

ANG MALUSOG NA PAGBUBUNTIS MO

NARITO KAMI PARA TULUNGAN KA AT SANGGOL MO
NA MAGING MALUSOG.



Minamahal na Miyembro,

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), katuwang mo kami sa iyong kalusugan sa iyong pagbubuntis at pagkatapos nito. Ginawa namin ang aklat ng pangangalaga na ito para tulungan ka na maging handa sa iyong malusog na pagbubuntis at sanggol.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,
Mga Programa ng Alliance Health

MGA NILALAMAN

Bago ang Pagbubuntis

Ang Dapat Gawin Bago ang Pagbubuntis	4
Paghinto sa Mga Nakakasamang Gawi.....	6

Unang Trimester (Linggo 1 hanggang Linggo 12).....8

Listahan ng Dapat Gawin sa Unang Trimester.....	9
Malusog na Pagkain at Pag-eehersisyo.....	11
Ang Pagbubuntis, Sanggol, at Kalusugan ng Iyong Pag-iisip	15

Pangalawang Trimester (Linggo 13 hanggang Linggo 28)17

Listahan ng Dapat Gawin sa Pangalawang Trimester	19
Mga Palatandaan ng Labor.....	21
Pagpapasuso.....	23

Pangatlong Trimester (Linggo 29 hanggang Linggo 40)26

Listahan ng Dapat Gawin sa Pangatlong Trimester	27
Maghanda para Mapanatiling Ligtas ang Iyong Sanggol.....	29
Kumusta Mga Tatay at Partner!	31

Pangangalaga sa Sarili Pagkatapos Isilang ng Iyong Sanggol.....33

Listahan ng Sanggunian sa Pagbubuntis.....35

SA AKLAT NG PANGANGALAGA NA ITO...

Malalaman mo ang mga paraan kung paano manatiling malusog at ligtas sa iyong pagbubuntis. Kapag inalagaan mo ang iyong sarili, natutulungan mo rin na manatiling malusog ang iyong sanggol!

Tumatagal ng humigit-kumulang 40 linggo ang pagbubuntis, mula sa unang araw ng iyong normal na regla. Nakagrupo ang mga linggo sa tatlong trimester. Alamin kung ano ang nangyayari sa bawat trimester at ang ilang bagay na dapat tandaan para makapagplano nang maaga at manatiling malusog.



Magbasa tungkol kay Dayna at kung paano siya naghanda para sa kanyang unang sanggol:

Nasabik ako noong nalaman kong buntis ako. Sinabi sa akin ng doktor ko kung paano manatiling malusog at kumportable sa aking unang trimester. Hinikayat niya rin akong mag-sign up para sa programa para sa WIC (Kababaihan, Mga Sanggol, at Bata) para makakuha ng masustansyang pagkain. Sinabi niyang hindi ko dapat mapalampas ang alinman sa aking mga pag-checkup habang buntis ako.

Sa susunod kong pag-checkup, nagpa-ultrasound ako. Narinig ko ang tibok ng puso ng aking anak! Sumailalim din ako sa eksaminasyon at pagsusuri. Nalaman kong puwede kong libutin ang ospital bago ako manganak. Mayroon din silang mga klase para sa mga pamilya sa ospital!

Sa susunod kong pagbisita sa WIC, nakipag-usap ako at ang partner ko sa isang tagapayo tungkol sa pagpapasuso. Mayroon palang mga eksperto, linya ng tulong, at mga grupo ng suporta sa pagpapasuso ang WIC at ang ospital. Hindi na ako makapaghintay na makita ang anak ko!





ANG DAPAT GAWIN BAGO ANG PAGBUBUNTIS

Kung sinusubukan mong mabuntis o pinag-iisipan mo pa lang, mas mainam na maghanda nang maaga para sa pagbubuntis.

Ang limang pinakamahalagang bagay para pahusayin ang iyong kalusugan bago ang pagbubuntis ay:

- 1 Pag-inom ng folic acid araw-araw para maiwasan ang mga depekto sa panganganak.
- 2 Paghinto sa paninigarilyo, paggamit ng vape, pag-inom ng alak, at paggamit ng droga na hindi mo ginagamit para sa mga medikal na dahilan.
- 3 Tiyaking ang anumang isyu sa kalusugan na mayroon ka, tulad ng hika o diabetes, ay kontrolado.
- 4 Iwasan ang contact sa mga nakakalalasang substance sa trabaho at bahay. Umiwas sa mga kemikal at dumi ng pusa o daga.

