



## PANGANGANAK SA BAGONG BANSA

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

### Bahagi 4 – Pagsilang ng iyong sanggol

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 4 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



### **Ang pinaka karaniwang mga opsyon**

- Maaari mong piliin na manganak sa isang ospital, na may isang doktor o isang komadrona.
- Maaari mong piliin na manganak sa iyong bahay, na may isang komadrona.

Maaari kang manganak sa bahay kung mayroon kang isang malusog na pagbubuntis at hindi inaasahan ng anumang mga problema ng iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa panahon ng panganganak.

Mga doktor at komadrona ay sakop sa ilalim ng Ontario Health Insurance Plan (OHIP). Maaari rin na ikaw ay makatanggap ng mga libreng serbisyo mula sa isang komadrona kung ikaw ay hindi sakop sa ilalim ng Ontario Health Insurance Plan.

### **Pagkatuto tungkol sa iyong ospital**

Kung ikaw ay nagpaplanong manganak sa ospital, tumawag upang malaman kung ikaw at ang iyong taong suporta ay maaaring magkaroon ng isang paglilibot sa ospital. Minsan, ang mga paglilibot ay nakaayos sa pamamagitan ng mga klase sa bago-ng-kapanganakan.

Ang mga paglilibot sa ospital ay napaka -pakinabang. Ikaw ay magkakaroon ng pagkakataon malaman ang paraan ng mga mangyari at ang mga patakaran sa iyong lokal na ospital. Binibigyan ka ng pagkakataon magtanong tungkol sa kagustuhan mo pagdating sa wika, kultura, o mga kasanayan sa relihiyon.

Sa karamihan ng mga ospital, mas mabuti na magpaunang-rehistro bago isilang mo ang iyong sanggol.

Tawagan ang iyong ospital, o tanungin ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan upang malaman kung ano ang normal sa iyong hospital.

- Sa ilang mga kaso, ang paunang-rehistro ay ginagawa sabay sa oras ng paglilibot sa ospital.
- Sa ibang mga ospital, maaaring dumating ka lamang kapag sinimulan ng pagdadam sa panganganak.
- Kakailanganin mong ipakita ang iyong kard ng medikal na pagseseguro (OHIP o pribado) at pagkakakilanlan.
- Kakailanganin mong mag-pirma ng mga pormularyo ng pahintulot. Tiyakin na naunawaan mo kung ano ang iyong pinipirmahan.
- Kung hindi mo maintindihan, humingi ng isang tagasalin.



### Ano ang aasahan bago at sa panahon ng pagdadam sa panganganak sa isang ospital

- Maghanda ng isang maliit na maleta bago ang iyong takdang petsa. Tandaang isama ang iyong kard ng medikal na pagseseguro. Isang halimbawa na listahan ng mga bagay dadalhin ay makukuha sa [www.hospitalbag.org/print-ospital-bag-checklist.pdf](http://www.hospitalbag.org/print-ospital-bag-checklist.pdf).
- Sa karamihan ng mga ospital, maaari kang magkaroon ng isa o dalawang mga tao sa iyong panahon ng pagdadam sa panganganak. Kailangan mong suriin ang mga patakaran na nalalapat sa iyong mga ospital. Ang iyong asawa o kabiyaq ay maaaring dumalo sa kapanganakan ngunit hindi kailangan.
- Maaari kang magkaroon ng mga kultural na kagustuhan tulad ng pagtatakpan sa panahon ng kapanganakan, pagkakaroon ng babaeng tauhan lamang sa pagtulong sa iyo, ang ama ay mag-aanunsyo ang kasarian ng sanggol, atbp. Siguraduhin na sabihin sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan kung ano ang gusto mo bago ka magsimula ang pagdadam ng panganganak. **Isulat ito sa iyong plano ng kapanganakan at sabihin muli ito sa pagpunta mo sa ospital.** Ang ospital ay maaaring hindi magagawang ibigay sa iyo ang lahat na ginusto mo, ngunit susubukan nila. Kailangan na ikaw ay may kayang umangkop dahil ang mga kaganapan ay maaaring magbago sa panahon ng pagdadam ng panganganak. Maaaring kailangan mong magkaroon ng isang caesarean seksyon (isang operasyon upang alisin ang sanggol, na tinatawag ding “c-section”). Ang kalusugan ng ina at sanggol ay palaging ang pinaka-mahalagang alalahanin.
- Sa sandali na ang iyong sanggol ay ipinanganak, ang pusod ay gugupitin. Sisiguraduhin ng tauhan ng ospital na ang iyong sanggol ay humihinga nang maayos at gagawa ng ilang mga pagsubok upang matiyak na ang sanggol ay malusog. Pagkatapos ang iyong sanggol ay nasa iyong braso.
- Maaari kang humiling na ihubad ang iyong sanggol, para sa balat-sa-balat ng pag-uugnay. Ito ay isang mahusay na paraan upang kumonekta sa iyong sanggol at tumutulong sa iyong sanggol matuto sa pagsususo. Makipag-usap sa iyong sanggol at simulan ang pagsususo sa loob ng unang oras. Sa oras na iyon, ang mga kawani ng ospital ay sisiguraduhin na ang iyong kalusugan ay mabuti.

