



ANG PANGANGANAK SA IBANG LUPAIN

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



best start
meilleur départ

by/par health *nexus* santé

Ang Pagdating ng Bagong Sanggol



Ikaw ay nagdadalang-tao. Binabati ka!

Ang bukletang ito ay higit na makatutulong kung papaano magkaanak sa Canada. Ang pamamaraan sa bansang ito ay maaaring naiiba sa bansang pinagmulan mo. Ang bukletang ito ay naaangkop sa Ontario lamang.

Matutulungan ka ng bukletang ito na matuto tungkol sa kung:

- Papaano maghahanda sa pagsilang ng iyong sanggol.
- Papaano makakahanap ng tagapangalaga ng kalusugan.
- Papaano makikipag-usap sa tagapangalaga ng kalusugan.
- Ano ang inaasahan sa panahon ng panganganak.
- Ano ang inaasahan pagkasilang ng sanggol.
- Anong uri ng serbisyo ang nakalaan sa iyo.

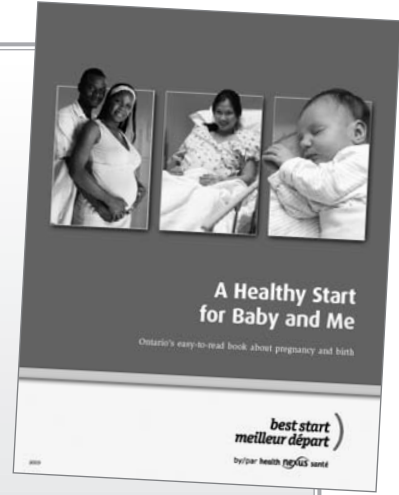
Tingnan ang pahina 30 para sa listahan ng mahahalagang serbisyo.



Ang tagapangalaga sa kalusugan ay isang propesyonal na mangagawang pangkalusugan.

Bilang isang babaeng nagdadalang-tao sa Ontario, kasama sa tagapangalaga ng kalusugan ang: doktor komadrona

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 pampublikong yunit pangkalusugan o maaaring mag-*download* sa www.beststart.org.



Ang impormasyong medikal sa gabay na ito ay may kinalaman sa malusog na pagdadalang-*tao*. Kapag may katanungang medikal o iba pang pagkabahala, makipag-usap sa tagapangalaga ng kalusugan para sa angkop na payo sa iyong pagdadalang-*tao*.

Mga Nilalaman:

Mga tulong na kakailanganin mo	2
Makita ang angkop na pangangalaga sa kalusugan habang nagdadalang- <i>tao</i>	5
Pagiging handa sa pagdating ng sanggol	14
Pagkakaroon ng sanggol	23
Mahalalagang serbisyo sa panahon ng pagdadalang- <i>tao</i> at pagkapanganak ng sanggol	30
Karagdagang serbisyo	32

Mga tulong na kakailanganin mo



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

Sa Canada ay hindi masyadong maraming pamilya at kaibigan, ngunit maraming paraan upang makuha mo ang tulong na kakailanganin mo.

Ang iyong kapareha

Kapag may asawa o kapareha, 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. Mahalaga na malaman nila ang mga serbisyo para sa mga nagdadalang- tao kung sakaling kakailanganin mo at ng iyong sanggol ang mga ito (tingnan ang **Mahalagang Serbisyo** pahina 30). Matututunan din nila ang pangangalaga ng sanggol upang makapagpahinga ka. Makatutulong ito sa kanila na makilala ang sanggol.

Maraming pagkakataon na makatutulong ang kapareha o ama sa pangangalaga ng sanggol. Kasama rito ang pagpapalit ng lampin, pagkarga at pakikipaglaro sa sanggol. Makatutulong din sila sa pagluluto, pamimili o paggawa ng gawaing bahay. Bago manganak, pag-usapan kung ano ang magagawa ng bawat isa sa pangangalaga ng sanggol.

Mga ibang tao sa iyong buhay

- Mahalagang magkaroon ng maraming taong makatutulong sa iyo pagkasilang ng sanggol. Makatutulong ang ilang miyembro ng pamilya na naninirahang malapit sa iyo.
- Kapag walang kilala sa iyong tinitirhang lugar subukang makipagkilala habang nagdadalang-tao. Maraming grupong kultural lalong-lalo na sa malalaking lungsod. Para sa listahan ng mga organisasyong kultural kontakin ang Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (www.ocasi.org), 416-322-4950.
- Ang mga programa sa Ontario ay ang Canadian Prenatal Nutrition Program, Healthy Babies Healthy Children Program at ang Ontario Early Years Centres. Makatutulong ang mga taong nagtatrabaho sa programang ito na matagpuan ang mga serbisyong malapit sa lugar mo. Para sa higit na kaalaman sa mga programang ito kontakin ang lokal na pampublikong yunit pangkalusugan at makipag-usap sa isang nars.
- Higit na makatutulong ang makipagkaibigan sa mga taong matagal nang naninirahan sa Canada. Makatutulong sila na higit mong maunawaan ang mga lokal na kinagawian. Maaari mong makilala ang ibang mga magulang at mga babaeng nagdadalang-tao sa mga *drop-in programs*.
- Karamihan sa mga ospital ay mayroong manggagawang panlipunan na makatutulong matagpuan ang mga serbisyo sa inyong lugar. Maipakikilala ka ng nangangalaga ng iyong kalusugan sa taong ito.
- Humingi ng tulong kapag kinakailangan kahit na ang pagnanais na may makausap lamang. Hindi ka nag-iisa!



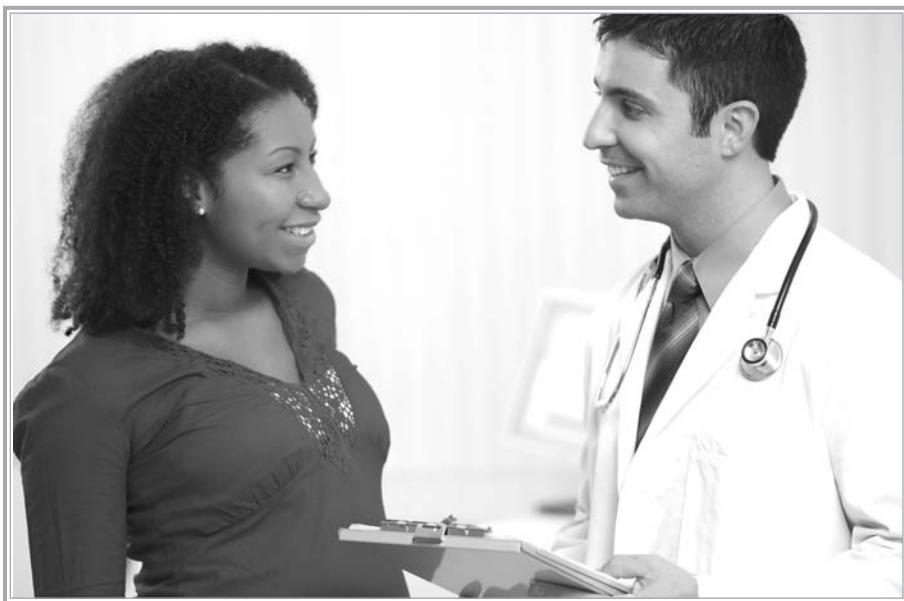
Public Health Units

Lahat ng lugar sa Ontario ay mayroong Pampublikong Yunit 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 apps.publichealthontario.ca/PHULocator/ at *i-type* ang inyong *postal code* o lungsod. Maaari ding tumawag ng libre sa INFOLine 1-866-532-3161.

Paano naman ang pagkakaroon ng bagong wika?

Kapag hindi marunong magsalita ng Inggles o Pranses baka mahirapang gamitin ang ilan sa mga inilaang serbisyo.

- Mayroong mga tagapagsalin sa ilang lugar gaya ng malalaking ospital o sentro ng iba't-ibang kultura. Minsan ang serbisyong ito ay libre. Tanungin kung inilalaan nila ang serbisyong ito at kung may bayad.
- Kapag walang tagapagsalin sa iyong wika, maaaring isama sa napagkasunduang oras ang kaibigan o kapamilya na kapalagayang loob. Makakatulong sila sa pakikipag-usap sa tagapangalaga ng kalusugan.
- Kapag may suliraning medikal o may sakit, maaaring tumawag sa Telehealth Ontario (libre:1-866-797-0000) at humiling ng tagapagsalin sa pakikipag-usap sa nars. Hindi mo kailangan ng Ontario Health Card o seguro(insurance) upang gamitin ang serbisyong ito. Libre ito.
- Karamihan sa mga *settlement agencies* ay naglalaan ng tulong sa pagsasalin. Para sa higit na kaalaman at makakita ng lokal na kontak tingnan ang www.settlement.org, sa ilalim ng “Education.”



