

## PANGANGANAK SA BAGONG BANSA

Gabay para sa dayuhang  
kababaihan sa Canada kasama  
ng kanilang pamilya.

### Unang Bahagi – Pagkukuha ng tulong na kailangan mo

**Ikaw ay nagdadalang-tao. Binabati ka!**

Ang bukletang ito ay makakatulong sa iyo na matuto ng mahigit tungkol sa panganganak sa Canada. Ang mga pamamaraan dito ay maaaring naiiba sa bansang pinagmulan mo. Itong bukletang ito ay naka-pokus sa Ontario.

Ang bukletang ito ay may apat na bahagi. Ito ay bahagi 1 sa 4 na bahagi. Lahat ng mga bahagi ay maaaring i-download sa [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health).

Siguraduhin na makukuha mo ang impormasyon na kailangan mo.

- **Bahagi 1: Pagkukuha ng tulong na kailangan mo**
- Bahagi 2: Paghahanap ng tagapangalaga ng kalusugan na kailangan mo habang nagdadalang-tao
- Bahagi 3: Paghahanda para sa iyong sanggol
- Bahagi 4: Pagsilang ng iyong sanggol

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



Maaaring kakailanganin mo ng tulong sa panahon ng pagdadalang-tao at pagkapanganak ng sanggol. Sa iyong bansang pinagmulan, maaaring natulungan ka ng iyong pamilya at kaibigan.

Bagama't na maaring na ikaw ay hindi masyadong maraming pamilya at kaibigan dito sa Canada, mayroon maraming iba't ibang mga paraan na ikaw ay makakakuha ng tulong na na kakailanganin mo.

### **Ang iyong kabakas**

Kapag may asawa o kabakas, sila ay makatutulong sa panahon ng pagdadalang-tao at pangangalaga ng sanggol. Tunay na mahalaga ito lalong-lalo na kapag walang ibang miyembro ng pamilya ang makatutulong sa iyo. Mabuti na malaman nila ang mga serbisyo para sa mga nagdadalang-tao kung sakaling kakailanganin mo o ng iyong sanggol ang mga serbisyong ito. Matututunan din nila ang pangangalaga ng sanggol upang makapagpahinga ka. Makatutulong ito sa kanila na makilala ang sanggol.

Maraming mga paraan na makatutulong ang mga kabakas o ama sa pangangalaga ng sanggol. Kasama nito ang pagpapalit ng lampin, pagkarga at pakikipaglaro sa sanggol. Makatutulong din sila sa pagluluto, pamimili o paggawa ng gawaing bahay. Bago sa panganganak, maari na pag-usapan kung ano ang magagawa ng bawat isa sa pangangalaga ng sanggol.

## Mga Yunit na Pampublikong Pangkalusugan



Lahat ng lugar sa Ontario ay mayroong Yunit ng Pampublikong Pangkalusugan. Naglalaan ang mga ito ng maraming programa at serbisyong makatutulong sa kababaihan at kanilang pamilya na magkaroon ng malusog na pagdadalang-tao at malusog na sanggol. Upang matagpuan ang Pampublikong Yunit Pangkalusugan sa inyong lugar, bumisita sa [www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/](http://www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/) at i-type ang inyong postal code o lungsod. Maaari ding tumawag ng libre sa INFOLine 1-866-532-3161.

### Mga ibang tao sa iyong buhay

- Mabuti na magkaroon ng maraming tao na makatutulong sa iyo pagkasilang ng sanggol. Maaaring mayroon kang mga miyembro ng pamilya na naninirahang malapit sa iyo at ito ay makakatulong.
- Kapag wala kang kilala sa iyong tinitirhang lugar subukan na makipagkilala sa ilan habang ikaw ay nagdadalang-tao. Maraming kultural na grupo, lalo't-lalo na sa malalaking lungsod. Para sa listahan ng mga kultural na organisasyon, makipag-ugnay sa Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (tingnan ang pahina 5).
- Ang mga programa sa Ontario ay ang **Canadian Prenatal Nutrition Program**, **Healthy Babies Healthy Children Program** at ang **Ontario Early Years Centres**. Ang mga taong nagtatrabaho sa mga programang ito ay makakatulong na matagpuan ang mga serbisyong malapit sa lugar iyo na kinakailangan mo. Upang malaman tungkol sa mga programang ito, makipag-ugnay sa iyong lokal na yunit pampublikong pangkalusugan at humiling na makipag-usap sa isang nars (tingnan ang teksto sa kahon sa itaas).
- Higit na makakatulong ang makipagkaibigan sa mga taong matagal nanirahan sa Canada. Sila ay makatutulong ng mabuti sa iyong sa paguunawa ng mga lokal na gawian. Maaari makilala mo ang mga ibang magulang at mga babaeng nagdadalang-tao sa mga drop-in na programa.
- Karamihan sa mga ospital ay mayroong manggagawang panlipunan na makakatulong sa iyo na matagpuan ang mga serbisyo sa iyong lugar. Ang iyong tagapagbigay-alaga ng iyong kalusugan ay makakasangguni sa iyo itong manggagawang panlipunan.
- Humingi ng tulong kapag kinakailangan mo, kahit na ang nais mo ay makipag-usap lamang. **Hindi ka nag-iisa!**

Ang aklat na *A Healthy Start for Baby and Me* ay maglalaan ng detalye sa kalusugan bago magdalang-tao, habang nagdadalang-tao at pagkapanganak. Maaari kang kumuha ng kopya mula sa iyong lokal na yunit ng pampublikong pangkalusugan o maaaring mong i-download sa [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health).



## Paano naman ang wika?

Kung hindi nagsasalita ng Ingles o Pranses, maaaring mahirapan ka gamitin ang ilan sa mga makukunan na mga serbisyo.

- Mayroong mga tagapagsalin sa ilan na mga lugar, tulad ng mga malalaking ospital. Minsan ang serbisyong ito ay libre. Tanungin kung sila ay mayroong serbisyong ito at kung may bayad.
- Kapag walang tagapagsalin sa iyong wika, maaaring isama mo isang kaibigan o kapamilya, na ikaw ay kompartable, sa iyong mga tipan. Makakatulong sila sa iyo sa pakikipag-usap sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan.
- Kapag mayroon kang problemang medikal o may sakit, maaaring kang tumawag sa Telehealth Ontario (1-866-797-0000) at humiling ng tagapagsalin na makakatulong sa iyo na makipag-usap sa nars. Hindi mo kailangan ng Ontario Health Card o pagseseguro upang gamitin itong serbisyo. Ito ay libre.
- Karamihan sa mga ahensiya ng paninirahan ay naglalaan ng tulong sa pagsasalin. Para sa higit na kaalaman at paghanap ng mga lokal na mga kontak, tingnan ang [www.settlement.org](http://www.settlement.org), sa ilalim ng “Services Near Me.”



