

PANGANGANAK SA BAGONG BANSA

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

Bahagi 2 – Paghahanap ng pangangalaga ng kalusugan na kailangan mo sa panahon ng pagbubuntis

Ikaw ay buntis. 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 2 sa 4 na bahagi. Lahat ng mga bahagi ay maaaring i-download sa www.beststart.org/resources/rep_health. Siguraduhin na makukuha mo ang mga impormasyon na kailangan mo.

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

Ang mga medikal na impormasyon sa bukletang ito ay may kaugnayn sa malusog na pagbubuntis. Kung mayroon kang anumang mga medikal na mga katanungan o mga alalahanin, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan upang makakuha ng mga payo na nalalapat sa iyong pagbubuntis.

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



Ang isang **tagapagbigay-alaga ng kalusugan** ay isang propesyonal na manggagawa sa pangangalaga ng kalusugan.

Bilang isang buntis sa Ontario, ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay maaaring magkasama ang:

- Mga doktor
- Mga komadrona
- Mga propesyonal na nars

Mahalaga na magbisita ang isang tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa lalong madaling pagtingin mo na ikaw ay buntis. Ito ay maaaring naiiba gawain mula sa iyong sariling bansa.

Paghahanap ng mga serbisyo pangkalusugan

Ang mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan na makakatulong sa mga buntis sa Ontario ay maaaring kasama ang:

- Ang doktor pampamilya, na nagbibigay ng pangangalaga ng kalusugan kapag ikaw ay buntis at tumutulong sa iyo sa paghatid ng sanggol.
- Ang doktor pampamilya, na nagbibigay ng pangangalaga ng kalusugan kapag ikaw ay buntis at maaaring isangguni ka sa isang doktor sa pagpapaaanak na makakatulong sa panganganak.
- Isang propesyonal na nars na nagbibigay sa iyo ng pag-aalaga kapag ikaw ay buntis. Sa bandang pagtatapos ng iyong pagbubuntis, siya ay sumangguni sa iyo ng isang dalubhasa sa pagpapaaanak, isang doktor pampamilya, o isang komadrona.
- Ang isang komadrona, na nagbibigay ng pangangalaga ng kalusugan kapag ikaw ay buntis, ay tumutulong sa iyo sa pagpapaaanak, at nagaalaga sa iyo hanggang ang sanggol ay 6 na linggo gulang. Sa Ontario, ang komadrona ay mga rehistradong propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan at nagtapos mula sa isang karalubhasaan sa programang pagpapaaanak sa unibersidad. HINDI mo kailangan ng isang doktor upang sumangguni sa iyo sa isang komadrona; maaari mong tawagin ang isa ng sarili mo.

Maaaring ito ay napakahirap na makahanap ng isang tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa Ontario. Sa ilang mga lugar, mayroong kakulangan. Iyon ang dahilan kung bakit mahalaga simulan maghanap ng isa ng kaagad alam mo na ikaw ay buntis – o kahit na bago kang buntis!

Narito ang ilang mga tip kung paano hanapin ang isang tagapagbigay-alaga ng kalusugan:

- Magtanong sa mga kaibigan, pamilya, at ang iyong lokal na yunit na pampublikong kalusugan kung alam nila ang isang tagapagbigay-alaga ng kalusugan na tumatanggap ng mga bagong pasyente.
- Tumingin sa Yellow Pages ng iyong lokal na libro ng telepono. Maghanap ng **Mga Doktor at Surgeon**. Magkaroon ng kamalayan na kakailangan mo ng isang pagsangguni mula sa isang pampamilyang doktor upang magpakita sa isang espesyalista tulad ng isang dalubhasa sa pagpapaaanak o hinekologo.

- Magparehistro sa Health Care Connect. Itong serbisyo ay tumutulong ng mga tao sa Ontario makahanap ng isang lokal na doktor o nars na propesyonal na tumatanggap ng mga bagong pasyente. (1 800 445 1822; [www.ontario.ca / healthcareconnect](http://www.ontario.ca/healthcareconnect))
- Gamitin ang serbisyong Doctor Search ng College of Physicians and Surgeons of Ontario (Kolehiyo ng mga Doktor at Surgeon ng Ontario) upang makahanap ang isang doktor sa iyong lugar. (www.cpso.on.ca/docsearch)
- Tawagan ang iyong lokal na ospital para sa isang listahan ng mga doktor na tatanggap ng bagong pasyente. Para sa isang listahan ng mga Ontario ospital bisitahin ang: www.thehealthline.ca o maaari kang tumingin sa Yellow Pages ng iyong aklat ng telepono sa ilalim ng **Hospitals**.
- Ang iyong lokal ahensiya sa paninirahan ay maaaring magkaroon ng isang listahan ng mga doktor na tumatanggap ng bagong pasyente o taong nagsasalita ng iyong wika.
- Maaaring gusto mong gumamit ng isang walk-in na medikal na klinika. Maraming mga ospital na walk-in klinika para sa mga isyu sa ng di- emerhensiyang kalusugan. Maaaring hindi mo magagawang makita ang parehong doktor sa bawat oras pumunta ka sa ganitong uri ng klinika. Upang makahanap ng isang walk-in na klinika, tumingin sa ilalim ng **Clinics-Medical** ng Yellow Pages ng libro ng telepono.
- Maaari makahanap ka ng isang komadrona sa iyong lugar sa pamamagitan ng pagtawag sa Association of Ontario Midwives (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)

Pagbabayad para sa mga serbisyo ng kalusugan

Maaari na makatanggap ka ng mga serbisyong medikal pagkatapos ng pagdating mo sa Ontario ngunit ang mga serbisyo ay hindi palaging libre.

Sa panahon ng iyong unang 3 buwan sa Ontario, HINDI ka sakop sa ilalim ng Ontario Health Insurance Plan (OHIP).

Pinakamahasay na makakuha ka ng pribadong pagseseguro ng kalusugan BAGO ka dumating sa Ontario. Sa sandaling ikaw ay nasa Ontario, kung ang plano mo ay bumili ng mga pribadong pagseseguro ng kalusugan, kailangan mong gawin ito sa loob ng unang 5 araw sa apgdating mo at magbay dito.

- Kung wala kang pribadong pagseseguro sa kalusugan sa panahon ng unang 3 buwan, asahan mo na magbabayad ka sa anumang mga serbisyo na kailangan mo.
- Maga detalye tungkol dito ay makukuha sa www.settlement.org.



Ontario Health Insurance Program (Programa ng Ontario sa Pagseseguro ng Kalusugan) = OHIP

Para sa impormasyong programa sa pagseseguro ng kalusugan para sa Ontario, bisitahin ang www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ o tumawag sa **ServiceOntario**, Infoline sa 1-866-532-3161

Kapag ikaw ay isang takas

Bago magsimula ang iyong OHIP, maaari kang makakuha ng mga serbisyo na emerhensiyang at mahalaga sa kalusugan mga sa pamamagitan ng Interim (Pansamantalang) Federal Health (Kalusugan) Program (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml), o tumawag sa 1-888-242-2100.

Karagdagan mga detalye tungkol sa gastos sa kalusugan

- 1) Posibleng makatanggap ng ilang mga serbisyo ng pangangalaga ng kalusugan nang walang OHIP sa mga sentro ng kalusugan ng komunidad (www.ontariohc.org) at sa pamamagitan ng mga komadrona (www.aom.on.ca). Maraming mga serbisyo tulad ng Healthy Babies Healthy Children (Malusog na mga Sanggol Malusog na mga Bata\0 at Infant Hearing (Pangdinig ng Sanggol) ay libre din.
- 2) Kung kailangan mong kumuha ng ambulansya para pumunta sa ospital, ang iyong Ontario Health Card ay magbabayad sa karamihan ng mga gastos ngunit kakailanganin mong magbayad ng bahagi ng gastos. Kung ang doktor na tumingin sa iyo sa ospital ay sa kaniyang pananaw na hindi tunay na kailangan mo gumamit ng ambulansya o kung wala kang saklaw ng kalusugan, kailangan mong bayaran ang buong halaga. Maaari ito ay napaka-mahal.
- 3) Kung kailangan mo magbayad para sa pangangalaga ng kalusugan, alamin kung ang iyong tagabigay-alaga ng kalusugan o ospital ay sumang-ayon sa isang plano ng pagbabayad, tulad ng pagbabayad ang ilan sa mga kabuuan sa bawat buwan, sa halip na lahat sa isang beses. Pag-usapan ang mga plano sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan habang ikaw ay buntis.

