

Isang mahalagang mensahe para sa kababaihang nagbubuntis, sa kanilang kapareha/asawang lalaki at mga pamilya

Maagang Paghilab

Mga Tanda at Sintomas



Alamin ang mga tanda ng maagang paghilab at kung ano ang magagawa mo kung sakaling mangyari ito.

**best start
meilleur départ**)

by/par health **nexus** santé

Ano ba ang maagang paghilab?

Ang isang normal o husto sa buwan na pagbubuntis (**term** pregnancy) ay tumatagal ng 37 hanggang 42 mga linggo.

Ang **Paghihilab** ay ang proseso na nangyayari sa dulo ng pagbubuntis. Mayroong mga pag-urong o pag-ikli (pagsisikip) ng matris (bahay-bata) sa tuwing ang tiyan ay humihilab ito'y nagpapangyari sa cervix (bukana ng bahay-bata) na magbukas.

Ang **maagang (wala pa sa panahon) paghilab** ay ang paghihilab na agad na nagsisimula bago pa makumpleto ang 37 na linggo ng pagbubuntis.

Nangangahulugan ito ng ano para sa aking sanggol?

Ang maagang paghilab ay maaaring magdulot ng maagang panganganak, samakatuwid na ang iyong sanggol ay ipinanganak ng kulang sa buwan.

Ang mga kulang sa buwan na mga sanggol:

- maaaring magkaroon ng problema sa paghinga, pagsuso at pagpapanatili ng init.
- maaaring maging sakitin
- maaring mangailangan ng natatanging pag-aasikaso sa ospital.
- maaaring manatili sa ospital pagkatapos makauwi na ang kaniyang ina

Bagaman ang mga sanggol ay ipinanganak ng 34-37 na linggo at malapit na sa kabuwanan maaari pa rin silang dumanas ng kahirapan sa paghinga at pagsuso.

Kapag mas maaga maipanganak ang sanggol, mas malamang na siya ay makakaranas ng pangmatagalang mga suliranin sa kalusugan tulad ng:

- pagkabulag
- matatagalan na makalakad
- mabagal sa pagkatuto
- pagkakaroon ng hika at impeksiyon sa baga

Ang ibang kulang sa buwan na sanggol ay masyadong maliit at maaaring di kayanin na mabuhay.



Ibahagi mo ang impormasyon sa pulyetong ito sa iyong kapareha/ asawang lalaki at kapamilya.

Mangyayari ba ito sa akin?

Oo, ang maagang paghilab ay maaaring mangyari kahit kanino.

Mayroon pa ring tyansa na mangyari sa iyo ang maagang paghilab kahit pa ikaw ay malusog at ginagawa “ang lahat na nararapat gawin sa pagbubuntis”. Hindi lahat ng dahilan ay alam ng mga dalubhasa sa medisina kung bakit ang paghilab ay nagsisimula ng masyadong maaga.

May ilang kababaihan ang mas posible na makakaranas ng maagang panganganak.

Halimbawa, ang mga kababaihang ito ay:

- nauna ng nagkaroon ng maagang panganganak
- ipinagbubuntis ang higit sa isang sanggol, halimbawa kambal
- kulang sa timbang nang magbuntis
- kulang sa masustansyang pagkain
- madalas makaranas ng kaigtingan
- nakakaranas ng pambubugbog sa loob ng tahanan
- mayroong pagdurugo sa puwerta o impeksyon sa pantog
- nauna ng nakaranas ng sunod-sunod na pagkalaglag
- gumagawa ng mabibigat na trabaho (sa bahay o lugar ng trabaho)
- nagbuntis sa murang edad
- naninigarilyo
- gumagamit ng ipinagbabawal na droga



Isa sa bawat 13 na sanggol sa Canada ang ipinanganganak ng maaga.

Ano ang magagawa ko para mabawasan ang tsansa ng maagang panganganak?

Bagama't hindi maiwasan ang lahat ng maagang paghilab, marami kang magagawa kasama ng iyong kapamilya para maiwasan ang panganganak ng wala sa hustong buwan.