## MGA MAHALAGANG SERBISYO HABANG NAGDADALANG-TAO AT PAGSILANG NG SANGGOL

- **211 Mga Sentro ng Impormasyon ng Komunidad.** Sa mga mas malalaking sentro sa Ontario, ang numero ng telepono 2-1-1 ay makakatulong sa iyong makakuha ng mga serbisyong komunidad, panlipunan, kalusugan, at iba pang mga serbisyo ng pamahalaan. Walang bayad ang paggamit ng serbisyong ito. Ang website [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) ay may listahan ng mga komunidad sa Ontario na nag-aalok ng serbisyong ito. O maaari mo lamang i-dial ang 2-1-1 sa iyong telepono upang makita kung ikaw ay maka-ugnay sa serbisyo.
- **911 Serbisyo sa Emerhensiya.** Kung ikaw ay nakakaranas ng isang-pagbabantang buhay na kagipitan, maaari mong i-dial ang 9-1-1 upang tumawag ng ambulansya, pulis, o mga bombero. Ang serbisyo ay makukuha sa maraming wika.
- **Linya ng Tulong para sa Mga Kababaihan Sinalakay.** Itong libreng serbisyong telepono ay magagamit ng 24 oras sa isang araw para sa mga kababaihan na nakaharap sa emosyonal o pisikal na pang-aabuso. Ito ay anonimo at pribado. Itong serbisyo ay nag-aalok ng mga 150 na mga wika. (1-866-863-0511; [www.awhl.org](http://www.awhl.org))
- **Association of Ontario Midwives (Asosasyon ng Mga Komadrona ng Ontario).** Ang website ay naglalarawan ang papel na ginagampanan ng isang komadrona at makakatulong sa iyo na makahanap ng isang komadrona sa iyong lugar. (1-866-418-3773; [www.aom.on.ca](http://www.aom.on.ca))
- **Citizenship and Immigration Canada (Pagkamamamayan at Imigrasyon Canada).** Itong departamento ng pamahalaang pederal ay tumutulong sa mga taong nais dumayo sa Canada at sa mga bagong dating sa Canada. Kabilang sa mga serbisyo ay imigrasyon, pagpaparehistro sa pagkamamamayan, at Language Instruction for Newcomers to Canada [LINC] (Pagtuturo ng Wika para sa bagong Dating sa Canada). (1-888-242-2100; [www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca))
- **Mga Sentro ng Kalusugan ng Komunidad.** Maraming bahagi ng Ontario ay may isang sentro ng pangkalusugan ng komunidad. Sa pangkalahatan sila ay nagbibigay ng mga serbisyo pangangalaga ng kalusugan at magtaguyod ng kalusugan. Ang mga tauhan ay bumubuo ng mga doktor, mga propesyonal na nars, mga nars, mga manggagawang panlipunan, mga tumataguyod ng kalusugan, mga manggagawa ng kalusugan ng komunidad, at iba pang mga propesyonal ng kalusugan. Ang serbisyong ito ay libre ngunit kailangan mong magbayad para sa mga pagsusuri na wala kang Ontario Health Card o pribadong pagseseguro ng kalusugan. Kailangan mong malaman kung nakatira ka sa isang kabayanan ng na may serbisyong ito dahil sila ay nagsisilbe lamang sa mga tao na nakatira sa kanilang lugar. Isang listahan ng mga ng mga sentro ng kalusugan ng komunidad ay magagamit. ([www.ontariohc.org](http://www.ontariohc.org))
- **Motherisk. Isang programa ng Hospital for Sick Children (sa Toronto).** Itong libreng serbisyo ay nakatutok sa kaligtasan ng mga gamot, mga produkto, at paglantad sa kapaligiran para sa mga kababaihan na nagdadalang-tao o nagpapasuso. (1-877-327-4636; [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org))