Kapag mangyayari ang mga pagbisita at pagsubok ng bago-ng-kapanganakan

Gumawa ng isang appointment sa iyongtagapagbigay-alaga ng kalusugan sa lalong madaling panahon na sa tingin mo ikaw ay buntis. Ang iyong unang pagbisita ay malamang mas magtatagal ng kaunti kaysa sa mga sumunod na bisita. Sa panahon ng unang pagbisita:

Hihilingin ang iyong kasaysayang medikal.

- Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay magmumungkahi na magkaroon kang ng pagsusuri ng ihi at dugo. Ang mga pagsususri na ito ay napaka kapaki-pakinabang upang maiwasan ang mga problema ng kalusugan ngunit maaari kang magpasya na magkaroon ng mga pagsusuri o hindi.
- Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay gagawa ng isang pisikal na eksaminasyon, at maaaring gawin ng isang panloob na pagsusuri sa puntong ito.

Pagkatapos nitong unang pagbisita, ang karaniwang oras ng mga sumusunod na pagbisita ay:

Numero ng mga linggo ng pagbubuntis	Gaano kadalas na makikita mo ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan?
0 hanggang 28 mga linggo	Bawat 4 na mga linggo
29 hanggang 36 mga linggo	Bawat 2 na mga linggo
Pagkatapos ng 36 mga linggo	Bawat linggo

Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay maaaring mag-alok sa iyo ang mga pagsusuri na ito:

Numero ng mga linggo ng pagbubuntis	Pangalan at pagsasalarawan ng pagsubok
Mga 18 mga linggo	Kung sumasang-ayon ka, isang pagsubok na ultrasound ay gagawin sa isang ospital o klinika. Ang layunin ng pagsubok na ultrasound ay upang makatulong kumpirmahin ang takdang petsa ang kapanganakan ng sanggol at upang suriin ang paglaki at pagbuo ng sanggol.
Sa 24 hanggang 28 mga linggo	Ang isang pagsusuri ng dugo upang tingnan kung na sanhi ng pagbubuntis (gestational diabetes) ay gagawin, kung sumasang-ayon ka.
Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay maaaring mag-alok ng iba pang mga pagsubok depende sa mga resulta ng ultrasound, ang iyong kalusugan, ang iyong edad, ang iyong kasaysayan sa medikal, atbp Tiyaking nauunawaan mo ang mga layunin ng bawat pagsubok. Ikaw ay libre magpasya kung o hindi gawin ang mga pagsubok na ito.	

Alamin ang Iyong Mga Karapatan

Sa Ontario, labag sa batas na ang isang tagapag-employo ituring ang isang babae ng naiiba dahil siya ay buntis, ay nagkaroon ng sanggol, ay nagpapasuso o maaaring maging buntis. Ito din ay laban sa batas sa isisante isang babae mula sa kanyang trabaho, ibaba ang ranggo, o tanggalin sa trabaho dahil siya ay buntis.

Kung mayroon kang mga espesyal na pangangailangan kapag ikaw ay buntis, tulad ng pagpunta sa mga medikal na tipanan o mga problema sa paggawa ng iyong trabaho, pag-usapan ang mga ito kasama ang iyong tagapag-employo. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website ng Ontario Human Rights Commission sa www.ohrc.on.ca o telepono 1-800-387-9080.

Hindi pinapayagan ng Canada ang pag-abuso

Sa Canada, ang emosyonal at pisikal na pang-aabuso ay labag sa batas. Maraming mga pangkat ay maaaring makatulong sa mga tao na inaabuso. Ang pang-aabuso ay maaaring iba't ibang anyo: makadiwa, sekswal, pisikal, atbp. Ang iyong tagapagbigay-alaga sa kalusugan ay makatulong sa iyo sa paghanap ng tulong na kailangan mo.

Ang isang babae na may katayang permanenteng residente ay hindi maaaring mawalan ng katayuan o ipilitang umalis ng Canada dahil umalis siya ng isang relasyon kung saan nagkaroon ng pang-aabuso. Ito ay totoo kahit na ang kanyang mapang-abuso kabiyak ay ang kanyang sponsor. Para sa impormasyon, maaari mong i-download ang mga Polyetong Katotohanan ***You and your baby*** (sa 10 mga wika) sa www.beststart.org/resources/anti-violence.

O tumawag sa Assaulted Women's Helpline 1-866-863-0511. Nag-aalok ito ng isang kompidensyal at libreng pagpapayo na serbisyo sa 150 mga wika.





Neighbours, Friends & Families

Neighbours, Friends and Families ay isang website na naglalarawan ng mga senyales ng babae na pang-aabuso sa gayon ang mga tao na nagmamalasakit sa kanya ay maaaring makatulong. Nagbibigay din ito ng impormasyon para mga malapit sa isang lalki na nangangailangan ng tulong sa pagbabago ng kanyang pag-uugali, ay maaaring makatulong. Bisitahin ang: www.neighboursfriendsandfamilies.ca.

Mga Tip sa pakikipag-usap sa mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan

- Bago sa bawat pagbisita, isulat ang anumang mga tanong na mayroon ka. Kung ikaw ay hindi nagsasalita ng mahusay na Ingles, humiling ng isang tagasalin upang sumama sa iyo, lalo na sa iyong unang tipanan. Kung hindi iyon posible, magkaroon isang taong na makakatulong sa iyo na isalin ang iyong nakasulat na mga katanungan.
- Subukan malaman ang ilang mga mahahalagang mga salita na kakailanganin mo sa panahon ng pagbubuntis, panganganak, at sa sandaling ang sanggol ay isinilang. Ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan ay maaaring magkaroon ng mga polyeto at mga libro sa mga paksang ito upang makatulong sa iyo na matutunan ang mga pangunahing mga salita.
- Mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay dapat magpaliwanag ang anumang paggamot o pamamaraan sa palagay nila kailangan mo o magmungkahi anong mayroon ka. Kailangan mong tiyakin na iyong naiintindihan ang paliwanag. Mayroon kang karapatan tanggapin o tanggihan ang paggamot. Maaari kang kumonsulta sa mga miyembro ng pamilya o mga kaibigan, ngunit ikaw ang taong magpapasya kung ano ang gagawin. Huwag matakot magtanong ng maraming mga katanungan hangga't gusto mo.



Ano ang aasahan

Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay marahil tanungin kang mga katanungan na tulad ng mga ito, lalo na sa iyong unang pagbisita:

- Kamusta ang iyong pakiramdam?
- Ano ang petsa ng iyong huling regla nagsimula?
- Ano ang uri ng trabaho ang ginagawa mo? Ano iba pang mga gawain kadalas mong ginagawa?
- Saan ka nakatira? Sino ang nakatira sa iyo?
- Ano ang iyong kasaysayan medikal: Ikaw ba ay naging buntis noon? Mayroon ba kayong mental o pisikal na mga isyu sa kalusugan? Ikaw ba ay umiinom ng anumang gamot? Ano ang mga pagbabakuna (bakuna) na iyong natanggap?
- Mayroon ba kayong anumang kasaysayan sa pamilya ng mental o pisikal na karamdaman?
- Nakakayanan mo ba na may maraming mga stress?
- Ikaw ba ay nasa isang sitwasyon na may isang tao ay sinasaktan ka o pakiramdam mo ay may panganib?
- Ano ang maaari mong sabihin sa akin tungkol sa iyong nakaraang pagbubuntis at panganganak?

Tiyakin na matapat ang mga sagot mo sa lahat ng mga tanong. Kung ginusto mo, maaari kang pumili na makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan lamang.