- hangga't maaari, mas maagang magsimula sa pangangalaga ng sanggol sa sinapupunan sa panahon ng pagbubuntis at palagiang magpatingin sa iyong doktor o sa komadrona
- dumalo sa mga klase nauugnay sa maagang pangangalaga ng ipinagbubuntis
- kung wala ka OHIP, maaaring tumungo sa sentro ng pangkalusugan sa inyong komunidad (community health center) (CHC) para sa kinakailangang pangangalaga. Tumawag sa 211 (libre) para malaman ang pinakamalapit na CHC. Makakakuha ka ng impormasyon sa iyong wika. Maaari ka rin tumawag sa kawani ng pagsasaayos (settlement worker).
- magkaroon ng panahon sa pagpapahinga o humigang nakataas ang paa kung araw
- sundin ang talaan sa Pagkain ng Mainam ng Canada (Eating Well with Canada's Food Guide)
- pakiramdaman ang iyong katawan - pansinin kung may kakaibang nararamdaman sumangguni agad sa iyong duktur, komadrona, o tagapagturo ng maagang pangangalaga ng bata sa tiyan o nars
- makipag-usap sa iyong duktur, komadrona o manggagawang panlipunan kung papaano harapin ang kabalisahan sa buhay
- kung ikaw ay nilalapatan ng lunas upang magkaanak, ipakipagusap sa iyong doktor tungkol sa panganib ng pagkakaroon ng higit sa isang sanggol.
- kung ikaw ay naninigarilyo, subukang itigil ito o kaya'y bawasan ang paninigarilyo.
- kung ikaw ay may kinakaharap na suliranin tulad ng kalupitan, paggamit ng tabako, droga, at kailangan mo ng tulong, ipakipagusap ito sa iyong doktor, komadrona o sa isang manggagawang panlipunan.
- hangga't maaari, alamin ang lahat ng bagay may kinalaman sa maagang paghilab:

-Magtanong sa iyong doktor o komadrona

-ingatan ang pulyetong ito



Isang mensahe para sa kapareha/asawang lalake at pamilya: Alamin ang mga sintomas ng maagang paghilab at kung ano ang magagawa mo kung sakaling mangyari ito. Maaari ka rin magbigay ng supporta, kaaliwan at kasiguruhan.

Papaano ko malalaman kapag ako ay nakakaranas ng maagang paghilab?

Hindi madaling malaman kapag ang isang babae ay nakakaranas ng maaagang paghilab. Marami sa mga tanda ng maagang paghihilab ay gaya rin ng normal na nararamdaman sa ikalawang yugto ng pagdadalantao. Mahalagang bantayan ang mga sinyales, lalo na kapag bago o kakaiba sa naunang naramdaman.

Tanda at sintomas ng maagang paghilab:

- panghihilab o pananakit ng tiyan na hindi nawawala.
- pagtulo o pag-agas (biglang paglabas) ng likido, o pagdurugo mula sa
 - puwerta
- pananakit sa bahaging ibaba ng likod o pagbabago-bago ng kirot
- ang pakiramdam na tumutulak paibaba ang sanggol
- ang pagbabago ng haba o bilang ng paghihilab ng tiyan.
- ang pagdami ng paglabas ng likido (mula sa puwerta)

Maaaring ang ilang kababaihan ay makaramdam na “parang kakaiba”

Mga salita tungkol sa paghilab

Hindi kaparis ng karaniwang paninikip na nararamdaman sa ikalawang yugto ng pagdadalantao, ang maaagang paghilab.

- maaring ito ay nagiging palagian
- hindi ito basta nawawala kahit na gumalaw-galaw ka o humiga
- maaaring magkaroon ng ibang tanda kasabay ng maagang paghilab, gaya ng paglabas ng likido mula sa puwerta o presyon sa balakang

Upang malaman kung may panganib na manganak ka ng maaga, ang iyong doktor ay maaaring magsagawa ng pagkuha ng swab (pagsusuri sa puerta para sa mikroskopya)

Nangangailangan ka rin ng pangngalagang medikal kung mayroon kang:

- lagnat, pangangatog, pagkahilo, pagsusuka or pananakit ng ulo
- Panlalabo ng paningin o pagkakita ng parang mantsa sa paningin.
- agad o matinding pamamaga ng paa , kamay at mukha.
- may kakaibang pagbabago sa paggalaw ng iyong sanggol.

Kung sa palagay ko na ako ay nakararanas ng maagang paghilab, ano ang aking gagawin?