- 5** Makipag-usap sa doktor mo tungkol sa mga paksang ito at higit pa:
- Anumang isyu sa kalusugan na posibleng mayroon ka
 - Anumang gamot na iniinom mo
 - Kasaysayan sa kalusugan ng pamilya
 - Paano magkaroon at magpanatili ng malusog na timbang
 - Paninigarilyo, pag-inom ng alak, o paggamitn ng droga
 - Stress at iba pang pakiramdam
 - Pag-inom ng folic acid
 - Mga nakalalasang substance sa iyong trabaho o bahay, tulad ng lead
 - Mga bakuna (iniksyon) na dapat mong kunin bago ka mabuntis, tulad ng bakuna laban sa mahalak na ubo at trangkaso

ANG TUNGKULIN NG IYONG PARTNER:

- Planuhin at pagpasyahan ang iyong pagbubuntis nang magkasama.
- Mag-screen at maggamot para sa anumang mga sakit na naipapasa sa pakikipagtalik (sexually transmitted disease, STD).
- Puwedeng pahusayin ng mga lalaking partner ang kanilang kalusugan ng pamamaraan ng pag-aanak. Magagawa nilang limitahan ang pag-inom ng alak, paghinto sa paninigarilyo, at paghinto sa paggamit ng droga, kumain ng masustansya, at huwag magpa-stress. Dapat din silang makipag-usap sa kanilang doktor tungkol sa kanilang sariling kalusugan, kasayasayan ng kalusugan ng pamilya, at anumang gamot na iniinom nila.

PAGHINTO SA MGA NAKAKASAMANG GAWI

Panatilihing malusog ang iyong sanggol sa pamamagitan ng pag-iwas mula sa usok, alak, at mapaminsalang droga. Puwede kang humingi ng tulong para makagawa ng plano sa paghinto. Hindi pa huli ang lahat!

KUNG NANINIGARILYO KA

- Makipag-usap sa doktor mo tungkol sa paghinto at magplano. Maaari mo ring tawagan ang Kick It California (dating Linya ng Tulong ng Mga Naninigarilyo ng California) nang walang bayad sa **1.800.300.8086** (nag-aalok ng pagsasalin).
- Alamin ang mga bagay kung bakit mo gustong manigarilyo at matuto ng mga paraan para iwasan ang mga paguudyok na ito.
- Gumawa ng listahan ng mga bagay na puwede mong gawin kapag gusto mong manigarilyo.
- Itabi ang perang naipon mo sa pamamagitan ng hindi pagbili ng mga sigarilyo, at bilhan ang iyong sarili o ang anak mo ng isang bagay na espesyal.
- Huwag gumamit ng mga e-cigarette. Pinakamainam para sa iyo at iyong sanggol ang paghinto ng lahat ng uri ng nikotina.
- Sabihin sa mga kaibigan, pamilya, at mahal sa buhay na plano mo nang huminto sa paninigarilyo, at kung paano ka nila masusuportahan.



KUNG UMIINOM KA NG ALAK

- Umiwas sa pag-inom ng alak sa iyong pagbubuntis. Hindi alam kung ano ang ligtas na dami para dito.
- Kung kailangan mo ng tulong sa paghinto, makipag-usap sa doktor mo. Puwede ka ring tumawag balang bayad na Linya ng Tulong ng Paggamot at Referral sa Paggamit ng Droga ng Alameda County (Alameda County Substance Use Treatment and Referral) sa **1.844.682.7215**.
- Kapag sinabihan ka ng mga kaibigan mong uminom, sabihin sa kanilang, “Salamat na lang. Gusto kong magkaroon ng malusog na sanggol!” Pwede mo ring sabihin na nagdudulot ng sakit sa iyo ang paginom ng - isang pang napakagandang dahilan para hindi uminom ng alak.