- Baka gusto mong magkaroon ng isang babae tagapagbigay-alaga ng kalusugan, tulad ng isang komadrona. Kung ang isa ay hindi makukuha, maaaring kailanganin mong tumanggap ng pangangalaga ng kalusugan mula sa isang lalaki.
- Maaari mong hilingin na sumama sa iyo ang iyong asawa, kabiyak o isang miyembro ng pamilya kapag mayroon kang isang pisikal na eksaminasyon at sa panahon ng panganganak. Maaari mo ring hilingin ng nag-iisa kasama ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa anumang oras. Kung ikaw ay nakakaranas ng hirap magkamit ng tipanan sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ng mag-isa, makipag-ugnayan sa opisina bago ang iyong pagbisita at banggitin ito upang sila ay maaari tumulong sa iyo.
- Sa Canada, ang mga plano ng kapanganakan ay madalas ginagawa ng mga magulang, upang ipaliwanag sa pagsusulat ang kanilang mga kagustuhan sa mga taong tukanilang kapanganganakan. Palaging pinakamahusay na nakasulat ang plano ng kapanganakan sa Ingles at bigyan ng isang kopya ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa panahon ng iyong pagbubuntis. Dalhin mo ito sa ospital. Ang iyong plano ng kapanganakan ay maaaring isama ang:
 - Ano ang gusto mo sa mga paksa tulad ng tulong sa pagsisimula ng sakit ng panganganak, lunas sa sakit, mga posisyon ng panganganak, at mga pamamaraan na medikal.
 - Sino ang gagawa ng mga pagpapasya para sa iyo kung hindi magagawa ito sa panahon ng sakit ng panganganak.
 - Ang iyong kultura o relihiyon na mga kagustuhan, tulad ng pagtutuli ng iyong sanggol na lalaki o nagsasabi kung ano ang kasarian ng bata.
 - Iba pang mga bagay na maaaring mahalaga sa iyo.

Huwag ipagpalagay na ang mga bagay sa Canada ay magiging kapareho ng iyong sariling bansa. Ang iyong ospital ay maaaring magkaroon ng mga kawani upang makatulong sa mga kagustuhang pangkultura. Ang tagapagbigay-alaga ng kalusugan o ospital ay maaaring hindi magawa ang lahat ng gusto mo, ngunit susubukan nila.

Pagsusulat ang iyong plano ng kapanganakan

Ang ilang websites ay naglalaan ng halimbawa ng plano sa kapanganakan. Makapagbibigay ang mga ito ng ideya kung ano ang maaari mong isama sa iyong personal na plano sa kapanganakan. Siguraduhin na nasa plano mo ang gusto mo. Talakayin ito sa taong kasama mo sa panganganak at sa iyong tagapangalaga ng kalusugan.

Upang madagdagan ang kaalaman kung papaano sumulat ng plano sa kapanganakan, bumisita sa Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada's website sa: www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp.



Mahalagang mga Sinyales Dapat Bantayan Kung Nagdadalang-tao

- Masamang pulikat o mga sakit sa tiyan na hindi nawawala
- Mantsa o pagdudugo galing sa iyong kaluban
- Tulo o buluwak ng likido mula sa iyong kaluban
- Sakit / presyon sa mas mababang likod, o pagbabago sa sakit sa mas mababang likod
- Ang isang pakiramdam na ang sanggol ay tumutulak paibaba
- Contraction, o pagbabago sa lakas o numero ng mga ito
- Ang pagtaas sa halaga ng lumalabas sa kaluban
- Lagnat, panginginig, pagkahilo, pagsusuka o masamang pananakit ng ulo
- Malabong paningin o mga spot sa harap ng iyong mga mata
- Ang biglaang o malalang maga ng iyong mga paa, mga kamay o mukha
- Ang pagbaba sa paggalaw ng iyong sanggol
- Nasa isang aksidente ng sasakyang de motor (ibig sabihin, kotse)

Pumunta sa ospital kaagad at makipag-ugnay sa iyong doktor / komadrona kung ikaw ay mayroong anumang mga sintoma na ito!

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.