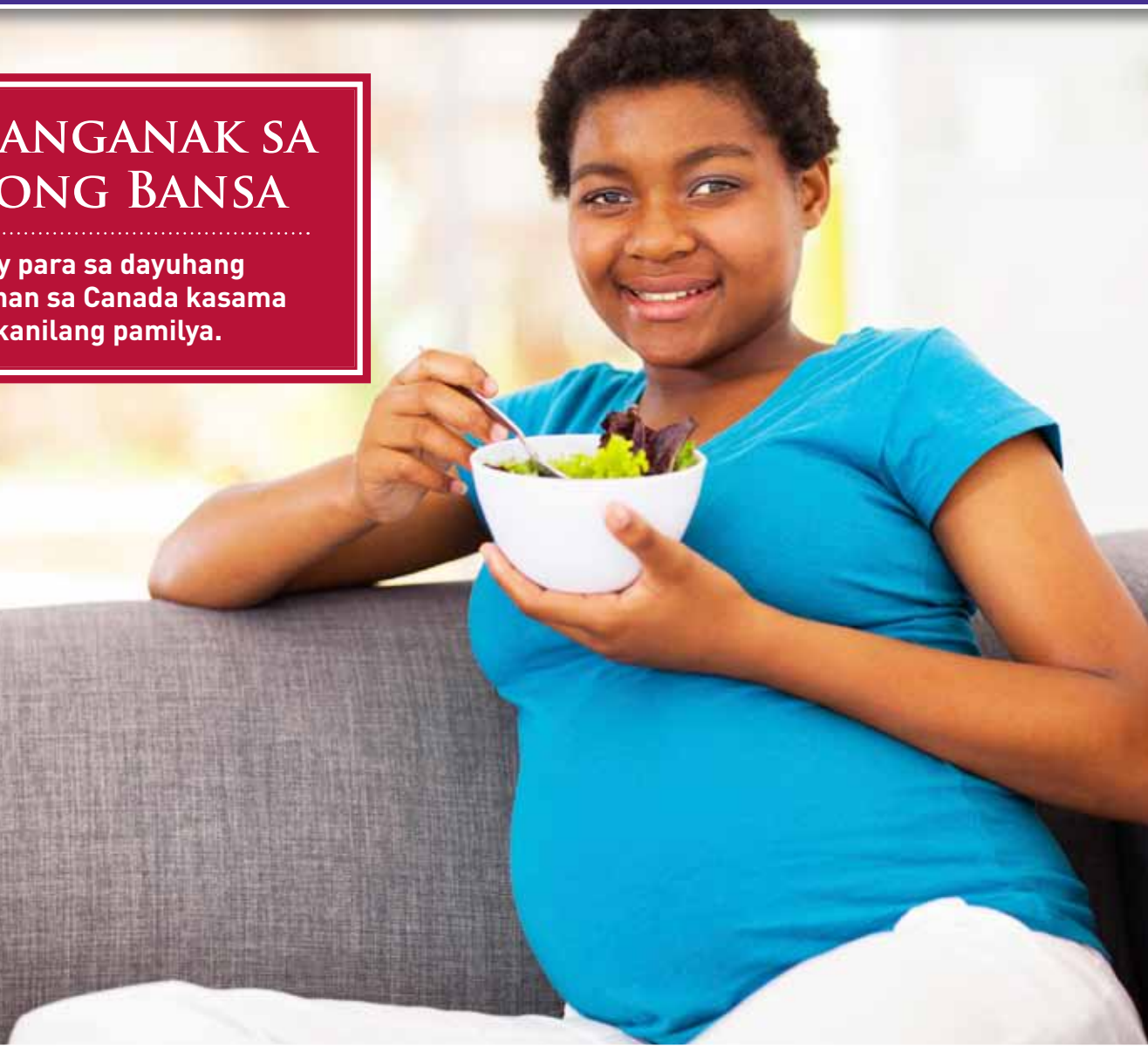


PANGANGANAK SA BAGONG BANSA

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



Bahagi 3 – Paghahanda para sa sanggol

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 3 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

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Mga klase sa bago-kapanganakan

Ang mga klase sa bago-kapanganakan ay pangkalahatang inaalok:

- sa mga taong na magkakaroon ng kanilang unang sanggol; at
- sa mga tao manganganak sa Canada na unang beses

Mga ito ay inaalok sa halos lahat ng mga bahagi ng Ontario

Ang mga paksa ng programa ay maaaring nag-iiba sabawat lugar. Pangkaraniwa, ang mga paksa nakasama ay malusog na pagkain, ehersisyo sa panahon ng pagbubuntis, mga senyales ng mga problema, ang antas ng sakit ng panganganak, kontrol sa sakit, panganganak, pagpapasuso, at pag-aaral na maging isang magulang.

- Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay dapat magawang makatulong sa iyo na maghanap ng mga klase para sa bago-kapanganakan sa iyong lugar.
- Minsan ang mga klase ay inaalok ng mga yunit ng pampublikong kalusugan, mga sentro ng kalusugan ng komunidad, ospital, o komunidad na kolehiyo. Ang ilang mga klase ay maaaring gawin sa internet.
- Magtanong kung ano ang magiging gastos sa pagrehistro ng mga klase. Ang ilan ay libre, ang ilan ay mababang gastos, at ang ilan ay mas mahal. Ang ilan ay hindi naniningil sa mga buntis na may napakababang kinikita.
- Mga asawa o mga kabiyak ay hinihikayat na dumalo sa mga klase ng bago-kapanganakan. Isang miyembro ng pamilya tulad ng iyong ina, kapatid na babae, o kaibigan ay maaari ring dumalo sa mga klase sa iyo. Ang pinakamahusay ay kung ang taong magiging kasama mo sa panahon ng panganganak ay dumadalo ng mga klase ng bago-kapanganakan.

Malusog na pagkain para sa isang Malulusog na Sanggol

Ang buklet na ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa malusog na pagkain para sa mga buntis na kababaihan. Maaari kang makakuha ng ito mula sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan o maaari mong i-download ito sa www.beststart.org/resources/nutrition.



Sustansya at Suplemento

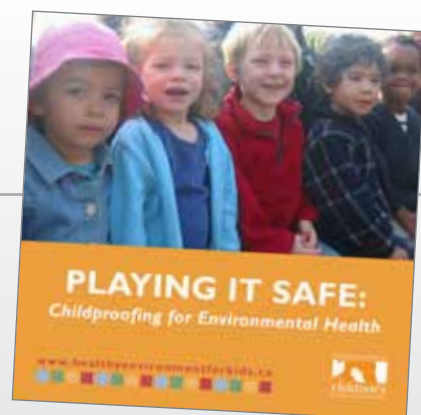
- Mahalaga na kumain ng mahusay bago, habang, at pagkatapos ng iyong pagbubuntis. Subukan kumain ng iba't-ibang malusog na pagkain. Ang **Canada's Food Guide** ay maaaring matulungan kang matuto tungkol sa malusog na pagkain. Ito ay makukuha sa maraming wika sa www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php, o sa pamamagitan ng pagtawag 1-866-225-0709.
- Dapat mo ring kumuha ng isang bago-kapanganakan na bitamina na naglalaman ng folic acid. Posibleng bumili ng bitamina na Halal at Kosher. Tanungin ang iyong parmasyutiko o tagapagbigay-alaga ng kalusugan.
- Kung hindi mo kayang bilhin ang pagkain na kailangan mo, maaari kang pumunta sa isang Food Bank. Para sa listahan ng Food Banks sa Ontario, pumunta sa www.oafb.ca at piliin ang "Find a Food Bank." Maaari ka ring tumawag sa 1-866-220-4022.
- Gatas at mga alternatibo ay magbibigay sa iyo at sa iyong sanggol ng malakas na mga buto at ngipin. Ang mga ito ay mahalaga para sa mga mabuting sustansya. Kung hindi mo nais na uminom ng gatas, maaari kang kumain ng yogurt at keso, kepe, tsokolateng gatas, puddings, krema na sopas, pinatibay sa soy inumin, o orange juice na may idinagdag kalt-syum. Ang pagkain ng isda na may buto tulad ng mga de-latang salmon at sardinas o pag-gawa ng sopas mula sa buto ng isda ay iba pang mga paraan upang makakuha ng kaltsyum kailangan ng iyong sanggol.