## Ano ang aasahan pagkatapos ng panganganak sa ospital

- Sa Canada, habang ikaw ay nasa ospital, **ikaw ay hinihikayat na alagaan ang iyong sanggol**. Subukang matuto hangga't maaari mula sa mga kawani ng ospital. Maaari ring matuto ang iyong kabiyak at sinuman na makakatulong sa iyo sa bahay tungkol sa pagpapasuso at pag-aalaga sa sanggol. Ito ang magiging kapaki-pakinabang sa iyo din, pag-uwi mo!
- Ang kawani ng ospital ay maaaring magturo sa iyo kung paano paliguan ang iyong sanggol, kung paano hawakan ng ligtas ang iyong sanggol, at kung paano siguraduhin na ang iyong sanggol ay kumportable. Subukan upang paliguan ang iyong sanggol ng mag-isa ng hindi bababa sa isang beses habang ikaw ay nasa ospital.
- Maaari kang magkaroon ng mga bisita sa ospital. Ang bawat ospital ay may sariling mga patakaran. Sa karamihan ng mga kaso, ang asawa o kabiyak ay maaaring bumisita ng kasindami na kinakailangan. Ang ibang mga bisita ay maaari bumisita sa takdangmga oras ng araw at karamihan sa mga ospital ay pumapayag lamang na dalawa sa kanila na sabay. Maaaring posible para sa iyong sariling mga bata na bisitahin ka, ngunit hindi ang mga bata ng ibang tao, depende sa ospital. Alamin kung ano ang mga patakaran paglilibot mo sa ospital.
- Matatanggap mo ang lahat ng mga pagkain na kailangan mo sa ospital. Kung hindi ka maaaring kumain ng ilang mga pagkain dahil mayroon kang allergy o kagustuhan pangkultura, siguraduhin na ipaalam mo sa tauhan sa unang pagtsek-in sa ospital. Maaaring na papayagan ang pamilya at mga kaibigan na magdala ng ilan sa iyong mga paboritong pagkain.
- Ikaw ay hinihikayat na maligo habang nasa ospital. Ito ay makakatulong sa pag-iwas ng sakit sa iyo at sa iyong sanggol. Ito ay maaaring nag-iiba na gawain mula sa iyong sariling bansa ngunit magkaroon ng kamalayan na ang tubig sa Canada ay napaka-ligtas at malinis.
- Dagdag na mga pagsubok ay maaaring gawin sa iyo at sa iyong sanggol matapos ang panganganak. Kabilang dito ang pagsusuri ng dugo at pangdinig ng sanggol. Ito ay normal at makakatulong sa paghanap ng mga problema sa kalusugan bago ka umuwi. Maaari ring tanungin ka kung nais mong bisitahin ka ng isang Public Health Nurse pagkatapos mong umuwi. Libre ang serbisyong ito bilang bahagi ng programa ng **Healthy Babies Healthy Children** sa Ontario at hindi mo kailangan ng OHIP card.
- Karamihan sa mga kababaihan at ang kanilang sanggol ay mananatili sa ospital ng isa o dalawang araw lamang pagkatapos ang sanggol ay ipinanganak. Kung may mga problema sa kalusugan, maaaring kailanganin mo o ang iyong sanggol manatili ng mas mahaba, halimbawa, kung ang iyong sanggol ay isinilang ng napaka-aga.