Makita ang angkop na pangangalaga sa kalusugan habang nagdadalang-tao

Mahalagang bumisita sa tagapangalaga ng kalusugan sa sandaling malaman na ikaw ay nagdadalang-tao. Maaaring naiiba ang pamamaraan dito kaysa sa bansang pinanggalingan.

Paghahanap ng serbisyong pangkalusugan

Kasama sa mga tagapangalaga ng kalusugan na tumutulong sa mga kababaihang nagdadalang-tao sa Ontario ay:

- Ang doktor ng pamilya, na maglalaan ng pangangalagang pangkalusugan kapag ikaw ay nagdadalang-tao at tumutulong sa iyong panganganak.
- Ang doktor ng pamilya, na maglalaan ng pangangalagang pangkalusugan kapag ikaw ay nagdadalang-tao at ipakikilala ka sa isang obstetrisyan na tutulong sa iyong panganganak.
- Isang nars na maglalaan ng pangangalaga habang nagdadalang-tao. Sa huling yugto ng iyong pagdadalang-tao, ipakikilala ka sa isang obstetrisyan, doktor ng pamilya o isang komadrona.
- Ang isang komadrona na naglalaan ng pangangalagang pangkalusugan sa panahon ng pagdadalang-tao, tutulong sa iyong panganganak at mangangalaga sa iyo hanggang umabot sa 6 na linggo ang sanggol. Sa Ontario, ang mga komadrona ay rehistradong tagapangalagang propesyonal ng kalusugan at nakatapos mula sa isang unibersidad ng programang *midwifery*. HINDI na kailangan ang isang doktor upang ipakilala ka sa isang komadrona; maaari kang personal na tumawag.

Maaaring mahirap makakita ng tagapangalaga ng kalusugan sa Ontario. Sa ilang lugar, ay may kakulangan. Kaya napakahalagang maghanap sa sandaling malaman na ikaw ay nagdadalang-tao (o bago pa!)

Narito ang ilang tip kung papaano makakita ng isang tagapangalaga ng kalusugan:

- Magtanong sa mga kaibigan, kapamilya at lokal na pampublikong yunit pangkalusugan kung may kilala silang tagapangalaga ng kalusugan na tumatanggap ng bagong pasyente.
- Maghanap sa Dilaw na Pahina ng lokal na direktoryo ng telepono. Hanapin ang **Physicians & Surgeons**. Tandaan na kakailanganin ang pagpapakilala ng isang doktor ng pamilya upang kumonsulta sa isang espesyalista gaya ng obstetrisyan o *gynaecologist*.

- Magrehistro sa Health Care Connect(www.health.gov.on.ca/en/s/healthcareconnect/public) o tumawag ng libre 1-800-445-1822. Ang serbisyong ito ay tumutulong sa mga taga Ontario na makakita ng isang lokal na doctor o nars na tumatanggap ng bagong pasyente.
- Gamitin ang *Doctor Search service* (www.cpsso.on.ca/docsearch) ng *College of Physicians and Surgeons* ng Ontario upang makakita ng doktor sa inyong lugar.
- Tumawag sa lokal na ospital para sa listahan ng mga doctor na tumatanggap ng bagong pasyente. Para sa listahan ng mga ospital sa Ontario bumisita sa: www.health.gov.on.ca/english/public/contact/hosp/hosploc_mn.html o tumingin sa Dilaw na Pahina sa direktoryo ng telepono sa ilalim ng *Hospitals*
- Ang iyong local *settlement agency* ay maaaring may listahan ng mga doktor na tumatanggap ng bagong mga pasyente o nagsasalita ng iyong wika.
- Maaring gumamit ng isang *walk-in medical clinic*. Karamihan sa mga ospital ay *may walk-in clinic* para sa mga hindi masyadong malubhang kalagayang pangkalusugan. Kung pupunta ka sa ganitong uri ng klinik, iba't-ibang doktor ang makakaharap mo sa bawat pagbisita. Upang makakita ng *walk-in clinic* maghanap sa ilalim ng Clinics-Medical sa Dilaw na Pahina sa direktoryo ng telepono.
- Makakakita ka ng komadrone sa inyong lugar sa pamamagitan ng pagkontak sa Association of Ontario Midwives sa www.aom.on.ca, 1-866-418-3773 (libre).

Ontario Health Insurance Program = OHIP



Para sa karagdagang impormasyon sa *health insurance program* para sa Ontario, bumisita sa www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ o tumawag sa **ServiceOntario**, libre, Infoline 1-866-532-3161

Pagbabayad para sa serbisyong pangkalusugan

Maaari kang makatanggap ng serbisyong medikal matapos makarating sa Ontario ngunit hindi palaging libre ang serbisyong ito.

Sa unang 3 buwan mo sa Ontario, hindi ka pa sakop ng Ontario Health Insurance Plan (OHIP).

Mas mainam na kumuha ng pribadong segurong pangkalusugan BAGO dumating sa Ontario. Kapag nasa Ontario, magplanong bumili ng pribadong segurong pangkalusugan, sa loob ng 5 araw pagkarating at agad bayaran .

- Kapag walang pribadong segurong pangkalusugan sa loob ng 3 buwan, asahang babayaran mo ang mga serbisyong kailangan mo.
- Ang detalye may kinalaman dito ay makikita sa www.settlement.org.

Kapag ikaw ay takas (refugee)

Bago magsimula ang saklaw ng OHIP, maaari kang kumuha ng agaran at kinakailangang serbisyo sa pamamagitan ng Interim Federal Health Program (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml), o tumawag sa 1-888-242-2100 (libre)

Karagdagang detalye tungkol sa gastusing pangkalusugan

- 1) Maaaring makatanggap ng serbisyong pangkalusugan sa *community health centres* (www.aohc.org) at sa pamamagitan ng mga komadrona (www.aom.on.ca) kung walang OHIP. Maraming serbisyong libre gaya ng Healthy Babies Healthy Children at Infant Hearing.
- 2) Kapag kailangan ng ambulansya, babayaran ng Ontario Health Card ang kalakhang bahagi sa gastusin ngunit mayroon ka ring babayaranang maliit na halaga. Subalit matapos matingnan ng doktor at nakitang hindi naman kailangan ng ambulansya o kung walang segurong pangkalusugan, kinakailangan mong bayaran ang kabuang halaga. Ito ay napakamahal.
- 3) Kapag kailangang magbayad ng pangangalagang pangkalusugan alamin kung sang-ayon ang tagapangalaga ng kalusugan o ospital sa pagbabayad na paunti-unti, sa halip na ang kabuuang halaga. Pag-usapan ang planong ito kasama ng tagapangalaga ng kalusugan sa panahon ng pagdadalang-tao.

Kailan magsisimula ang pagdalaw at pagsusuri sa panahon ng pagdadalang-tao

Mahalagang magtakda ng pagbisita sa tagapangalaga ng kalusugan sa sandaling malaman na ikaw ay nagdadalang-tao.

Malamang na mas matagal ang unang pagbisita kung ihahambing sa mga susunod. Sa unang pagbisita:

- Tatanungin ka sa iyong personal na rekord ng kalusugan.
- Ang iyong tagapangalaga ng kalusugan ay magmumungkahi na suriin ang iyong ihi at dugo. Ang mga pagsusuring ito ay makatutulong na hadlangan ang mga suliraning pangkalusugan ngunit ikaw pa rin ang magpapasiya kung isasagawa ito o hindi.
- Sa pagkakataong ito, ang iyong tagapangalaga ng kalusugan ay maaaring gumawa ng pisikal at panloob na pagsusuri.

Matapos ang unang pagbisita ang susunod na iskedyl ng pagbisita ay:

Bilang ng linggo ng pagdadalang-tao	Gaano kadalas ang pagbisita sa tagapangalaga ng kalusugan?
0 hanggang 28 linggo	Bawat apat na linggo
29 hanggang 36 linggo	Bawat dalawang linggo
Pagkatapos ng 36 linggo	Bawat linggo

Ang iyong tagapangalaga ng kalusugan ay maaaring mag-alok ng mga pagsusuring ito:

Bilang ng mga linggo	Pangalan at paglalarawan ng bawat pagsusuri sa panahon ng pagdadalang-tao
Mga 18 linggo...	Kung sumasang-ayon, ang ultrasound ay maaaring gawin sa ospital o klinik. Ang layunin ng ultrasound ay tiyakin ang petsa ng pagsilang ng sanggol at makita ang kanyang paglaki at pagsulong.
24 hanggang 28 linggo...	Ang isang pagsusuri sa dugo para malaman kung may diyabetis na sanhi ng pagdadalang-tao (gestational diabetes) ay isasagawa, kung ikaw ay sumasang-ayon.
Ang iyong tagapangalaga ng kalusugan ay maaaring mag-alok ng iba pang pagsusuri depende sa resulta ng ultrasound, kalusugan, edad o personal na rekord ng kalusugan, atbp. Mahalagang maunawaan ang layunin ng bawat pagsusuri. Malaya kang makapag-papasiya kung tatanggapin o hindi ang mga pagsusuring ito.	