KUNG GUMAGAMIT KA NG DROGA

- Makipag-usap sa doktor mo tungkol sa anumang droga o gamot na ginagamit mo, kasama ang marijuana. Tanungin kung ligtas ba ang mga ito at kung may iba pang paggamot na dapat kang gamitin sa panahon ng pagbubuntis.
- Kung kailangan mo ng higit pang tulong, puwede kang tumawag sa walang bayad na Linya ng Tulong ng Paggamot at Referral sa Paggamit ng Droga ng Alameda County sa **1.844.682.7215**.



Binabati ka namin, buntis ka! Kahit simula pa lang ito, puno ng mga pagbabago ang unang 12 linggo.

ANG PAGLAKI NG SANGGOL MO

Nagsisimula nang mabuo ang mga pangunahing organ at istraktura ng katawan ng iyong sanggol. Maririnig mo na ang tibok ng puso ng iyong sanggol sa linggo 8.

Sa pagtatapos ng trimester, naititiklop na ng iyong anak ang kanyang kamay. Ang iyong sanggol ay humigit-kumulang 3 pulgada ang haba at may bigat na halos isang ounce.

MGA PAGBABAGO SA IYONG KATAWAN

Kasabay nito, nagbabago rin ang iyong katawan. Naaapektuhan ng mga hormone at kemikal na ginagawa ng iyong katawan, ang bawat bahagi ng iyong katawan.

Posibleng maranasan mo ang sumusunod:

- Hirap sa Pagdumi
- Pagkagusto o pagkaroon ng hindi magandang panlasa sa ilang partikular na pagkain
- Labis na pagkapagod
- Papalit-palit na mood
- Naninigas at namamagang dibdib
- Masakit na niyan na walang kasama o may kasama na pagsusuka

Posibleng kailanganin mong gumawa ng mga pagbabago sa iyong pang-araw-araw na routine, gaya ng mas maagang pagtulog o madalas na pagkain nang paunti-unti. Mawawala rin ang karamihan ng kawalan ng ginhawa habang tumatagal ang iyong pagbubuntis. Maaaring hindi ka makakaramdam ng kawalan ng ginhawa kailanman! Magkakaiba ang bawat pagbubuntis.



LISTAHAN NG DAPAT GAWIN SA UNANG TRIMESTER

PANGANGALAGA NG KALUSUGAN

- Pumili ng doktor o komadrona para sa pangangalaga sa iyong pagbubuntis.
Para pumili ng doktor o komadrona, tumawag sa:
Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**
Walang Bayad: **1.877.932.2738**
Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929
- Hilingin sa doktor mo na ikonekta ka sa isang tumutulong sa panganganak o komadrona (nang walang bayad sa iyo).
- Ipaiskedyul ang una mong pag-checkup sa pagbubuntis. Karaniwang nasa pagitan ito ng linggo 7 at 12.
- Tiyaking ang anumang gamot na iniinom mo ay okay sa iyong doktor o komadrona.
- Makipag-usap sa doktor mo kung nahihirapan ka o nakakaramdam ng kalungkutan.
- Maglibot-libot sa mga ospital o sentro ng paanakan.
- Magpaiskedyul ng pag-checkup sa iyong dentista. Mahalaga rin ang kalusugan ng ingipin para sa iyo at iyong anak.



Mag-sign up para sa programa para sa tulong ng WIC (Mga Kababaihan, Sanggol, at Bata) hinggil sa pagkain at edukasyon. Hanapin ang pinakamalapit na WIC sa **myfamily.wic.gov** o tumawag nang walang bayad sa **1.800.852.5770**.



PANGANGALAGA SA SARILI

- ❑ Ihinto ang anumang hindi ligtas na gawi tulad ng paninigarilyo, pag-inom ng alak, o paggamit ng droga. Humingi ng tulong sa doktor mo.
- ❑ Gumawa ng masustansyang pagbabago sa iyong diyeta. Kumain ng maraming prutas at gulay.
- ❑ Magsipilyo at mag-floss nang dalawang beses sa isang araw.
- ❑ Uminom ng bitaminang pang-prenatal araw-araw.
- ❑ Uminom ng maraming tubig.
- ❑ Makipag-usap sa doktor mo kung gusto mong magpatuloy o magsimula ng isang rutina ng ehersisyo.
- ❑ Mag-relax at magpahinga kung kailangan mo.
- ❑ Iugnay ang iyong partner sa iyong pagbubuntis at magkaroon ng oras kasama siya.
- ❑ Makipag-ugnayan sa mga tao sa paligid mo para sa suporta.

MAAGANG PAGPAPLANO

- ❑ Suriin ang iyong badyet para planuhin ang mga gastos mo para sa iyong pagbubuntis at sanggol.
- ❑ Kung nagtatrabaho ka, alamin ang tungkol sa maternity leave sa lugar ng trabaho mo. Posibleng kailanganin mong maghanap ng mga sentro ng pangangalaga ng bata at pagpapalista sa mga listahan ng mga naghihintay. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng mga resource, tumawag sa **211** (may iniaalok na interpreter).

MALUSOG NA PAGKAIN AT PAG-EEHERSISYO

Ang pagpagpili ng masustansyang pagkain kasabay ng pananatiling malusog ay makakatulong sa mabilis ang paglaki ng sanggol mo at mapanatili kang malakas sa panahon ng pagbubuntis.

ALAMIN ANG IYONG MASUSTANSYANG ISTILO SA PAGKAIN

Pumili ng iba't ibang pagkain at inumin para mabuo ang iyong sariling masustansyang istilo ng pagkain. Isama ang lahat ng nasa grupo ng pagkain: mga prutas, gulay, mga butil, gatas, at pagkaing mayaman sa protina.



Pagpili ng Mga Masustansyang Pagkain

- Kumain ng mga pagkaing mayaman sa folate tulad ng mga pinayamang butil, mga balatong, mga gisantes, mga dalandan, kangkong, o iba pang matingskad na berde at madahong gulay.
- Gawing halos kalahati ng mga butil mo na buong butil.
- Gawing prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato.
- Lumipat sa mababang taba o walang taba na gatas, yogurt, o keso. Mainam din ang mga pinatibay na inuming soy.
- Gawing iba't iba ang uri ng mga pagkaing mayaman sa protina gaya ng mga lenteha, manok, at isda.

Gamitin ang label ng Mga Katotohanan sa Nutrisyon at listahan ng mga sangkap para limitahan ang mga pagkaing mataas sa sodyum, na-saturate na taba, at karadagang asukal. Uminom ng tubig sa halip ng mga matamis na inumin. Piliin ang mga langis sa halaman sa halip ng mantikilya.

Makipagtulungan sa iyong doktor kung gusto mong uminom ng caffeine at mga supplement tulad ng mga bitamina at damong-gamot.



Anong Lamang-dagat ang Puwede Kong Kainin?

Bahagi ang mga lamang-dagat ng masustansyang diyeta. Makakatulong sa iyo at sa iyong anak ang omega-3 fats sa lamang-dagat. Ang salmon, sardinas, at trout ay ilan sa mapagpipilian na mataas sa omega-3 fats at mababa sa mercury.

- Kumain ng 8 hanggang 12 ounce ng iba't ibang lamang-dagat kada linggo mula sa mga mapagpipilian na mababa sa mercury.
- Kainin ang lahat ng uri ng tuna, pero limitahan ang white (albacore) tuna sa 6 ounce kada linggo.
- Huwag kumain ng tilefish, shark, swordfish, at king mackerel. Pinakamataas ang mercury ng mga ito.
- Huwag kumain ng sushi o iba pang hilaw na isda.

ARAWANG CHECKLIST NG PAGKAIN

Ang arawang listahan ng pagkain sa ibaba ay nagpapakita ng medyo mas maraming pagkain sa ika-2 at ika-3 trimester dahil nagbabago ang iyong mga nutrisyonal na pangangailangan. Isa itong pangkalahatang listahan. Posibleng mangailangan ka ng mas marami o mas kaunting pagkain.*

