org

Kapamilya at Kaibigan – mahalagang buklod

- ❖ *Alam ko ba ang kasaysayang pangkalusugan ng aking pamilya at kapareha?*
- ❖ *Mayroon bang mga taong mapaghihingahan ko ng aking damdamin?*
- ❖ *Nararamdaman ko bang ako ay ligtas sa pisikal at emosyonal?*



Ang problemang pangkalusugan ay maaaring maipamana sa kapamilya. Alamin ang kasaysayang medikal kapwa sa dalawang pamilya. Kapag malaman mo ang pisikal, mental o iba pang problemang pangkalusugan gaya ng cystic fibrosis, sickle cell anemia o Downs syndrome, maaaring makipag-usap sa isang tagapayo sa genetics bago magplano ng pagbubuntis. Ang kapamilya at kaibigan ay malaking suporta bago, habang at pagkatapos magdalangtao, subalit kung minsan napakahirap makitungo sa ugnayan. Ang pang-aabuso sa kababaihan ay madalas nagsisimula o lumalala habang nagdadalangtao. Ngayon na ang panahon na siguraduhin ang ugnayan – bago magplano ng pagbubuntis.

Ang pagkakaroon ng sanggol ay hindi nagpapabuti sa malalang ugnayan; nagdaragdag pa ito sa kaigtingan. Kapag inaabuso, makipag-usap sa taong pinagkakatiwalaan. Tumawag sa linyang pangkrisis na nakalista sa phone book. Kontakin ang local women’s shelter o tumawag sa Assaulted Women’s Helpline 1-866-863-0511 or 1-866-863-7868 or visit www.awhl.org Kapag ikaw ang nang-aabuso, makipag-usap sa nangangalaga ng kalusugan at kumonsulta sa, “Canada’s Programs for Men Who Abuse Their Partners” sa http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/familyviolence/pdfs/2004Men_e.pdf

Pisikal na Pag-susuri

- ❖ *Mayroon ba akong iskedyul ng tsek-up para sa ‘kalusugan bago ang pagbubuntis’ kasama ng nangangalaga sa kalusugan?*
- ❖ *Nasa tamang iskedyul ba ang aking bakuna?*
- ❖ *Nasuri na ba ako sa nakahahawang sakit nakukuha sa pakikipagtalik (STIs)?*

Ang kalalakihan at kababaihan ay nakikinabang sa pagsusuri bago ang pagbubuntis. Kapag may problem sa nakaraang pagdadalangtao, mayroong medikal na kondisyon o gumagamit ng droga, kakailanganin mo ang natatanging pangangalaga bago, habang at pagkatapos magdalangtao.

Ikaw ba o ang kapareha ay nagkaroon ng impeksyon gaya ng bulutong tubig o tigdas hangin? Kung hindi, kailangan mo ng bakuna bago magbuntis. Ang STIs ay makahahadlang sa pagbubuntis at makapipinsala sa di pa naisisilang na sanggol. Ang chlamydia ay isang pangkaraniwang STI. Wala itong sintomas. Kapag hindi naagapan maaaring magdulot ng pagkabaog. Maraming uring STIs kasama ang HIV/AIDS. Makipag-usap sa nangangalaga ng kalusugan tungkol sa pagpapasuri. Alamin kung papaanong hindi mabuntis hanggang sa handa nang magpamilya.

- Kung walang OHIP, tutulungan ka ng community health centre (CHC).
- Tumawag sa 2-1-1 (free) sa Ontario, upang humanap ng CHC, isang doktor, public health department o iba pang serbisyong pangkalusugan. Makatatanggap ka ng impormasyon sa sariling wika. Kung kailangan ng karagdagang tulong, makatutulong ang iyong settlement worker.

Pagpapasuso – kaloob ng kalikasan

❖ *Ang pagpapasuso ba ang pinakamainam sa aking sanggol?*

❖ *Napag-isipan ko na ba ang panganib ng ?*

❖ *Alam ko ba kung saan makakuha ng mapamanaligang impormasyon sa pagpapasuso bago at pagkatapos maisilang ang sanggol?*

Bago pa man magbuntis karamihan sa mga magulang ay nagpasiya na kung paano nila paiinum ng gatas ang kanilang sanggol. Ang pagpapasuso ang pinakamainam na pasiya para sa sanggol.

Ang gatas ng ina ay mas masustansya kaysa gatas na binibili (anuman ang angkinin nila sa patalastas). Ang sanggol na binibigyan ng nagkakaroon ng impeksyon sa baga na nangangailangan ng ospital nang mas madalas kaysa sa mga pinapasusong sanggol. Makipag-usap sa pamilya, kaibigan at nangangalaga sa kalusugan tungkol sa mainam na gatas para sa sanggol. Alamin ang katotohanan. Ang pampublikong aklatan ay maraming aklat sa pagpapasuso. Makipag-ugnayan sa local public health unit para sa karagdagang impormasyon.



Lumilikha ng mas malusog na magulang at sanggol.

Ang brosyur na ito ay nagbibigay ng pangkalahatang pananaw para sa malusog na pasimula ng panghinaharap na sanggol at magulang. Makipag-usap sa nangangalaga sa kalusugan o tawagan ang local public health unit, 1-800-268-1154.

*Magkakaroon ka ba ng anak?
Planuhin ito.*

www.healthbeforepregnancy.ca



**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

*Best Start: Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre
www.Beststart.org.*

*Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567 • www.healthnexus.ca*

Ang dokumentong ito ay nabuo sa pamamagitan ng pondo mula sa Pamahalaan ng Ontario.



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

*Ang halaga ng paghalaw, pagsalin at pag-imprenta ay sinuportahan ng
Pamahalaan ng Canada sa pamamagitan ng Citizenship and Immigration Canada.*