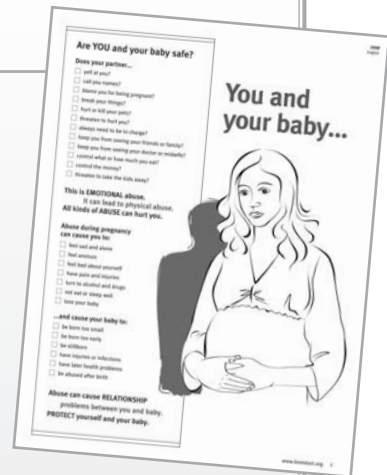
Alamin ang iyong Karapatan

Sa Ontario, labag sa batas para sa isang tagapag-empleyo na pakitunguhan ng kakaiba ang isang babae dahil sa siya ay nagdadalang-tao, nagkaanak, nagpapasuso o magdadalang-tao pa lang. Labag din sa batas ang tanggalin sa trabaho ang isang babae, pagbababa sa kaniya sa puwesto dahil sa siya ay nagdadalang-tao.

Kapag may pantanging pangangailangan sa panahon ng pagdadalang-tao, gaya ng pagpunta sa itinakdang iskedylul sa doktor o suliranin sa paggawa ng trabaho, ipakipag-usap ito sa tagapag-empleyo. Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa Ontario Human Rights Commission website sa www.ohrc.on.ca o tumawag sa 1-800-387-9080(libre) o sa Ontario Ministry of Labour website sa www.labour.gov.on.ca o tumawag sa 1-866-932-7229 (libre).

Hindi pinahihintulutan ng Canada ang pag-aabuso

Sa Canada, ang emosyonal at pisikal na pang-aabuso ay labag sa batas. Maraming mga binuong grupo ang makatutulong sa mga taong inaabuso. Ang pang-aabuso ay may iba't-ibang anyo: berbal, seksuwal, pisikal, atbp. Ang iyong tagapangalaga ng kalusugan ay makakatulong sa paghanap ng saklolo. Hindi maiwawala ng isang babaeng may permanenteng residente (permanent resident status) ang kanyang katayuan o sapilitang paalisin sa Canada dahil sa pag-iwan sa kanyang mapang-abusong relasyon. Ito ay isang katiyakan kahit na ang mapang-abusong kapareha ang sumagot sa kanyang gastusin. Para sa impormasyon, *i-download ang fact sheet **You and your baby*** sa 10 wika kasama na ang Tagalog, sa www.beststart.org/resources/anti-violence. O tumawag sa iyong *settlement worker*, kung mayroon ka o sa Assaulted Women's Helpline 1-866-863-0511 (libre) Ito ay nagbibigay ng lihim at libreng payo sa 150 wika, kasama na ang Tagalog.





Neighbours, Friends & Families

Ang Neighbours, Friends and Family ay isang website na naglalarawan sa sinyales ng isang babaeng inaabuso para malaman ito ng mga taong nagmamalasakit sa kanya.

Bumisita: www.neighboursfriendsandfamilies.ca.

Mga tip sa pakikipag-usap sa nangangalaga ng iyong kalusugan.

- Sa bawat pagbisita, isulat ang lahat ng katanungan. Kapag hindi marunong mag-Ingles, magsama ng tagapagsalin, lalong-lalo na sa unang pagbisita. Kung hindi ito posible, magpatulong sa pagsasalin sa Ingles ng iyong mga sinulat na katanungan.
- Subukan matutuhan ang ilang mahahalagang salita na kakailanganin mo habang nagdadalang-tao, sa panahon ng panganganak at pagkatapos. Ang iyong lokal na pampublikong yunit pangkalusugan ay may mga polyeto at aklat sa paksang ito upang tulungan kang matutuhan ang mga susing salita.
- Ang iyong tagapangalaga ng kalusugan ay dapat magpaliwanag kung anong paraan ng paggamot o kinakailangang pamamaraan ang kailangan mo o nararapat sa iyo. Siguraduhin na nauunawaan mo ang paliwanag. Karapatan mong tanggapin o tanggihan ang paraan ng paggamot. Maaari kang kumonsulta sa kapamilya o kaibigan, subalit ikaw pa rin ang magpapasiya. Huwag matakot na magtanong hangga't maari.



Ano ang dapat mong asahan

Ang iyong tagapangalaga ng kalusugan ay maaaring magtanong ng ganito, lalong-lalo na sa una mong pagbisita:

- Kumusta ang iyong pakiramdam?
- Anong petsa nagsimula ang iyong huling pagreregla?
- Ano ang iyong kinakain at iniinom? Gaano ka kadalas magutom?
- Anong uri ng trabaho ang iyong ginagawa? Ano ang ilang gawain ang madalas mong gawin?
- Saan ka nakatira? Sino ang kasama mo sa bahay?
- Ano ang iyong medikal na rekord pangkalusugan: Dati ka na bang nagdalang-tao? Mayroon ka bang pisikal o mental na suliraning pangkalusugan? Ikaw ba ay kasalukuyang umiinom ng gamot? Anong mga bakuna ang iyong natanggap na?
- Mayroon ka bang kapamilya na nagkasakit sa pisikal o mental?
- Nakakayanan mo ba ang mga kaigtingan?
- Nasa isang kalagayan ka ba na may nananakit sa iyo o nadaramang hindi ka ligtas?
- Anong masasabi mo sa nakaraang pagdadalang-tao o panganganak mo?

Tiyakin na magsabi ng totoo sa lahat ng katanungan. Maaari mong ipasiya na kausapin ng pribado ang tagapangalaga ng kalusugan.

- Maaari mong hilingin ang isang babaeng tagapangalaga ng kalusugan, gaya ng komadrona o isang doktora. Hindi kinakailangan na ang obstetrisyan na binibisita mo sa panahon ng pagdadalang-tao ang naririyang sa panahon ng panganganak, ngunit ang iyong komadrona ay tiyak na darating. Kapag walang makuhang babae, maaaring lalake ang mangangalaga sa iyong kalusugan.
- Maaaring hilingin sa tabi mo ang iyong asawa, kapareha o miyembro ng pamilya sa panahon ng iyong pisikal na pagsusuri o sa panganganak. Maaari mo rin hilingin na mapag-isa kasama ng tagapangalaga ng kalusugan anumang oras. Kapag may hadlang sa pribadong pagbisita sa tagapangalaga ng kalusugan, kontakin ang opisina bago ang pagbisita at banggitin ito upang matulungan ka.

- Sa Canada, ang pagpapalano ng kapanganakan ay madalas gawin ng mga magulang, ipinaliliwanag sa pamamagitan ng sulat kung ano ang naisin nila. Mainam na magkaroon ng isinulat na plano ng kapanganakan sa wikang Ingles at bigyan ng kopya ang tagapangalaga ng kalusugan sa panahon ng pagdadalang-tao. Dalhin ito sa ospital. Nakapaloob sa plano sa kapanganakan ang mga sumusunod:
 - Kung ano ang gusto mo sa mga paksang gaya ng tulong sa pagsisimula ng paghilab, lunas sa sakit, posisyon sa panganganak, at iba pang pamamaraang medikal.
 - Sino ang magpapasiya para sa iyo kung hindi mo magawa sa panahon ng paghihilab ng tiyan.
 - Ang iyong paniniwalang kultural o relihiyon, gaya ng pagtutuli o ang pagsasabi kung ano ang kasarian ng bata.
 - Ang ibang pang mga bagay na maaaring mahalaga sa iyo.

Huwag isipin na ang mga pamamaraan sa Canada ay gaya ng sa pinanggalingang bansa. Ang iyong ospital ay may mga tauhan na makatutulong sa iyong kultural na kagustuhan. Maaaring hindi lahat ng nais mo ay magagawa ng tagapangalaga ng kalusugan o ng ospital ngunit susubukan nila ito.

Papaano makipag-usap sa iyong doktor

Ang *website page* mula sa HealthyOntario.com ay nagpapaliwanag kung papaano maghanda sa pagbisita sa doktor at kung papaano makipag-usap.



www.healthyontario.com/FeatureDetails.aspx?feature_id=3988

Pagsusulat ng plano sa 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.