Grupo ng Pagkain	Ika-1 Trimester	Ika-2 at ika-3 Trimester	Ano ang maituturing na 1 tasa o 1 ounce?
<i>Kumain ng ganito karami mula sa bawat grupo araw-araw.*</i>			
Mga Prutas 	2 tasa	2 tasa	1 tasa na prutas or 100% juice ½ tasa na pinatuyong prutas
Mga Gulay 	2½ tasa	3 tasa	1 tasa ng hilaw o lutong gulay o 100% juice 2 tasa ng hilaw na madalong gulay
Mga Butil 	6 ounce	8 ounce	1 hiwa ng tinapay 1 ounce ng handa nang kainin na cereal ½ tasa ng lutong pasta, kanin, o cereal
Mga Pagkaing Mayaman sa Protina 	5½ ounce	6½ ounce	1 ounce ng hindi matabang karne, manok, o lamang-dagat ¼ tasa ng lutong beans ½ ounce ng nuts o 1 Kutsarang mesa ng mantekilyang mani 1 itlog
Gatas 	3 tasa	3 tasa	1 tasa ng gatas 8 ounce ng yogurt 1½ ounce ng natural na keso 2 ounce ng naprosesong keso

**Kung hindi ka nadaragdagan ng timbang o masyadong mabagal ang pagbigat ng timbang mo, posibleng kailanganin mong kumain ng karagdagan pa mula sa bawat grupo ng pagkain. Kung masyadong mabilis bumigat ang iyong timbang, posibleng kailanganin mong magbawas sa pamamagitan ng pagbawas sa dami o pagbabago ng mga uri ng pagkain na kinakain mo.*

Kumuha ng plano ng pagkain na idinisenyo para sa iyo. Pumunta sa www.myplate.gov/myplate-plan.



Gaano Karami ang Dapat Maidagdag sa Aking Timbang?

Ang tamang pagtaas ng timbang ay nakadepende sa iyong timbang noong nabuntis ka. Kung nasa malusog na saklaw ang iyong timbang, dapat ay madagdagan ka ng 25 hanggang 35 pounds. Tanungin ang iyong doktor kung anong pagdagdag ng timbang ang tama para sa iyo.

Unti-unting dagdagan ang timbang. Para sa karamihan ng mga tao, nangangahulugan ito ng pagdagdag ng kabuuang 1 hanggang 4 na libra sa unang 3 buwan. Kailangan mong madagdagan ng 2 hanggang 4 libra kada buwan mula sa ika-4 hanggang ika-9 na buwan.

Gaano Katinding Ehersisyo ang Kailangan Ko?

Mag-ehersisyon nang humigit-kumulang 150 minuto kada linggo, maliban na lang kung hindi ganito ang sasabihin sa iyo ng doktor mo. Puwede mong subukan na maglakad nang mabilis, magsayaw, mag-alaga ng hardin, o maglangoy. Pinakamainam kung paunti-unti itong gagawin sa buong linggo. Gumawa ng mga aktibidad na mas nagpapagana sa mga kalamnan mo dalawang beses sa isang linggo.

Ligtas ang pag-e-ehersisyo sa panahon ng pagbubuntis, ngunit iwasan ang mga aktibidad na may mataas na panganib ng pagkahulog o pagkapinsala. Pagkatapos ng unang trimester, iwasang humiga nang nakatihaya. Makipagtulungan sa doktor mo para malaman kung aling mga ehersisyo ang pinaka-naaangkop para sa iyo.

ANG PAGBUBUNTIS, SANGGOL, AT KALUSUGAN NG IYONG PAG-IISIP

Karaniwan ang pakiramdam na matamlay at balisa sa panahon ng pagbubuntis at sa unang taon pagkatapos manganak. Kusang mawawala ang mga pakiramdam at pag-iisip na ito. Kung minsan, mas seryoso ang mga ito at mas tumatagal. Pero puwedeng magamot ang mga ito at bumubuti kapag humingi ka ng tulong.

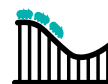
IKAW O ANG ISANG TAONG KILALA MO AY POSIBLENG MAKARANAS NG:



Mga pagbabago sa iyong gawi sa pagkain o pagtulog



Hirap sa pag-aalaga sa iyong sarili at sa iyong sanggol



Labis na pabago-bagong mood



Pakiramdam ng galit, pag-aalala, o kalungkutan



Mas kaunting interes sa mga bagay na ikinakatuwa mo dati



Malulungkot na pag-iisip na hindi nawawala

Narito ang ilang palatandaan ng mga perinatal na sumpung at karamdaman ng pagkabalisa (perinatal mood and anxiety disorders, PMAD). Kung sa palagay mo ay ganito ang nararanasan mo, humingi kaagad ng tulong. Hindi mo kailangang mahirapan. Humingi ng payo sa doktor mo. Nakatutulong ang ilang tao na pumunta sa terapi para pag-usapan ang kanilang mga problema. Umiinom naman ng gamot ang iba. Makipagtulungan sa iyong doktor para makapagpasya kung ano ang tamang paggamot para sa iyo.



Para maghanap ng therapist, tumawag sa:

Departamento ng Mga Sebisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Walang bayad: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

Kung kailangan mo ng tulong ngayon, pakitawagan nang walang bayad ang Pambansang Hotline sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Ina (National Maternal Mental Health Hotline) sa **1.833.852.6262** para sa suporta o tumawag sa **9-8-8** o bisitahin ang **988lifeline.org** sa isang krisis.

Nalampasan mo na ang iyang unang trimester! Alam mo ang mga pangunahing ideya ng pagkakaroon ng malusog na pagbubuntis at malamang ay mas mabuti na ang pakiramdam mo. Maraming nagtuturing na mas madali ang ikalawang trimester kaysa sa una, ngunit marami pa rin ang nangyayari na kailangang manatiling may kaalaman.

ANG PAGLAKI NG SANGGOL MO

Mas kumpleto na ang skeleton ng iyong anak, at nagsisimula nang mabuo ang balat. Puwedeng gumawa ng mga sucking motion ang iyong sanggol dahil nagsisimula nang gumalaw ang bibig. Sa ika-20 linggo, nakakarinig at nakakalunok na ang iyong anak.

Sa pagtatapos ng pangalawang trimester, regular nang natutulog at gumigising ang iyong anak. Ang iyong sanggol ay humigit-kumulang 12 pulgada at may timbang na humigit-kumulang 1 ½ pounds!

MGA PAGBABAGO SA IYONG KATAWAN

Nagbabago ang iyong katawan at lumalapad ang iyong tiyan para magkaroon ng espasyo para sa iyong lumalaking sanggol.

Posibleng maranasan mo ang sumusunod:

- Mga pananakit ng katawan
- Pamamanhid ng mga kamay
- Mga bahagi ng nangingitim na balat sa iyong mukha
- Mga marka ng pagkabinat
- Pamamaga ng mga bukong-bukong, daliri, at mukha





TUMAWAG SA IYONG DOKTOR O KOMADRONA KUNG:

- Nakakaranas ka ng mga palatandaan ng labor.
- Nakakaranas ka ng pagduruwal, pagkawala ng ganang kumain, pagsusuka, jaundice (paninilaw ng balat o mata), o pagkahapo na may kasamang pangnagati. Ang mga ito ay posibleng mga palatandaan ng problema sa atay.
- Nakapansin ka ng biglaan o matinding pamamaga o kung biglaan kang nadagdagang ng timbang. Puwede itong palatandaan ng preeclampsia (mataas na presyon ng dugo sa pagbubuntis).

Kung hindi mo matawagan ang iyong doktor o komadrona, tumawag sa:

Linya ng Pagpapayo ng Nars (walang bayad)

Mga Miyembro ng Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Mga Miyembro ng Pangangalaga ng Grupo: **1.855.383.7873**