- **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (Konseho ng Ontario ng Mga Ahensya Nagsisilbe sa Mga Imigrante).** Itong di-pinagkakakitaan na samahan ay may isang listahan ng mga grupong miyembro na kumakatawan sa maraming mga etniko at kultural na mga grupo. (416-322-4950; [www.ocasi.org](http://www.ocasi.org))
- **Ontario Early Years Centres (Mga Sentro ng Ontario ng Mga Unang Taon).** Ito ay mga lugar kung saan ang mga magulang at tagapag-alaga ay maaaring pumunta kasama ang kanilang mga anak na magsagawa ng iba't ibang mga programa at gumawa ng ilang mga gawain. Ang mga magulang ay maaaring makakuha ng mga sagot sa mga tanong na maaaring mayroon sila sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa mga propesyonal, iba pang mga magulang, at mga tagapag-alaga sa komunidad. Maaari kang tumawag sa 1-866-821-7770 upang makahanap ng lokasyon ng Ontario Early Years Centre na pinakamalapit sa iyo. Ang serbisyong ito ay libre. ([www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears))
- **Ontario Human Rights Commission (Komisyon ng Karapatan Pang-tao ng Ontario).** Ang Samahang ito ay pamahalaan ng Alintuntunin ng Karapatan Pang-tao ng Ontario, na pinoprotektahan ang mga tao sa Ontario laban sa diskriminasyon. (1-800-387-9080; [www.ohrc.on.ca](http://www.ohrc.on.ca))
- **Ontario Immigration (Ontario Imigrasyon).** Isang website ng Pamahalaang Ontario na idinisenyo para sa mga potensyal at bagong imigrante sa Ontario. ([www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca))
- **Public Health (Pampublikong Kalusugan).** Lahat ng mga bahagi ng Ontario ay sineserbisyohan sa pamamagitan ng isang yunit ng pampublikong kalusugan. Nagbibigay ang mga ito ng maraming mga programa at mga serbisyo upang makatulong sa mga kababaihan at sa kanilang mga pamilya na magkaroon ng malusog na pagdadalang-tao at malusog na sanggol. Ang mga nars ng Public Health at Home Visitors ay nagbibigay ng payo at makatulong sa iyo na makahanap ng mga serbisyo na kailangan mo. Maaari mong itanong sa kanila kung mayroong isang Programa ng Canadian Nutrisyon sa Bago-manganak sa iyong lugar. Karamihan sa kanilang mga serbisyo ay libre, ngunit maaaring kailangan mong magbayad sa ilang mga serbisyo tulad ng mga klase sa Bago-manganak. Sa ilang mga kaso, walang bayad para sa mga klase para sa Bago-manganak sa mga kababaihan na may mababang kita. ([www.health.gov.on.ca/fil/karaniwang/sistema/mgaserbisyo/Phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/fil/karaniwang/sistema/mgaserbisyo/Phu/locations.aspx))
- **Service Canada.** Ang Service Canada ay isang sentro ng serbisyo para sa lahat ng mga serbisyo ng Pamahalaan ng Canada. (1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca))
- **Service Ontario.** Ang Service Ontario ay isang sentro ng serbisyo para sa lahat ng mga serbisyo ng Pamahalaan ng Ontario. (1-800-267-8097; [www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca))
- **Settlement.org.** Ang website na ito ay bahagi ng Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (Konseho ng Mga Ahensya ng Ontario Nagsisilbe sa mga Imigrante). Ito ay nag-aalok ng impormasyon sa higit sa 30 mga wika pati na rin ang mga koneksyon sa mga mapagkukunan sa buong lalawigan, tulad ng Newcomer Information Centres (Mga Sentro ng Impormasyon Para Sa Bagong Dating). ([www.settlement.org](http://www.settlement.org))

- **Telehealth Ontario.** Telehealth Ontario ay ibinigay sa pamamagitan ng sa Pamahalaan ng Ontario at ito ay libre sa lahat ng mga gumagamit. Hindi mo kailangang isang numero ng Ontario Health Insurance upang makipag-usap sa isang nars ng Telehealth Ontario. Tumawag sa 1-866-797-0000. Ang serbisyo ay magagamit ng 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Ito ay ibinigay sa Ingles at Pranses, na may suporta ng pagsasaling-wika para sa iba pang mga wika.

**Ang tawag sa Telehealth Ontario ay hindi pinapalitan ang 911 – iyon ang laging unang numero na dapat mong tawagan sa mga emerhensiyang sitwasyon.**

- **Thehealthline.ca.** Ang website na ito ay maaaring makatulong sa paghahanap mo ng lahat ng mga serbisyo sa kalusugan at ng komunidad sa iyong lugar. ([www.thehealthline.ca](http://www.thehealthline.ca))

**[www.beststart.org](http://www.beststart.org)**

*Ang dokumentong ito ay inihanda gamit ang mga pondo na ibinigay sa pamamagitan ng Pamahalaan ng Ontario. Ang impormasyon dito ay sumasalamin sa pananaw ng mga may-akda at hindi kinakailangang sumalamin ang mga tanawin ng Pamahalaan ng Ontario. Ang mga mapagkukunan at mga programa sa nabanggit sa buong gabay na ito ay hindi kinakailangang itinataguyod ng Best Start Resource Centre o ang Pamahalaan ng Ontario.*