Kung dumaranas ka ng kahit isa sa mga tanda ng maagang paghilab,

AGAD NA MAGTUNGO SA OSPITAL

Kinakailangang ikaw ay matingnan ng doktor o komadrona upang matiyak kung ikaw ay dumaranas ng maagang paghilab

Maaari mong tawagan ang sarili mong doktor o komadrona pagdating sa ospital Kapag hindi mo kaya magmaneho, pakiusapan mo ang isang miyembro ng pamilya, kapitbahay o kaibigan. Maaari ka rin tumawag ng taxi. Maaari ka rin tumawag sa 911 para sa ambulansya, subalit ikaw ay sisingilin. Gumawa ng listahan ng kapamilya, kaibigan, numero ng telepono at magtabi ng pera para sa biglaang gastos. Kapag di agad makapunta sa ospital, tumawag sa yunit ng paanakan (birthing unit) sa iyong ospital para sa agarang payo.

Ano ang inaasahang mangyayari sa akin kapag maaagang humilab ang tiyan ko?

Pagdating mo sa yunit ng paanakan sa ospital, susuriin ka ng doktor o komadrona upang malaman kung ikay ay manganganak na. May ilang pagsusuri o pagmamanman ang kinakailangan gawin.

Kapag walang pagbabago o maliit na pagbabago ang makita sa cervix

- maaaring pauwiin ka at pagpahingahin sa bahay
- ang sarili mong doktor o komadrona ay magnais na makita ka sa lalong madaling panahon.

Kapag ang iyong cervix ay bumuka o umikli at sa opinyon ng doktor o komadrona malapit ka nang manganak, ikaw ay pananatilihin sa ospital. (Maaari ka rin na ilipat sa isang ospital na espesyal na nangangalaga sa mga sanggol na kulang sa buwan.)



Kapag humilab ang tiyan mo nang hindi mo pa kabuwanan mahalaga na agad magtungo sa ospital - malaki ang maitutulong nito sa kalusugan ng sanggol.

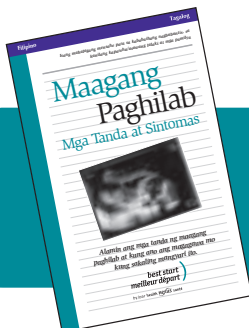
Kapag mababa sa 34 na linggo ang ipinagbubuntis mo, ikaw ay bibigyan ng dalawang dosis ng medikasyon para makatulong sa ganap na paglaki ng baga ng sanggol. Ang gamot ay mabisa kapag nasa iyong katawan ng 48 na oras, makakatanggap ka rin ng isa pang medikasyon upang maipagpaliban o mahinto ang panghihilab sa loob ng oras na ito.

Pagkatapos ng pangalawang medikasyon na ito,

- pagpapaliban ng iyong katawan ang panghihilab sa loob ng ilang linggo
- posible rin na ang panghihilab ay mahinto ng panandalian lamang at ang sanggol ay lumabas ng mas maaaga. Ang panandaliang panahon na mapananatili ang bata sa loob ng tiyan ay makakatulong dito sa hustong paglaki at pagsulong para mas maging handa sa paglabas sa tiyan.

Kung may mga katanungan ka pa matapos basahin ang brosyur na ito, isulat ito sa ibaba at ipakipag-usap sa iyong doktor, komadrona, nars para sa pampublikong kalusugan o sa taong taga-asikaso sa sentro ng pangangalaga ng di pa naisisilang na sanggol () sa susunod mong pagbisita:

Mga katanungan na mayroon ang aking kapareha/asawang lalake para sa aking doktor o komadrona:



Dalhin ang pulyetong ito sa susunod na pagbisita mo sa doktor o komadrona.

Tandaan:

Oo, ang maagang paghilab ay maaaring mangyari kaninoman. Alamin ang tanda ng maagang paghilab.

Magtungo agad sa ospital kung sa tingin mo ay nakararanas ka ng maagang paghilab. Nakasalalay dito ang kalusugan ng iyong sanggol.

Telepono ng ospital: _____

(tanungin kung saan ang yunit ng paanakan)

Telepono ng doktor o komadrone: _____

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

*Best Start: Ontario's Maternal, Newborn
and Early Child Development Resource Centre*

www.healthnexus.ca • www.beststart.org

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8, 1-800-397-9567

*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.*

Pinamamahagi ng: