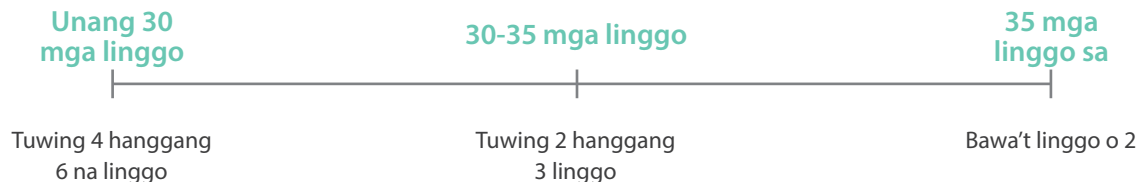


Pangangalagang Pangkalusugan Sa Panahon ng Pagbubuntis

Ang pakikipagtulungan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay napakahalaga sa isang malusog na pagbubuntis at isang malusog na sanggol.

Gaano Kadalas Ka Dapat Magpatingin sa Iyong Doktor o Komadrona?



Kailangan mong bumisita nang mas madalas kung ikaw:

- ay mababa ang timbang o sobra sa timbang
- ay nagkaroon ng mga problema sa naunang pagbubuntis
- ay mayroong diyabetis o alta presyon
- ay mahigit sa 40 taong gulang
- ay nagdadala ng mahigit na 1 sanggol
- ay nagkaroon ng isang caesarean or iba pang operasyon sa iyong matris
- umiinom, nagsisigarilyo o gumagamit ng mga droga
- ay nalulumbay o hinaharap ang iba pang mga isyu, kabilang ang karahasan sa tahanan



ALAM MO BA

Maaari mong piliin na bisitahin ang iyong doktor nang mag-isa o maaari kang magsama ng isang tao. Gawin kung ano ang pinaka komportable sa iyo.



MAGKARON NG KAMALAYAN

Ang Health Canada ay nagbababala na ang gentian violet (kilala rin bilang kristal na lila) ay maaaring makapagdagdag ng peligro ng cancer. Kung ikaw ay buntis, huwag gagamitin ito upang gamutin ang anumang kondisyon.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Basahin ang listahan ng mga pangmedikal na emerhensiya (tingnan ang [Mga Kadahilanan ng Panganib sa Pagbubuntis](#)), at tiyakin na binibisita ng iyong kapareha ang kanyang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung kinakailangan.

Anong Nangyayari sa isang Pagbisita sa Iyong Tagapagbigay ng Pangangalagang Pangkalusugan?

Tuwing bibisita ka sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, sila ay malamang na:

- tingnan ang iyong presyon ng dugo
- suriin ang pagtibok ng puso ng iyong sanggol
- sukatin ang iyong tiyan upang suriin ang paglaki ng sanggol

Ang iyong pagbisita sa maagang pagbubuntis

ay karaniwang ang pinakamahaba. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay kukuha ng isang physical history at gagawa ng isang kumpletong pagsisiyasat, na maaaring kabilangan ng:

- isang pagsusuri sa pagbubuntis
- mga katanungan tungkol sa iyong estilo ng pamumuhay, kabilang ang diyeta, ehersisyo, paninigarilyo, pag-inom at paggamit ng droga
- impormasyon tungkol sa mga suplemento para sa pagbubuntis
- isang pagsusuri sa tiyan
- isang pagsusuri ng pelvis na may Pap test o pamahid sa ari
- mga pagsukat ng taas at timbang
- mga pagsusuri sa dugo upang masuri para sa mga STI (mga impeksyon na sekswal na naililipat), kumpirmahin ang iyong uri ng dugo at suriin ang iyong mga antas ng iron
- mga pagsusuring pansala ng genetics
- isang pagsusuri ng ihi

Sa iyong mga kalaunang pagbisita sa pagbubuntis, maaaring magmungkahi ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ng mga pagsusuri upang matukoy ang anumang mga isyu sa iyo o sa iyong sanggol na maaaring mangailangan ng paggamot. Maaaring kabilang sa mga pagsusuring ito ang:

- isang ultrasound (20 linggo) upang suriin ang lokasyon ng iyong inunan at ang pag-unlad ng iyong sanggol
- pagsusuri ng glucose (24 hanggang 26 na linggo) upang mag-tsek para sa diyabetis na kaugnay sa pagbubuntis
- isang pamunas (35 hanggang 37 linggo) upang mai-screen para sa Pangkat B na Streptococcus
- mga pagsusuring pansala ng genetics

Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay magtatanong din tungkol sa iyong emosyonal na kagalingan at, kung mayroon kang Rh-negative na dugo, bibigyan ka ng isang Rh-immune globulin na iniksyon sa loob ng 24 hanggang 28 na linggo.



SUBUKAN ITO

Isulat ang ilang pangunahing impormasyon at dalhin ito sa iyong unang tipanan:

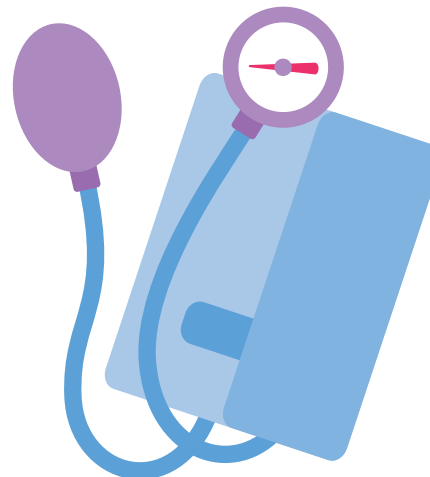
- ang mga petsa ng iyong huling regla at Pap na pagsusuri
- ang uri ng iyong dugo at ng ama
- mga gamot (kabilang ang mga herbal) na iniinom mo
- mga sakit na nagkaroon ka at anuman na tumatakbo sa iyong pamilya
- mga nakaraang pagbubuntis
- mga plano at mga katanungan tungkol sa pagpapakain ng iyong sanggol
- anumang iba pang mga katanungan

Ano ang pagsusuri ng genetics sa pagbubuntis?

Mga opsyonal na pagsusuri sa dugo na maaaring sabihin sa iyo ang pagkakataon na ang iyong sanggol ay magkakaroon ng mga kundisyong tulad ng Down syndrome o spina bifida. Ang pagsusuring ito ay hindi perpekto at hindi nagbibigay ng diyagnosis. Kung nakakuha ka ng positibong resulta, maaari kang pumili na magkaroon ng mas espesipikong mga pagsubok. Tingnan ang [Mga Kadahilanan ng Panganib sa Pagbubuntis](#) upang matuto nang higit pa.

Ano ang Pasaporte sa Pagbubuntis (Pregnancy Passport) at ang Aborihinal na Pasaporte sa Pagbubuntis (Aboriginal Pregnancy Passport)?

Mga libreng polyeto na maaari mong gamitin upang subaybayan ang iyong pangangalaga sa pagbubuntis. Ang Aborihinal na Pasaporte sa Pagbubuntis (Aboriginal Pregnancy Passport) ay nagsasali din ng mga tradisyunal na paniniwala at mga pinahahalagahan. Kapwa ay magagamit sa online sa [perinatalservicesbc.ca](#) o sa pamamagitan ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



Mga Bakunang Kakailanganin Mo

Bakuna sa Trangkaso

Ang trangkaso (flu) ay mas seryoso kapag ikaw ay buntis. Kumuha ng isang bakuna sa trangkaso - ligtas ito, libre, at maaaring ibigay anumang oras sa iyong pagbubuntis. At kung mayroon kang mga sintomas ng trangkaso (lagnat, ubo, sakit ng ulo, pangingirot at pagkapagod), makipag-ugnay sa iyong doktor o HealthLink BC sa 8-1-1 o [healthlinkbc.ca](#).



ALAM MO BA

Sa pamamagitan ng pagkuha ng bakuna sa trangkaso - at sa pamamagitan ng paghihikayat sa pamilya at mga kaibigan na nakikita mong regular na gawin ang pareho - makakatulong kang protektahan ang iyong sanggol hanggang sa siya ay sapat nang matanda upang sariling magpabakuna.

Bakuna sa pertussis

Ang pertussis ay isang seryosong impeksyon sa mga daanan ng hangin na maaaring maging sanhi ng pulmonya, mga pagsumpong, pinsala sa utak at maging ang pagkamatay. Lalo itong mapanganib sa mga sanggol, ngunit ang mga sanggol ay hindi maaaring mabakunahan laban dito hanggang sa sila ay 2 buwan. Sa pamamagitan ng pagbabakuna habang ikaw ay buntis, makakatulong kang protektahan ang iyong bagong panganak. Ang bakunang pertussis ay kasalukuyang hindi ibinibigay nang libre sa mga buntis sa B.C. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Bisitahin ang [immunizebc.ca/pregnancy](#) para sa karagdagang impormasyon, at makipag-usap sa isang pampublikong nars ng kalusugan tungkol sa mga ibang bakuna na maaaring karapat-dapat ka.