- Matinding paghilab o pananakit ng tiyan na hindi nawawala
- Patak-patak o pagdurugo mula sa puwerta
- Patak-patak o biglang pag-agas ng likido mula sa puwerta
- Pananakit/presyon sa bandang ibaba ng likod, o pagbabago sa pananakit ng likod.
- Ang pakiramdam na parang tumutulak paibaba ang sanggol
- Ang paghilab, o pagbabago sa tindi o dalas nito
- Ang pagdagdag sa dami ng likido mula sa puwerta
- Lagnat, pangingin, pagkahilo, pagsusuka o matinding sakit ng ulo
- Malabong paningin o parang may mantsa sa paningin
- Bigla o matinding pamamaga ng paa, kamay o mukha
- Ang pagdalang ng kilos ng sanggol
- Kapag nasa isang aksidente (hal. kotse)

Pumunta agad sa ospital at kontakin ang doktor/komadrona kapag nakaramdam ng mga sintomas na ito!

Pagiging handa sa pagdating ng sanggol

Mga pag-aaral para sa nagdadalang-tao

Ang pag-aaral para sa nagdadalang-tao ay karaniwan nang iniaalok:

- sa mga kababaihan at kalalakihan na magkakaroon ng sanggol sa unang pagkakataon; at
- sa mga taong nanganganak sa Canada sa unang pagkakataon.

Inilalaan ito sa halos lahat ng lugar sa Ontario.

Ang ilang paksa sa programa ay maaaring magkakaiba sa bawat lugar. Sa lahat ng pagkakataon, ang mga paksa ay sumasaklaw sa malusog na pagkain, pag-eehersisyo sa panahon ng pagdadalang-tao, sinyales na may problema, iba't-ibang yugto ng paghilab, pagkontrol sa sakit, kapanganakan, pagpapasuso, at kung papaano magpalaki ng bata.

- Ang iyong tagapangalaga ng kalusugan ay dapat na makatulong sa iyo na makakita ng klase para sa mga nagdadalang-tao sa inyong lugar.
- Minsan ang mga klase ay iniaalok ng pampublikong yunit pangkalusugan, pangkalusugang senter ng komunidad, ospital o kolehiyo sa komunidad.
- Tanungin kung magkano ang magagastos sa pagpunta sa klase. Ang ilan ay libre, ang ilan ay mababang halaga, at ang iba ay napakamahal. Ang ilan ay hindi nagpapabayad sa mga nagdadalang-tao na may mababang kita.

Masustansyang Pagkain para sa Malusog na Sanggol

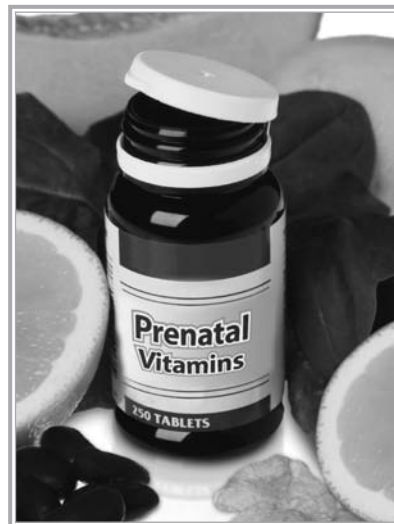
Ang bukletang ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa pagkain ng masustansiya para sa kababaihang nagdadalang-tao. Makukuha ito mula sa inyong lokal na pampublikong yunit pangkalusugan o maaaring i-download mula sa www.beststart.org/resources/nutrition.



- Ang mga asawang lalake o kapareha ay hinihikayat na dumalo ng klase para sa nagdadalang-tao. Ang isang miyembro ng pamilya gaya ng ina, kapatid na babae, o kaibigan ay maaaring dumalo kasama mo. Mas mabuti na ang taong makakasama mo sa panahon ng panganganak ay makadalo sa klase para sa nagdadalang-tao.

Nutrisyon at suplemento

- Mahalagang kumain ng tama bago magdalang-tao, habang nagdadalang-tao at pagkapanganak. Subukang kumain ng iba't-ibang uri ng masustansyang pagkain Makatutulong ang **Canada's Food Guide** upang malaman mo ang pagkain ng masustansya. Ito ay makukuha sa iba't-ibang wika kasama na ang Tagalog sa http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php, o tumawag ng libre, 1-866-225-0709.
- Dapat na uminom ng bitamina para sa nagdadalang-tao na may folic acid. Posible na makabili ng bitamina na Halal o Kosher. Tanungin ang iyong parmasyutiko o tagapangalaga ng kalusugan o dayetisyan.
- Kung hindi kayang bilhin ang pagkain na kailangan mo, pumunta sa isang *Food Bank*. Para sa listahan ng mga *Food Banks* sa Ontario, puntahan www.oafb.ca at piliin “*Find a Food Bank.*” Maaari ding tumawag sa 1-866-220-4022 ng libre.
- Ang gatas at ang mga alternatibo nito ay magbibigay sa iyo at sa sanggol ng matibay na buto at ngipin. Mahalaga ito para sa mabuting nutrisyon. Kapag hindi umiinom ng gatas, maaaring kumain ng yogurt at keso, kefir, gatas na tsokolate, puding, sopas na krema, inuming nilahukan (fortified) ng soya, o katas ng kahel na hinaluan ng calcium. Ang pagkain ng isda kasama ang tinik gaya ng de-latang salmon at sardinas o sabaw mula sa tinik ng isda ay ibang pamamaraan na makuha ng sanggol ang kinakailangang calcium. Mayroon ding makukuhang gatas na walang lactose kapag hindi mo kayang tunawin ang lactose at nakararanas ng pagtatae o paghilab ng tiyan.





- Ang isda ay napakasustansya. Maaaring madalas mo itong kainin depende sa iyong kultura. Patuloy na kumain ng isda habang nagdadalang-tao ngunit limitahan ang pagkain ng isdang may mataas na antas ng asoge (mercury). Para sa karagdagang impormasyon, i-download ang brosyur na **A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families** mula sa Toronto Public Health sa www.toronto.ca/health/fishandmercury/pdf/guide_eat_fish.pdf
- May mga ilang pagkain ang dapat iwasan sa panahon ng pagdadalang-tao, lalong-lalo na yung may mga baktirya o parasitiko. Huwag kumain ng hilaw na isda o pagkaing dagat, mga karne na hindi lubusang naluto, hilaw o malasadong itlog, mga produktong galing sa gatas na hindi pastyurizado, mga katas ng prutas na hindi pastyurizado, at hilaw na usbong.
- Baka may alam kang mga tradisyunal na gamot, halamang-gamot at tsa sa inyong kultura na iniinom ng mga nagdadalang-tao. Bagama't ang mga ito ay natural, kausapin ang iyong tagapangalaga ng kalusugan upang matiyak na hindi ito makapipinsala sa iyo at sa sanggol. Maaari ka ring tumawag sa **Motherisk** at **1-877-327-4636**. Ang serbisyong ito ay libre.
- Upang manatiling ligtas ang iyong sanggol uminom ng mas mababa sa isa o dalawang tasa ng kape sa isang araw o mababa sa tatlong tasa ng tsa. Tandaan na ang tsa, tsokolate, inuming pampalakas at soda ay may *caffeine* kaya limitahan ang pag-inom.
- Ang pamahalaan ng Canada ay may **Prenatal Nutrition Programs** upang tulungan ang kababaihan na bumili ng masustansyang pagkain at bitamina para sa nagdadalang-tao.

Tuturuan kang magluto ng lokal na pagkain ng mga tao na nagtatrabaho sa programang ito. Tumawag sa lokal na pampublikong yunit pangkalusugan para sa programa na malapit sa iyo. Ito ay mahusay na paraan upang makilala ang ibang nagdadalang-tao na nakatira malapit sa iyo. Tingnan ang pahina 3 upang makita ang iyong pampublikong yunit pangkalusugan.

- Ang mga kababaihang nagdadalang-tao at tumatanggap ng kawanggawa o nagpapasuso ay maaaring makatanggap ng sustento para sa nagdadalang-tao sa pamamagitan ng OntarioWorks. Ang impormasyon ay makukuha sa www.mcsc.gov.on.ca/documents/en/mcsc/social/directives/ow/0605.pdf o sa pagtawag sa Service Ontario, ng libre 1-800-267-8097

Gawaing pisikal

- Ang mga nagdadalang-tao ay hinihikayat na maging aktibo. Ang araw-araw na paglalakad ay mabuti para sa iyo at sa sanggol. Makipag-usap sa tagapangalaga ng kalusugan sa uri ng gawain na ligtas at nakapagpapalusog sa iyo.
- Paminsan-minsan sobrang ginaw kapag panahon ng taglamig sa Canada. Kung manamit ng makapal makadadama ng kaginhawaan at hindi na gaanong giginawin.
- Mainam na maglakad-lakad sa loob ng *shopping malls*. Minsan ay may mga isinaayos na grupong naglalakad-lakad sa loob ng *malls*. Magandang pagkakataon ito na makipagkilala sa mga tao.
- Kapag nagdadalang-tao iwasan ang sobrang magpapawis kapag nag-ehersisyo. Huwag magbabad sa mainit na *bathtub* o *saunas*.
- Ang ilang uri ehersisyo ay tangi lamang sa mga babaeng nagdadalang-tao. Magtanong tungkol sa ehersisyo para sa nagdadalang-tao sa inyong community recreation centre.
- Kapag may katanungan, tumawag sa Exercise & Pregnancy Helpline at 1-866-937-7678.



Isyung Pangkapaligiran

- Ipaalam sa tagapangalaga ng kalusugan kung anong uri ng trabaho ang ginagawa mo, upang matiyak na ligtas ito sa nagdadalang- tao. Sa Canada, hindi puwedeng tanggalin sa trabaho dahil sa pagdadalang- tao.
- Ang dumi ng pusa ay may mapanganib na parasitiko. Hindi dapat hawakan ang dumihan ng pusa kapag nagdadalang- tao. Hayaan itong linisan ng iba. Gumamit ng guwantes kapag nagtatrabaho sa hardin kung sakaling may dumi ng hayop.
- Upang higit na malaman ang panganib sa lugar ng trabaho para sa kababaihang nagdadalang- tao, kontakin ang **Occupational Health Clinic for Ontario Workers** (www.ohcow.on.ca), 1-877-817-0336. Kontakin ang **Motherisk** kung may katanungan sa ligtas na paggamit ng mga produktong nahahantad sa iyo sa panahon ng pagdadalang- tao gaya ng kemikal o pestisidyo (www.motherisk.org), 1-877-327-4636. Ang serbisyong ito ay libre.

Pagkahantad sa alak, droga at tabako.

- Hindi dapat uminom ng alak o gumamit ng ipinagbabawal na droga kapag nagdadalang- tao, gaya ng marijuana, cocaine, atpb. Makapipinsala ito sa utak ng lumalaking sanggol.
- Ang usok ng tabako ay makapipinsala sa paglaki ng sanggol. Mas makabubuti kung iiwasan ang paninigarilyo gayundin ang lugar na maraming naninigarilyo. Sa Ontario, isang paglabag sa batas ang paninigarilyo sa loob ng sasakyan kapag may sakay na batang edad 16 pababa.

Ang Trabaho at Pagbubuntis ay Puwedeng Pagsabayin

Ang brosyur na ito ay naglalaman ng pangkalahatang impormasyong sa pagtatrabaho habang nagdadalang- tao. Makukuha ang kopya nito mula sa inyong lokal na pampublikong yunit pangkalusugan o i-download mula sa http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html



Ang Paglalaro nang Ligtas: Gawing Ligtas sa Bata para sa Malusog na Kapaligiran

Ang brosyur na ito ay naglalaman ng impormasyon upang matulungan kang gawing mas ligtas sa bata ang iyong tahanan. Makukuha ang kopya mula sa inyong lokal na pampublikong yunit pangkalusugan o i-download mula sa www.beststart.org/resources/env_action



- Kausapin ang tagapangalaga ng kalusugan may kinalaman sa gamot bago ito inumin. Kasama rito ang halamang-gamot o likas na gamot. Ang ilan ay maaaring hindi ligtas para sa sanggol.
- Kapag bumibili ng gamot sa botika(gamot na walang reseta) tanungin ang parmasyutiko kung ito ay ligtas sa nagdadalang-tao.
- Dapat alam ng tagapangalaga ng kalusugan ang anumang gamot na iniinom mo.
- Kapag nahihirapang huminto sa pag-inom ng alak, droga, paninigarilyo kausapin ang tagapangalaga ng kalusugan upang matulungan ka. Sa Canada, ang lahat ng tagapangalaga ng kalusugan at parmasyutiko ay hinihilingan na ilihim ang mga personal na impormasyon. Maaari ka ring tumawag sa **Motherisk** 1-877-327-4636 (libre) para sa mga katanungan ukol sa kaligtasan sa paggamit ng droga at alak.





Pagpaplano para sa pagdating ng sanggol

Habang nagdadalang-tao, maraming bagay ang maaari mong magawa upang makapagplano sa pagsilang ng sanggol.

- Pag-isipan kung papaanong madaling makarating sa ospital kapag humilab ang tiyan. Magplanong magsama ng kahit dalawang tao upang tumulong sa iyo na makarating doon. Kung nagpaplano na sumakay sa taxi, tiyakin na mayroong nakahandang perang pambayad.
- Kung kinakailangan, maaaring sumakay sa ambulansya patungong ospital subalit kailangan bayaran mo ang serbisyong ito (tingnan ang seksyon **Paying for Health Services** sa pahina 7).
- Kapag mayroong anak na maiiwan planuhin agad kung sino ang mag-aalaga sa kanila habang nasa ospital ka. Hindi mo maaaring dalhin ang iyong mga anak sa ospital sa panahon ng panganganak. Tiyakin na mayroon man lamang dalawang taong mag-aalaga sa iyong mga anak sa bahay. Kapag walang makitang mag-aalaga sa mga bata sa panahong ito, kaagad makipag-usap sa iyong tagapangalaga ng kalusugan. Kapag may mga alagang hayop tiyakin na mayroon ding mag-aalaga sa kanila.

- Magpasiya kung sino ang makakasama sa panganganak. Maaaring ang iyong asawa, kapareha, ang iyong ina, kamag-anak o isang kaibigan. Puwede ka ring umarkila ng doula. Ang mga doula ay propesyonal na mga babaeng sinanay na magbigay ng suportang emosyonal, impormasyon at praktikal na tulong at pangangalaga sa iyo at sa sanggol bago manganak, habang nanganganak at pagkatapos. Hindi sila naglalaan ng pangangalagang medikal o surhikal. Pumili ng isang taong mapagkakatiwalaan na makatutulong sa paggawa ng maiinam na desisyon sa mga susunod na araw. Makikita ang listahan ng mga doulas sa: <http://doulanetwork.com/directory/Ontario/>
- Isulat ang plano sa panganganak, kasama na ang kagustuhan sa pagpapasuso, at ipakipag-usap ito sa tagapangalaga ng kalusugan bago dumating ang panahon ng pagpunta sa ospital. Tiyakin na alam din ito ng taong susuporta sa iyo at tutulongan kang tuparin ang iyong mga pasiya.
- Sa Canada, hindi ginagawa ang pagtutuli sa bagong silang na mga lalaki. Kung gusto mong isagawa ito sa iyong sanggol makipag-usap sa tagapangalaga ng kalusugan. Subalit hindi ito saklaw ng OHIP o kahit anong seguro, kailangan mong bayaran ito. Makakakuha ng higit na impormasyon sa paksang ito sa www.caringforkids.cps.ca/pregnancy&babies/circumcision.htm.
- Mahalagang isaalang-alang ang kapakinabangan ng pagpapasuso habang nagdadalang-tao. Magtanong sa tagapangalaga ng kalusugan. Talakayin sa kapamilya at kaibigan kung ano ang napagpasyahan mo. Ang pagpapasuso ay pangkaraniwang ginagawa sa Canada at karapatan ng ina ang magpasuso sa publiko. Ang gatas ng ina ang pinakamainam na pagkain sa iyong sanggol at ito ay libre.

Ligtas Ba Ang Iyong Anak?

Maaari mong *i-download* ang brosyur na ito may kinalaman sa mga produktong ligtas para sa mga sanggol at bata sa www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-enfant-eng.pdf o tumawag sa *Product Safety Office*, libre, sa 1-866-662-0666



Mga Gamit para sa iyong sanggol

Ang ilang gamit para sa sanggol ay kinakailangan at ang iba naman ay maganda lang sa paningin. Ang kaligtasan ng iyong sanggol ang dapat isipin kapag bibili ng kagamitan.

- Maaari ka ring bumili ng nagamit na kagamitan. Siguraduhin lamang na nakaabot ito sa lahat ng pamantayan sa kaligtasan. Ang Health Canada ay may website na nagpapaliwanag kung papaano pumili ng kagamitan para sa sanggol at bata (www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/child-enfant/equip).
- Sa ibat-ibang bahagi ng probinsya, maraming grupo ang nagpapahiram ng kagamitan sa pangangalaga ng bata o ipinagbibili sa mababang halaga. Ang iyong pampublikong yunit pangkalusugan ay makatutulong na mahanap ang mga grupong ito. Maaari ring makuha ng iyong Ontario Early Years Centre ang kagamitang ito.
- Paglabas mo sa ospital, kailangan mo ng upuang pangkaligtasan (car seat) para sa sanggol, kahit wala kang sariling sasakyan. Ang iyong upuang pangkaligtasan ay dapat may tatak ng Canadian Motor Vehicle Safety Standards (CMVSS) at hindi lalagpas ng 10 taon. Kapag nahihirapan kang ilagay ang upuang pangkaligtasan sa sasakyan, kontakin ang lokal na pampublikong yunit pangkalusugan.
- Sa unang 6 na buwan, ang pinakaligtas na paraan ng pagtulog para sa iyong sanggol ay patihaya sa kuna sa inyong kuwarto. Ang kuna ay dapat makaabot sa pamantayan ng kaligtasan at dapat na walang mga unan, mga pading sa paligid, laruang pinalamnan(stuffed toys) o kumot. Alin sa mga ito ang maaring tumakip sa mukha ng sanggol at makahadlang sa kanyang paghinga. Ang mga kuna na gawa bago ang Setyembre 1986 ay hindi nakaaabot sa pangkasalukuyang patakaran ng kaligtasan at hindi dapat gamitin.
- Ang website ng Canadian Paediatric Society para sa magulang ay may maiinam na impormasyon kung papaano gawing ligtas ang mga sanggol. Bumisita: www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm

Smartlove Website:

Bumisita sa website ng “Smartlove” upang malaman kung anong uri ng upuang pangkaligtasan ang hinihiling ng Ontario para sa mga sanggol at bata (www.ontario.ca/smartlove).

Ang paliwanag ukol sa ligtas na pagkakabit ay inilalaan din.





Pagkakaroon ng sanggol

Ang pinaka-karaniwang pagpipilian

- Maaari mong piliin na magsilang sa ospital kasama ang doktor o komadrona.
- Maaari mong piliin na magsilang sa bahay kasama ang komadrona.

Maaaring piliin mong manganak sa bahay kung ikaw ay malusog at walang inaasahang suliranin sa pangnanganak batay sa opinyon ng iyong tagapangalaga ng kalusugan.

Kapwa doktor at komadrona ay saklaw ng Ontario Health Insurance Plan (OHIP). Maaari ka ring makatanggap ng libreng serbisyo mula sa isang komadrona kapag hindi ka saklaw ng Ontario Health Insurance Plan.

Alamin ang iyong ospital

Kapag nagpaplanong manganak sa ospital, tumawag at alamin kung maari kang lumibot sa ospital kasama ng taong aalalay sa iyo. Minsan ang mga paglilibot na ito ay isinasaayos sa pamamagitan ng *prenatal classes*.

Ang paglilibot sa ospital ay kapakipakinabang. Matututunan mo ang mga nangyayari roon at mga alituntunin sa iyong lokal na ospital. Pagkakataon mo ring makapagtanong tungkol mga naisin mo sa wika, kultura o kinagawiang pang-relihiyoso.



Sa maraming ospital, makabubuti ang magparehistro nang maaga bago manganak.

Tumawag sa ospital, o magtanong sa tagapangalaga ng kalusugan kung ano ang karaniwan sa iyong ospital.

- Sa ilang pagkakataon, ang pagpaparehistro ng maaga ay isinasagawa kasabay ng paglibot sa ospital.
- Sa ibang ospital, maaari kang dumating kapag nagsimula na ang paghilab ng tiyan.

- Kinakailangan mong ipakita ang kard ng seguro pang-medikal (OHIP o pribado) at pagkakakilanlan.
- Kinakailangan mong pumirma sa porma na nagbibigay pahintulot (consent forms). Tiyaking naununawaan kung ano ang nilalagdaan mo.
- Kung hindi mo nauunawaan, humiling ng isang tagapagsalin.

Ano ang inaasahan bago at habang humihilab ang tiyan sa ospital.

- Maghanda ng maliit na maleta bago ang petsa ng kapanganakan. Tiyaking magdala ng sipilyo, pasador (sanitary napkin), lampin, pantulog, suklay, gamit sa banyo, atbp. Maghanda ng pera. Huwag kalimutan ang kard ng seguro pang-medikal. Ang listahan ng mga dadalhin sa ospital ay makikita sa www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf (sa Ingles).
- Karamihan sa mga ospital, maaari kang magsama ng isa o dalawang tao sa panahon ng panganganak, Kailangan mong suriin ang alituntunin sa ospital. Maaaring sumama ang iyong asawa o kapareha sa panahon ng panganganak kung gugustuhin niya.
- Maaaring mayroon kang kagustuhang dikta ng kultura gaya ng natatakluban habang nanganganak, mga babaeng tauhan lamang ang mag-aalalay sa iyo, ang ama lamang ang mag-aanunsyo ng kasarian ng sanggol, o maging ang pagnanais na magpasuso, atbp.

Tiyaking kausapin ang tagapangalaga ng kalusugan bago manganak. **Isama ito sa iyong isinulat na plano at ipaalam uli pagdating sa ospital** Maaaring hindi matutugunan ng ospital ang lahat ng kagustuhan mo ngunit susubukan nila. Maging handang makibagay sapagkat maaaring magbago ang mga pangyayari sa panahon ng panganganak. Baka mangailangan ka ng *caesarean section* (isang operasyon na inilalabas ang sanggol sa tiyan, tinatawag din na “c-section”). Ang kalusugan ng ina at sanggol ang pangunahing mahalaga.

- Kapag naisilang na ang sanggol, pinuputol ang talimpusod nito. Titiyakin ng mga tauhan sa ospital na ang sanggol ay humihinga ng maayos at magsasagawa ng pagsusuri upang matiyak ang kalusugan nito. Pagkatapos ay maaari mo nang kargahin ang iyong sanggol.
- Maaari mong hilingin na hubaran ang iyong sanggol para sa balat-sa-balat na pagdikit. Ito ay isang mainam na paraan ng pagiging malapit sa iyong sanggol at matututo siyang sumuso. Kausapin ang iyong sanggol at simulan siyang pasusuhin ilang sandali pagkasilang. Sa panahong iyon, titiyakin ng mga tauhan ng ospital na mabuti ang kalusugan mo.

Ano ang dapat asahan matapos makapanganak sa ospital.

- Sa Canada, habang nasa ospital, **ikaw ay hinihimok na alagaan ang iyong sanggol**. Subukan na matuto hangga’t maaari mula sa mga tauhan ng ospital. Ang iyong kapareha o sinumang makakatulong sa iyo sa bahay ay dapat matutuhan kung paano magbigay ng gatas at mag-aruga sa sanggol. Malaki ang maitutulong nito pagdating mo sa bahay!
- Ang mga tauhan ng ospital ay maaaring magturo sa iyo kung papaano magpaligo sa sanggol, papaano kargahin ng maingat ang sanggol at kung papaano siya panatilihing komportable. Subukang paliguan ang sanggol kahit minsan habang nasa ospital.
- Maaaring magkaroon ng bisita sa ospital. Bawat ospital ay may kani-kanyang alituntunin. Halos lahat ng pagkakataon, ang asawang lalake o kapareha ay maaaring bumisita kung kinakailangan. Ang ibang mga bisita ay maaaring pumunta sa itinakdang oras sa isang araw ngunit karamihan sa mga ospital ay nagpapahintulot ng dala-dalawang bisitang magkasabay. Maaari kang dalawin ng iyong mga anak, ngunit hindi ang anak ng kakilala, depende sa ospital. Alamin ang mga alituntunin kapag lumilibot sa ospital.
- Makukuha mo ang lahat ng pagkain na kailangan mo sa ospital. Kung hindi ka makakain ng ilang pagkain sa dahilang may alerdyi ka rito o dahilan sa kulturang kinalakhan, siguraduhing ipaalam sa tauhan bago ka ipasok sa ospital. Maaaring payagan ang iyong mga kaibigan at kapamilya na magdala ng paborito mong pagkain.

- Hikayatin kang maligo sa panahon ng paglagi mo sa ospital. Ito ay upang makaiwas ka at ang sanggol sa sakit. Maaaring naiiba ang pamamaraang ito sa sarili mong bansa subalit dapat mong malaman na ang tubig sa Canada ay malinis at ligtas.
- Marami pang pag-susuri ang gagawin sa iyo at sa sanggol pagkatapos makapanganak. Kasama rito ang pagsusuri sa dugo at pandinig ng sanggol. Ito ay karaniwan lamang at makatutulong malaman kung may problema sa kalusugan ang sanggol bago payagang umuwi. Maaari ka ring tanungin kung nais mong pasyalan ka ng isang Pampublikong Nars sa inyong tahanan. Maaari ka ring humiling na pasyalan ka ng isa na nagsasalita ng iyong wika. Ang serbisyon ito ay libre bilang bahagi ng Healthy Babies Healthy Children na programa sa Ontario at hindi mo kailangan ang OHIP card.
- Karamihan sa mga kababaihan at sanggol ay nananatili lamang ng isa o dalawang araw sa ospital makaraang manganak. Kung may problema sa kalusugan, maaaring manatili ka o ang sanggol nang mas mahabang panahon, halimbawa, kung ang iyong sanggol ay ipinanganak ng masyadong maaga.