- Ang isda ay napaka-malusog. Maaari ito ay isang pagkain na maraming kainin, depende sa iyong kultura. Magpatuloy kumain ng isda habang ikaw ay buntis, ngunit limitahan ang dami ng isda na naglalaman ng matataas na antas ng asoge. Para sa karagdagang impormasyon, i-download ang polyeto **A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families** sa Toronto Public Health sa www.toronto.ca/kalusugan/fishandmercury/advice_eat_fish.htm.
- Mayroon mga tiyak na mga pagkain na dapat mong iwasan sa panahon ng pagbubuntis, lalo na ang mga maaaring maglaman ng bakteryang at parasito. Huwag kumain ng hilaw isda at pagkaing-dagat, karne na hindi ganap na luto, hilaw o hindi lutong-luto ng mga itlog, mga produkto ng sariwang gatas, sariwang dyus, at hilaw na mga talbos.
- Maaaring kilala mo ang mga tradisyonal na gamot, damo, at tsaa na ginagamit ng mga buntis na kababaihan sa iyong kultura. Kahit na ang mga ito ay natural, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa mga ito, upang matiyak na mga ito ay hindi makapinsala sa iyo o sa iyong sanggol. Maaari ka ring tumawag sa **Motherisk** sa 1-877-327-4636. Ang serbisyong ito ay libre.
- Upang panatilihin ang iyong sanggol, uminom ng mas mababa kaysa sa isa o dalawang tasa ng kape sa bawat araw. Tandaan na ang tsaa, tsokolate, enerhiyang inumin, at maraming mga pampalamig na inumin ay may kapeina din, kaya ang iyong pag-inom ay dapat limitado.
- Ang pamahalaan ng Canada ay may **Prenatal Nutrition Programs** upang makatulong sa mga kababaihan bumili ng malusog na pagkain at makakuha ng Bago-ng-kapanganakan na bitamina. Ang mga tao na nagtatrabaho sa mga programang ito ay maaaring makatulong din sa pagturo sa iyo magluto ng lokal na pagkain. Maaari mong hanapin ang isang programa na malapit sa iyo sa pamamagitan ng pagtawag sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Ito ay isa ring mahusay na paraan na matugunan ang iba pang mga buntis na kababaihan na nakatira malapit sa iyo.
- Mga babae na tumanggap panlipunan tulong at buntis o nagpapasuso ay maaaring makatanggap ng isang suplemento sa pamamagitan ng Ontario Works. Ang impormasyon ay makukuha sa www.mcsc.gov.on.ca/documents/en/mcsc/social/directives/ow/0605.pdf o sa pamamagitan ng pagtawag sa Service Ontario sa 1-800-267-8097.

Ginagawa itong Ligtas: Pagpapatibay para sa Kalusugan ng Kapaligiran ng Bata

Ang polyetong ito ay naglalaman ng impormasyon upang matulungan kang gumawa ng mas ligtas ang iyong bahay. Maaari kang makakuha ng kopya mula sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan o i-download ito sa www.beststart.org/resources/env_action



Pisikal na aktibidad

- Ang mga buntis na kababaihan ay hinihikayat na maging aktibo. Ang araw-araw na paglalakad ay maaaring maging mabuti para sa iyo at sa iyong sanggol. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa mga uri ng mga gawain na ligtas at malusog para sa iyo.
- Minsan masyadong malamig sa taglamig sa Canada. Kung nagdamit ka nang maaya, ikaw ay komportable sa labas at ang malamig ay hindi mukhang mabagsik.
- Maraming mga shopping mall na magandang lugar upang maglakad sa loob. Minsan, ang mga tao ay gumuagawa ng mga grupo upang maglakad sa loob ng mall. Ito ay isang mahusay na paraan upang makilala ng mga bagong tao.
- Kapag ikaw ay buntis, huwag ka maging masyadong mainit kapag nag-ehersisyo. Huwag pumunta sa hot tub o sauna.
- Ang ilang mga ehersisyong klase ay para lamang sa mga buntis na kababaihan. Magtanong tungkol sa mga ehersisyong klase para sa bago-ng-kapanganakan sa iyong sentro ng aliwan sa komunidad.
- Kung ikaw ay may mga tanon, tumawag sa **Exercise & Pregnancy Helpline** sa 1-866-937-7678.



Mga Isyu ng kapaligiran

- Sabihin sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa uri ng trabaho na ginagawa mo, upang tiyakin na ito ay ligtas sa pagbubuntis. Sa Canada, hindi ka maaaring paalisin sa iyong trabaho dahil ikaw ay buntis.

Trabaho at Pagbubuntis ay Maghalo

Ang polyetong ito ay naglalaman ng pangkalahatang impormasyon sa pagtatrabaho sa panahon ng pagbubuntis. Maaari kang makakuha ng kopya mula sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan o i-download ito sa www.beststart.org/resources/wrkplc_health.



- Ang tae pusa ay maaaring naglalaman ng mapanganib na parasito. Hindi mo dapat hawakan cat litter kapag ikaw ay buntis. Paggawa sa ibang tao na alisan ang laman ng kahon ng cat litter. Gamitin ang guwantes kapag ikaw ay nagtatrabaho sa hardin baka-sakali na may mga tae ng hayop sa dumi.
- Upang matuto nang higit pa tungkol sa mga panganib sa lugar ng trabaho para sa mga buntis na kababaihan, makipag-ugnay sa **Occupational Health Clinic for Ontario Workers** (www.ohcow.on.ca), 1-877-817-0336. Makipag-ugnay sa **Motherisk** kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa mga produkto na ikaw ay nailantad sa panahon ng pagbubuntis tulad ng mga kemikal o pesticides (www.motherisk.org), 1-877-439-2744. Ang serbisyong ito ay libre.

Pagkakalantad sa alkohol, mga droga, at tabako

- Mga babae ay hindi dapat uminom ng alak o gumamit ng ilegal na droga kapag sila ay buntis, tulad ng marihuwana, kokaina, atbp. Maaari silang makasira ng utak ng lumalaking sanggol.
- Ang usok ng tabako ay nakakapinsala sa pagbuo ng sanggol. Mas mahusay na hindi manigarilyo at iwasan ang mga lugar kung saan ang ibang mga tao manigarilyo. Sa Ontario, ilegal ngayon magsigarilyo sa kotse kung may mga bata sa ilalim ng edad 16 at nasa loob din ng kotse.
- Makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa anumang mga gamot bago mo inumin ito. Kabilang dito ang mga herbal o natural na mga gamot. Ang ilan ay maaaring hindi maganda para sa iyong lumalaking sanggol.
- Kung kailangan mong bumili ng gamot mula sa istante sa isang botika (over-the-counter na gamot), magtanong muna sa parmasyutiko kung ito ay mainam para sa mga buntis na kababaihan na gamitin itong gamot.
- Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay dapat may kamalayan ng **anumang gamot** kinukuha mo.
- Kung nagkakaproblema ka sa hindi pag-inom ng alkohol, mga gamot, o tabako, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan na maaaring makatulong sa iyo. Sa Canada, ang lahat ng mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan at parmasyutiko ay kinakailangan panatilihing pribado ang personal na impormasyon. Maaari ka rin sa tumawag **Motherisk** para sa mga sagot sa iyong mga tanong tungkol sa mga kaligtasan bawal na gamot at alkohol, sa 1-877-327-4636.





Pagpaplano para sa kapanganakan ng sanggol

Habang ikaw ay buntis, maraming mga bagay na maaari mong gawin upang magplano para sa kapanganakan ng iyong sanggol:

- Isipin kung paano maaaring kang makapunta sa ospital nang mabilis kapag ikaw ay makaramdam sa panganganak. Magplano sa hindi mababa sa dalawang tao na maaaring makatulong sa iyo na makarating ka doon. Kung ikaw ay nagpaplanong gumamit ng taksi, tiyakin na mayroon kang salapi upang bayaran ito.
- Kung kinakailangan, maaari kang pumunta sa ospital sa pamamagitan ng ambulansiya ngunit maaaring kailangan mong bayaran itong serbisyo.
- Kung mayroon kang iba pang mga anak sa bahay, magsagawa ng mga plano tungkol sa pag-aalaga sa kanila habang ikaw ay nasa ospital. Hindi mo maaaring dalhin ang iyong mga anak sa ospital sa pagsilang ng iyong sanggol. Tiyakin na mayroon kang hindi bababa sa dalawang tao na maaaring mag-alaga ng iyong mga anak kapag pakakaramdam sa panganganak. Kung walang tao na maaaring mag-aalaga sa iyong mga anak sa panahon ng oras na ito, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan nang maaga. Kung mayroon kang mga alagang hayop sa bahay, tiyakin na may maaaring tumingin sa mga ito.
- Magpasya kung sino ang iyong magiging taong suporta sa pagdadaramdam ng panganganak. Maaari itong maging iyong asawa, kabyak, ang iyong ina, isang kamag-anak, o isang kaibigan. Maaari ka ring umarkila ng doula, na siya ay maaaring magbigay ng ginhawa sa iyo sa panahon ng pagdadaramdam ng panganganak. Pumili ng isang tao na pinagkakatiwalaan mo at sino ang maaaring makatulong sa iyo na gumawa ng mabuting mga desisyon sa panahon ng kapanganakan.