## Mga pormularyo na pupunan

- Ang tauhan ng ospital o iyong komadrona ay magbibigay sa iyo ng isang pormularyo para sa Pagpaparehistro ng Bagong Panganak mula sa Service Ontario. Mahalaga na i-rehistro ang kapanganakan ng iyong sanggol sa Ontario. Sa paggawa nito, ang iyong sanggol ay magkakaroon ng sertipiko ng kapanganakan na gagamitin sa buong buhay upang makakuha ng pangangalaga ng kalusugan, isang pasaporte, at marami pang ibang mga serbisyo. Kung kailangan mo ng tulong upang punan ang mga pormularyo na ito, humilang ng tulong sa iyong nars. Maaari ring mag-aplay ka on-line sa <https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do>.
- Ang ospital ay hihiling sa iyo na punan ang mga pormularyo sa gayon ang iyong sanggol ay makakatanggap ng isang Health Card mula sa OHIP. Kung ikaw ay saklaw ng OHIP, ang iyong sanggol ay sakop rin. Kung ang iyong saklaw ay panandaliang (halimbawa, kung ikaw ay nasa isang work permit), ang iyong sanggol ay sakop sa parehong haba ng panahon kagaya mo. Kung ang iyong sitwasyon ay naiiba o kailangan mo ng karagdagang impormasyon, tumawag sa INFOLine ng Service Ontario sa 1-866-532-3161.



## Pagpapasuso

- Magpapasuso ng iyong sanggol kaagad na siya isinilang. Ang unang gatas na nakuha sa iyo ay tinatawag na colostrum. Ito ay nagtataglay ng protina, mineral, at proteksyon mula sa sakit na hindi maaaring makakuha ng iyong sanggol sa anumang pang paraan.

- Ang pagpapasuso ay maaaring magtagal matutunan. Maaari makakuha ka ng tulong mula sa ospital nars habang ikaw ay nasa ospital o sa bahay mula sa nars ng pampublikong kalusugan. Tiyaking alam mo kung ang iyong sanggol ay nagsususo ng mahusay. Kung ikaw o ang iyong sanggol ay nakakaranas ng anumang mga problema, o kung pagpapasuso ay hindi komportable, kumuha ng maagang tulong.
- Hindi magandang ideya na bigyan ng pormyula ang iyong sanggol dahil maaari itong magdulot ng mga problema sa pagpapasuso. Gayundin, may ilang mga sanggol ay nalilito kung paano magpasuso kapag binigyan sila ng artipisyal na utong at bote. Magpasuso ang iyong sanggol na walang ibinigay na anumang iba pang mga pagkain o uminom hanggang ang iyong sanggol ay 6 na buwang gulang. Ang gatas sa suso ay libre at tama lamang para sa iyong sanggol. Pagkatapos ng 6 na buwan, dahan-dahan ipakilala sa iyong sanggol ang solido na pagkain. Magpatuloy sa pagpapasuso ang iyong sanggol hanggang dalawang taong gulang at higit pa.
- Maraming mga programa at mga grupo ay nag-aalok ng suporta sa mga ina sa Ontario na nagpapasuso. Tawagan ang iyong yunit ng pampublikong kalusugan o makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa pagpapasuso sa pag-uwi mo. Ang tulong sa pagpapasuso mula sa pampublikong kalusugan ay libre.



### **Pag-aalaga ng iyong sarili at ang iyong sanggol sa bahay**

Ang panganganak ay isang normal na bahagi ng buhay. Sa Canada, ang mga kababaihan ay hinihikayat na gawin ang mga normal na gawain makalipas ng ilang sandali matapos ng panganganak.

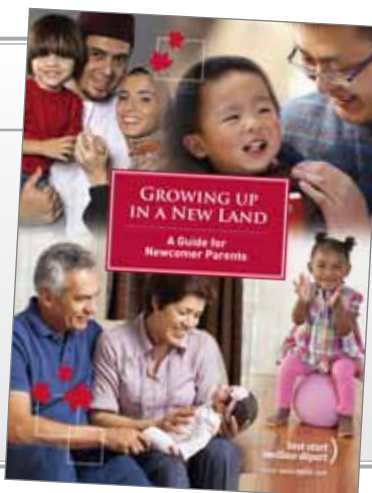
- Tiyakin na makakuha ka ng sapat na pahinga.
- Kumain ng iba't-ibang pagkain.
- Gumawa ng magagaan gawain kung mabuti ang iyong pakiramdam.
- Pagpunta sa labas ay napaka mabuti para sa iyong kalusugang pangkaisipan.

## Ibang mga tip para sa mga bagong ina

- Tanggapin ang tulong mula sa isang tao na iyong pinagkakatiwalaan. Halos 4 sa 5 mga ina ay nakakaramdam ng lungkot, pagyayamot, pagod-na-pagod, nalulula, pagbabago sa kanilang pagtulog o pagkain. Ito ay tinatawag na Postpartum Blues o “Baby Blues”. Ito ay normal. Ito ay nangyayari sa ilang unang araw o linggo matapos ang sanggol ay ipinanganak. Kung itong mga damdamin ay tatagal ng higit sa dalawang linggo, makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan. Bisitahin ang [www.lifewithnewbaby.ca](http://www.lifewithnewbaby.ca) para sa karagdagang impormasyon.
- Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay nais na makita ka at ang iyong sanggol ng ilang araw pagkatapos ng kapanganakan. Sa oras na ito, magtanong tungkol sa pag-aalaga ng sanggol, pagpapasuso, kalusugan, o anumang iba pang alalahanin maaaring mayroon ka. Kakailanganin mo ring makita ang iyong tagapagbigay-alaga sa kalusugan kapag ang sanggol ay dalawang buwang gulang para sa mga pagbabakuna (ineksiyon). Ang iyong anak ay kailangang mabakunahan upang mag-aral sa Ontario.
- Ang iyong bagong silang na sanggol ay maaaring umiyak ng madalas. Mahalaga na magbigay ginhawa ang iyong sanggol kapag kailangan niya. Kailanman huwag kalugin ang sanggol! Ang pagkakalog ng isang sanggol ay maaaring makapinsala sa utak ng sanggol o patayin ang sanggol. Dapat malaman mo rin na ang pananakit ng isang bata ay hindi tinatanggap na sa Canada. Ang iyong Public Health Nurse ay maaaring makatulong sa iyo sa paghanap ng mga program upang matutunan ang tungkol sa pagiging magulang at disiplina sa bata.
- Pinakamahasay na bigyan ang iyong katawan oras magpahinga at lumakas sa pagitan ng pagbubuntis. Kung posible, maghintay ng hindi bababa sa dalawang taon bago kang mabuntis muli. Talakayin ito sa iyong kabiyak o asawa. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa mga pagpipilian na maaaring makatulong upang maiwasan ang pagbubuntis.

## Lumalaki sa isang Bagong Bansa

Ang mapagkukunan na ito ay makakatulong sa iyo sa mga susunod na hakbang. Ito ay nagtataglay ng impormasyon tungkol sa kultura, wika, pag-aaral ng kalusugan at kaligtasan. Ito ay para sa mga bagong dating na mga magulang ng mga batang 0-6 taong gulang. Maaari mong i-download ito sa: [www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev)



## Gamitin ang mga serbisyo sa iyong komunidad

- Ang mga kababaihan sa Ontario ay mayroong maraming mga programa na makakatulong sa kanila pag-uwi sila sa bahay na may kasamang bagong sanggol. Tawagan ang iyong yunit ng pampublikong kalusugan upang malaman tungkol sa mga programa sa iyong lugar, tulad ng mga programang Healthy Babies Healthy Children
- Ang mga pagbisita sa bahay ay bahagi ng programa ng Healthy Babies Healthy Children. Ito ay maaaring makukuha mo, kahit na wala kang isang OHIP kard. Tatawagan ka ng Home Visitor bago siya ay dumating. Ang Home Visitor ay sasagutin ang iyong mga tanong. Isulat ang iyong mga katanungan bago ang pagbisita.
- Ang Ontario Early Years Centres ay para sa mga magulang at kanilang mga anak hanggang sa edad 6. Ang mga sentrong ito ay nag-aalok ng maraming mga programa kung saan maaari mong matugunan ang iba pang mga magulang na may mga batang anak. Maaari mo ring malaman ang tungkol sa ibang mga serbisyo para sa mga magulang sa mga sentro na ito.
- Maaari kang maging karapat-dapat para sa benepisyong sa pagiging ina at mga magulang sa pamamagitan ng Employment Insurance kung ikaw, o ang iyong asawa/kabiyak, ay nag-aambag sa plano na ito sa pamamagitan ng trabaho. Ang impormasyon ay makukuha sa pamamagitan ng Service Canada.

## Telehealth Ontario



Kung mayroon kang anumang mga katanungan o alalahanin tungkol sa iyong kalusugan o kalusugan ng iyong sanggol kapag umuwi, tumawag KAAGAD sa iyong doktor, komadrone, o yunit ng pampublikong kalusugan. Maaari ka ring tumawag sa Telehealth Ontario sa 1-866-797-0000, 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

[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 sumasalin 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.*