Mga Papeles/Porma na dapat punan

- Maaaring hilingan ka ng ospital na punan ang mga porma nang sa gayon ay makatanggap ng Health Card ang iyong sanggol mula sa OHIP. Kung ikaw ay saklaw ng OHIP gayundin ang iyong sanggol. Kung ang iyong saklaw ay maikling panahon lamang (halimbawa, kung nasa lisensiyadong pagtatrabaho), ang iyong sanggol ay nasasaklawan din ng gayon kahabang panahon. Kahit hindi ka saklaw ng OHIP, ang iyong sanggol ay maaaring may karapatan sa OHIP. Kung ang iyong kalagayan ay naiiba o nangangailangan ka ng higit na impormasyon, tumawag sa Service Ontario's free INFOLine sa 1-866-532-3161.
- Ang Kawani ng ospital o ang iyong komadrona ay maglalaan sa iyo ng porma – Statement of Live Birth mula sa Service Ontario. Mahalaga na irehistro ang kapanganakan ng iyong sanggol sa Ontario. Sa paggawa nito, ang iyong sanggol ay magkakaroon ng sertipiko ng kapanganakan na magagamit habang buhay upang makakuha ng pangkalusugang pangangalaga (health care), isang pasaporte, at marami pang ibang serbisyo. Kung nangangailangan ng tulong upang punan ang porma na ito, magtanong sa iyong nars. Maaari ka ring mag-aplay sa internet sa <https://www.orgforms.gov.on.ca>.

* *Bilang bahagi ng discharge pack makatanggap ka rin ng Child Tax Benefit na porma*



Pagpapasuso.

- Pasusuhin agad ang sanggol pagkapanganak. Ang unang gatas na mula sa iyo ay tinatawag na colostrum. Nagtataglay ito ng protina, mineral, at proteksiyon laban sa sakit na hindi makukuha ng sanggol sa ibang pamamaraan.
- Kinakailangan ng panahon upang matutuhan ang pagpapasuso. Maaaring makakuha ng tulong mula sa mga nars habang nasa ospital o kapag nasa tahanan mula sa pampublikong mga nars. Tiyakin na malaman mo kung ang sanggol ay sumususo ng mabuti. Kung ikaw at ang sanggol ay may problema, o kung masakit ang pagpapasuso, humingi agad ng tulong.
- Hinihikayat kang tanging pasusuhin ang iyong sanggol sa loob ng unang anim na buwan. Hindi magandang ideya ang magbigay ng pormula na gatas sa sanggol sa dahilan na ito ay magdudulot ng problema sa pagpapasuso. Isa pa, ang ilang sanggol ay nalilito kung paano sususo sa ina kung pinagagamit ng tsupon at bote. Pasusuhin ang sanggol na hindi binibigyan ng kahit anong pagkain o inumin hanggang siya ay umabot sa 6 na buwan. Ang gatas ng ina ay walang bayad at pinakamainam sa sanggol. Pagkaraan ng 6 na buwan, unti-unti siyang pakanin ng masustansiya na pagkain tulad ng lugaw, “cereal”, gulay, prutas at karne. Patuloy na pasusuhin ang sanggol hanggang dalawang taon ang edad o higit pa.
- Maraming mga programa at grupo ang nag-aalok ng suporta para sa nagpapasusong ina sa Ontario. Kung ikaw ay nakauwi na at may katanungan tungkol sa pagpapasuso, tumawag sa pampublikong yunit pangkalusugan o kausapin ang tagapangalaga ng kalusugan. Ang tulong sa pagpapasuso mula sa pampublikong pangkalusugan ay libre. Makukuha mo rin ang karagdagang impormasyon sa www.drjacknewman.com.



Pangangalaga sa iyong sarili at sa sanggol sa tahanan

Ang panganganak ay karaniwang bahagi ng buhay. Sa Canada, ang kababaihan ay hinihimok na gumawa ng karaniwang gawain pagkaraang makapanganak.

- Tiyakin na sapat ang iyong pamamahinga.
- Kumain ng ibat-ibang pagkain.
- Gumawa ng magagaan na trabaho kung mabuti ang pakiramdam.
- Ang pamamasyal ay napakabuti para sa iyong mental na kalusugan.

Iba pang tip para sa bagong ina

- Tumanggap ng tulong mula sa isa na pinagkakatiwalaan. Halos 4 sa 5 ina ang nakararanas ng kalungkutan, pagiging magagalitin, hapong-hapo, problematiko, pagbago-bago sa oras ng pagtulog o pagkain. Ang tawag dito ay Panlulumo(postpartum blues) o “Baby Blues”. Ito ay pangkaraniwan. Nangyayari ito makalipas ng ilang araw o linggo matapos makapanganak. Kung nakadarama ka nito ng higit sa dalawang linggo, kontakin ang tagapangalaga ng kalusugan. Bumisita sa www.lifewithnewbaby.ca para sa karagdagan pang impormasyon.
- Ang tagapangalaga ng kalusugan ay nagnanais na makita ka at ang sanggol mga ilang araw pagkapanganak mo. Sa panahong ito, magtanong ukol sa pangangalaga ng sanggol, pagpapasuso, kalusugan o anumang alalahaning mayroon ka. Kinakailangan mo ring bumisita sa tagapangalaga ng kalusugan kapag ang sanggol ay dalawang buwan para sa pagbabakuna (karayom). Kinakailangang mabakunahan ang bata bago siya papasukin sa paaralan sa Ontario.
- Ang bagong silang na sanggol maaaring iyakin. Mahalaga na aliwin ang sanggol kung kailangan niya ito. Huwag yugyugin ang sanggol! Ang pagyugyog sa sanggol ay makapipinsala sa kaniyang utak o

maaaring ikamatay niya ito. Dapat mo ring malaman na hindi katanggap-tanggap sa Canada ang paghampas sa bata. Makatutulong ang pampublikong nars upang hanapan ka ng mga programa may kinalaman sa pagpapalaki at pagdidisiplina ng bata.

- Makabubuting magbigay ng panahon sa iyong katawan na makapahinga at makabawi sa pagitan ng mga pagdadalang-tao. Kung posible, maghintay ng kahit dalawang taon bago muling magdalang-tao. Ipakipag-usap ito sa iyong kapareha o asawa. Kausapin ang tagapangalaga ng kalusugan tungkol sa mga pagpapasiya na makatutulong upang maiwasan ang pagdadalang-tao.

Gamitin ang mga serbisyo sa inyong komunidad

- Maraming mga programang inilaan sa mga kababaihan sa Ontario na makatutulong matapos makauwi kasama ang kasisilang na sanggol. Tumawag sa pampublikong yunit pangkalusugan upang malaman ang mga programa sa inyong lugar, tulad ng programang *the Healthy Babies Healthy Children*.
- Ang pagbisita sa tahanan ay bahagi ng programang *the Healthy Babies Healthy Children*. Ito ay inilalaan kahit wala ka pang *OHIP card*. Tatawag muna ang *Home Visitor* bago siya magpunta sa inyong tahanan. Sasagutin ng *Home Visitor* ang iyong mga katanungan. Isulat ang iyong mga katanungan bago ang pagbisita. Maaari kang makahingi ng *Home Visitor* na nagsasalita ng inyong wika kasama ang Tagalog.
- Ang *The Ontario Early Years Centres* ay para sa mga magulang na may anak edad 6 na taon pababa. Ang mga senter na ito ay nag-aalok ng maraming programa kung saan makakasalamuha mo ang ibang magulang gayundin ang kanilang anak. Malalaman mo rin ang iba pang serbisyo para sa mga magulang sa mga senter na ito.
- Maaaring karapat-dapat ka sa benepisyo bilang ina at magulang matapos manganak sa pamamagitan ng Seguro sa Pag-empleyo kung ikaw, o iyong asawa/kapareha, ay nagbabayad ng ganitong plano sa trabaho. Ang impormasyon ay makukuha sa Service Canada (tingnan ang Mahahalagang Serbisyo sa susunod na pahina).

Telehealth Ontario

Kung may katanungan o pagkabahala sa iyong kalusugan o sa kalusugan ng sanggol matapos makauwi, tumawag AGAD sa doktor, komadrona, o sa pampublikong yunit pangkalusugan. Maaari ding tumawag sa *Telehealth Ontario*, libre, sa 1-866-797-0000 24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo.

Mahahalagang serbisyo sa panahon ng pagdadalang-tao at pagkatapos manganak

- **211 Community Information Centres.** Sa malalaking senter sa Ontario, ang numero ng telepono na 2-1-1 ay makatutulong na makakuha ng pangkomunidad, pangkawanggawa, pangkalusugan at iba pang serbisyo ng pamahalaan. Walang bayad ang paggamit ng ganitong serbisyo. Ang website na www.211ontario.ca ay may talaan ng komunidad sa Ontario na nag-aalok ng ganitong serbisyo. O puwedeng tumawag sa 2-1-1 sa iyong telepono upang malaman kung maaari kang iugnay sa ganitong serbisyo.
- **911 Serbisyo sa panahon ng Kagipitan.** Kung napapaharap sa kagipitan na nagsasapanganib sa iyong buhay, tumawag sa 9-1-1 upang humingi ng ambulansya, pulis o bombero. Ang serbisyo ay makukuha sa maraming wika.
- **Community Health Centres.** Maraming bahagi sa Ontario ang may senter ng pangkomunidad na kalusugan. Sa pangkalahatan naglalaan ang mga ito ng pangangalaga at pagtataguyod ng serbisyong pangkalusugan. Kasama sa kanilang tauhan ay mga doktor, mga nagpapraktis maging nars, mga nars, manggagawang panlipunan at iba pang propesyonal sa kalusugan. Ang serbisyong ito ay libre ngunit kinakailangan mong bayaran ang mga pagsusuri kung wala kang Ontario Health Card o pribadong segurong pangkalusugan. Alamin kung mayroong ganitong serbisyo sa inyong lugar dahil sa ang serbisyong ito ay makukuha lamang kung nakatira ka sa lugar na malapit na senter. Ang talaan ng mga community health centres ay makikita sa www.aohc.org.
- **Ontario Early Years Centres** Ito ang mga lugar na mapupuntahan ng mga magulang at tagapag-alaga ng mga bata upang makilahok sa mga programa at ilang gawain. Makukuha ng mga magulang ang mga sagot sa kanilang katanungan sa pakikipag-usap sa isang propesyonal, ibang magulang, at tagapangalaga sa komunidad (www.ontarioearlyyears.ca). Maaari mong tawagan ang 1-866-821-7770 upang malaman ang lokasyon ng pinakamalapit na Ontario Early Years Centre. Ang serbisyong ito ay libre.

- **Pampublikong Kalusugan.** Lahat ng lugar sa Ontario ay mayroong lokal na yunit pangkalusugan. Naglalaan ang mga ito ng maraming programa at serbisyong makatutulong sa mga kababaihan at kanilang pamilya na magkaroon ng malusog na pagdadalang-tao at mga sanggol. Ang Public Health Nurses at Home Visitors ay naglalaan ng payo at tulong upang makuha ang mga serbisyong kailangan mo. Magtanong ka kung mayroong Canadian Prenatal Nutrition Program sa inyong lugar. Karamihan sa kanilang mga serbisyo ay libre, ngunit baka kakailanganing magbayad sa ilang serbisyo gaya ng prenatal classes. Sa ilang kaso, hindi na kailangang magbayad sa prenatal classes ang kababaihang may mababang kita. Para sa listahan ng pampublikong yunit pangkalusugan at kanilang serbisyo, tingnan ang www.publichealthontario.ca.
- **Service Canada.** Ang Service Canada ay sentro ng serbisyo para sa lahat ng serbisyong inilalaan ng Pamahalaan ng Canada. Upang makontak, bumisita sa www.servicecanada.gc.ca o tumawag sa 1-800-O-Canada (1-800-622-6232), libre.
- **Service Ontario.** Ang Service Ontario ay isang sentro ng serbisyo para sa lahat ng serbisyong inilalaan ng Pamahalaan ng Ontario. Upang makontak, bumisita sa www.serviceontario.gc.ca o tumawag sa 1-800-O-Canada (-267-8097), libre.
- **Telehealth Ontario.** Ang serbisyong ito na libre at pribado ang tawag ay nakabukas ng 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo. Maaari kang tumawag upang makakuha ng payong pangkalusugan o pangkalahatang impormasyong pangkalusugan mula sa isang Rehistradong Nars (1-866-797-0000, libre). Ang libreng serbisyo ng tagapagsalin ay makukuha.



Karagdagang serbisyo

- ***Assaulted Women's Help Line.*** Ang libreng tawag na ito ay magagamit ng 24 oras bawat araw para sa mga kababaihang nakararanas ng emosyonal at pisikal na pang-aabuso. Ito ay pribado at hindi kailangan ibigay ang pangalan. Naglalaan sila ng serbisyo sa 150 wika, kasama na ang Tagalog. (1-866-863-0511; www.attachmentparenting.ca.)
- ***Association of Ontario Midwives.*** Ang website na ito ay naglalarawan ng papel ng isang komadrona at tutulungan kang makakita ng komadrona sa inyong lugar (1-866-418-3773; www.aom.on.ca).
- ***Citizenship and Immigration Canada*** Ang departamentong ito ng pederal na pamahalaan ay tumutulong sa mga tao na gustong mandayuhan at sa mga bagong dating sa Canada. Kasama sa serbisyong ito ang pandarayuhan (immigration), pagrehistro sa mga mamamayan (citizenship registration) at Pagtuturo sa Wika para sa mga baguhan sa Canada(LINC)) (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca).
- ***Community Care Access Centres.*** Ang senter na ito ay naglalaan ng serbisyo sa bahay para sa mga taong nangangailangan ng tulong ngunit hindi makapunta sa ospital o institusyon. Isang pagsusuri sa pangangailangan ang isasagawa at dapat mayroon kang Ontario Health Card upang makuha ang mga serbisyong ito. Ang talaan ng mga Community Care Access Centres ay makikita sa www.310CCAC.ca; 310-2222.
- ***Learning Earning And Parenting Program (LEAP Program).*** Ang LEAP ay isang programa sa komunidad na ibinibigay ng Ontario Works. Tinutulungan nito ang mga batang magulang(edad 16 - 25) na tumatanggap ng kawanggawa at gustong makatapos ng high school, makakuha ng karanasan sa pagtatrabaho, at matutong magpalaki ng anak. Upang higit na makaalam, bumisita sa www.mcscs.gov.on.ca/mcscs/english/pillars/social/questions/LEAP.
- ***Mental Health Services Information Ontario:*** Ang pamahalaang Ontario ay naglalaan ng impormasyon sa kalusugang mental at naghahanap ng serbisyo para(sa panlulumo, kabalisahan o pagharap sa suliranin). Ang tagapagsalin ay inilalaan sa 140 wika, kasama na ang Tagalog. (1-866-531-2600; www.mhsio.on.ca). Maraming lugar sa Ontario ang mayroong sentrong maaaring tawagan kapag nanganganib (local distress centre). Para sa listahan, bumisita sa www.dcontario.org/centres.html.

- ***Motherisk.*** Isang programa ng Ospital para sa mga batang may sakit (sa Toronto). Ang libreng serbisyong ito ay naka-pokus sa kaligtasan ng gamot, mga produkto at pagkahantad sa kapaligiran ng mga babaeng nagdadalang-tao o nagpapasuso (1-877-327-4636; www.motherisk.org).
- ***Ontario Council of Agencies Serving Immigrants.*** Ang hindi nagpapatubo na organisasyong ito ay may listahan ng mga grupong miyembro na kumakatawan sa mga etniko at grupong kultural (416-322-4950; www.ocasi.org).
- ***Ontario Human Rights Commission.*** Ang organisasyong ito ay nangangasiwa sa Ontario Human Rights Code, na nangangalaga sa mga tao sa Ontario laban sa diskriminasyon (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca).
- ***Ontario Immigration.*** Ang website ng Pamahalaan ng Ontario ay idinisenyo para sa mga potensyal at bagong mga dayuhan sa Ontario (www.ontarioimmigration.ca),
- ***Settlement.org.*** Ang website na ito ay bahagi ng Ontario Council of Agencies Serving Immigrants. Naglalaan ito ng impormasyon sa higit na 30 wika, kasama na ang Tagalog, gayundin ng ugnayan sa iba pang mapagkukunan ng impormasyon sa buong probinsya, gaya ng Newcomer Information Centres. www.settlement.org.
- ***Settlement agencies.*** Ang Pamahalaan ng Canada ay naglalaan ng serbisyo sa mga nandarayuhan sa pamamagitan ng Citizenship and Immigration Canada (www.cic.gc.ca). Ang Ontario Ministry of Citizenship and Immigration ay naglalaan din ng nagbibigay impormasyong serbisyo sa pamamagitan ng www.ontarioimmigration.ca website.
- ***Transportation.*** Magsiyasat sa inyong nayon o lungsod kung anong uri ng transportasyon ang umiiral, gaya ng ruta ng bus, subways, atpb. Karamihan sa mga lokal na ahensya gaya ng pampublikong yunit pangkalusugan at community health centres ay naglalaan ng ilang serbisyong transportasyon upang tulungan ang mga tao na gamitin ito. Kapag may suliranin sa transportasyon, magtanong kung may serbisyong tulad nito.



**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Best Start: Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre
www.Beststart.org

Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567 • www.healthnexus.ca

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-impenta ay sinuportahan ng Pamahalaan ng Canada sa pamamagitan ng Citizenship and Immigration Canada.