- Isulat ang iyong plano sa kapanganakan at talakayin ang mga ito sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan bago dumating ang oras sa pagpunta sa ospital. Tiyaking alam din ng iyong kagustuhan ng iyong taong suporta at sumasang-ayon na tulungan ka sa iyong mga pagpipilian.
- Sa Canada, ang pagtutuli ay hindi karaniwan ginagawa sa bagong panganak na lalaki. Kung gusto mo ito ay gawin sa iyong sanggol, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan. Maaari mong dagdagan ang iyong kaalaman tungkol sa paksang ito sa www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision.
- Mahalagang isaalang-alang ang mga benepisyong pagpapasuso habang ikaw ay buntis. Tanungin ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan anumang mga katanungan na maaaring mayroon ka. Talakayin kung ano ang gusto mo sa iyong pamilya at mga kaibigan. Ang pagpapasuso ay karaniwang ginagawa sa Canada at ito ay karapatan ng isang ina na magpasuso sa publiko. Ang gatas sa suso ay ang pinakamahusay na pagkain maaari bigyan mo sa iyong sanggol at ito ay libre.

Kagamitan para sa iyong sanggol

Ang ilang mga kagamitan sa pag-aalaga ng sanggol ay kailangan at ilan lamang ay maganda lamang magkaroon. Ang kaligtasan ng iyong sanggol ay ang pinakamahalagang bagay na dapat isipin kapag bumibili ka ng anumang mga kagamitan.

- Baka gusto mong bumili ng gamit na kagamitan. Tiyaking natutugunan nito ang lahat ng mga kasalukuyang mga pamantayan ng kaligtasan. Ang Health Canada ay may isang website na nagpapaliwanag kung paano piliin ang mga kagamitan ng sanggol at pangangalaga ng bata. (www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-secure-eng.php)
- Sa maraming bahagi ng lalawigan, may mga grupo nagpapahiram ng kagamitan sa pangangalaga ng bata o nagbebenta nito sa mababang halaga. Ang iyong yunit ng pampublikong kalusugan ay maaaring makatulong sa iyo na makahanap ng mga pangkat na ito. Ang iyong Ontario Early Years Centre ay maaaring mayroong pagkuha sa kagamitan na ito. (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx) (www.ontario.ca/earlyyears)
- Kapag ikaw ay nakalbas ng ospital, kakailanganin mong magkaroon ng upuan ng kotse para sa iyong sanggol, kahit na hindi sa iyo ang kotse. Ang iyong upuan ng kotse ay dapat na mayroong etiketa ng Canadian Motor Vehicle Safety Standards (CMVSS) at hindi maaaring lumampas ng 10 taon. Kung nakita mo na ang paglagay panligtas ng upuan ng kotse ay mahirap sa iyong sasakyan, kontakin ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- Sa unang 6 na buwan, ang pinakaligtas na paraan sa pagtulog ng iyong sanggol ay nakatihaya, sa isang kuna sa iyong kuwarto. Ang kuna ay dapat sumang-ayon sa mga pamantayan ng kaligtasan at hindi dapat may unan, almohadon pang depensa, pinalamanang laruan, o kumot. Alinman sa mga ito ay maaaring saklawan ang mukha ng sanggol at pigilan siya sa paghinga. Mga kunang ginawa bago Setyembre 1986 ay hindi nakakatugon sa kasalukuyang mga panuntunan ng kaligtasan at HINDI dapat gagamitin.

- Ang website ng **Canadian Paediatric Society** para sa mga magulang ay may mabuting impormasyon sa pagpapanatiling ligtas ang mga sanggol. (www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm)
- Ang **Parachute** ay nag-aalok ng online na mga mapagkukunan sa maramihang mga wika tungkol sa kaligtasan ng bata. Tumawag sa 1-888-537-7777 kung mayroon kang isang katanungan tungkol sa kaligtasan ng bata. (www.parachutecanada.org/resources)

Ligtas ba ang Iyong Anak?

Maaari mong i-download ang polyeto na ito ukol sa ligtas na produkto para sa mga sanggol at mga bata mula sa www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf o tumawag sa Product Safety Office sa 1-866-662-0666.



Manatiling Ligtas ang mga Bata

Bisitahin ang website ng "Keep Kids Safe" upang malaman kung ano ang kinakailangan mga uri ng upuan sa kotse para sa mga sanggol at mga bata sa Ontario (www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafetycar-time-stages-1083.htm). Paliwanag sa ligtas na paglagay ay ibinigay din.

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.