LISTAHAN NG DAPAT GAWIN SA PANGALAWANG TRIMESTER

PANGANGALAGA NG KALUSUGAN

- Patuloy na puntahan ang iyong mga pag-checkup habang buntis ka.
- Talakayin ang iyong plano sa panganganak sa iyong doctor o komadrona. Magtanong tungkol sa mga opsyon para sa pagpapahupa ng pananakit, labor, at panganganak.
- Matuto tungkol sa mga palatandaan ng panganganak, dahil minsan maaari itong mangyari nang maaga.
- Magpasya kung gusto mong malaman ang kasarian ng iyong sanggol sa iyong pag-checkup sa ika-20 linggo.
- Makipag-usap sa doktor mo kung nahihirapan ka o nakakaramdam ng kalungkutan.
- Magpasya kung saan mo gustong manganak.
- Mag-sign up para sa mga klase sa pagbubuntis, panganganak, pagpapasuso, at pag-aalaga ng sanggol. Tanungin ang ospital o tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577**.
- Kung hindi ka pa nagpapatingin sa iyong dentista, magpaiskedyul ng pag-checkup.
- Pumili ng pedyatrisyan (doktor para sa mga bata) o doktor ng medisina ng pamilya para sa sanggol mo. Bisitahin ang alamedaalliance.org/help/find-a-doctor o tumawag sa:

Departamento ng Mga Sebisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Walang Bayad: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929

PANGANGALAGA SA SARILI

- Magpatuloy sa iyong pangangalaga sa sarili mula sa unang trimester.
- Maghanap ng mga pambuntis na dapat na pasok sa iyong badyet.
- Patuloy na isuot ang iyong seatbelt, kahit lumalaki na ang iyong tiyan.

MAAGANG PAGPAPLANO

- Magpatuloy o magsimulang mag-ipon para sa iyong badyet para sa iyong anak. Simulang mag-ipon ng mga bagay na kailangan mo bago dumating ang sanggol.
- Magpasya kung saan matutulog ang iyong sanggol at simulang ihanda ang espasyo.
- Mag-isip ng ipapangalan sa sanggol.

BUMALIK SA TRABAHO

- Kung nagtatrabaho ka, makipag-usap sa iyong trabaho tungkol sa mga opsyon sa bakasyon sa pagbubuntis at plano sa pagbalik sa trabaho. Matuto pa sa legalaiddatwork.org/wf (English, Spanish, Chinese).
- Patuloy na magsimulang magplano para sa pangangala ng bata.
- Magtanong sa iyong trabaho at tagapagkaloob sa pangangalaga ng bata tungkol sa pagpapasuso at pag-pump





MGA PALATANDAAN NG LABOR

Karaniwang nagaganap ang labor sa pagitan ng mga linggo 37 at 42, ngunit kung minsan ito ay nangyayari nang maaga, na tinatawag na preterm o premature na labor. Karaniwan, ang paghihintay nang hanggang kahit man lang ika-39 na linggo ay pinakamainam para sa mabuting mga resulta. Sa huling ilang linggo ng pagbubuntis, nabubuo pa rin ang mga baga, utak, at atay.

Magbantay para sa mga palatandaan ng labor habang buntis ka at sabihin kaagad ito sa iyong doktor o komadrona.

Kung maaga pa, puwede ka nilang tingnan para malaman kung nagle-labor ka na nga at posible ka nilang bigyan ng paggamot para ihinto ito o para pahusayin ang kalusugan ng iyong sanggol bago ang panganganak. Sa mga taong may preterm na labor, halos 1 sa 10 lamang ang nagpapatuloy sa panganganak sa loob ng isang linggo.

TOTOONG LABOR LABAN SA. PRACTICE NA LABOR

Karamihan sa mga tao ay dumaan sa practis (o hindi totoo) na labor bago ang tunay. Alamin kung paano malalaman kung ano ang totoong labor at kung ano ang practice na labor.

Kasama sa mga palatandaan ng **TOTOONG LABOR** ang mga sumusunod:

- Pagtindi ng mga paghilab, lalo na kapag naglalakad ka. Nararamdaman mo ito sa iyong buong tiyan at sa ibabang bahagi ng iyong likod.
- Mga paghilab na regular at saglit lang ang pagitan sa isa't isa. Nasa 5 hanggang 10 minuto ang pagitan ng mga ito.
- May lumalabas na likido o dugo mula sa iyong ari.
- Posibleng pumutok ang iyong panubigan. Puwede itong maging mabagal na pagtulo o mabilis na pagdaloy, tulad ng iyong pag-ihi!
- Pananakit o pressure sa ibabang bahagi ng iyong likod, o biglaang pagbabago sa pananakit ng iyong likod.
- Pakiramdam na itinutulak pababa ang sanggol.
- Pananakit na parang pananakit kapag may regla, mayroon man o walang pagtatae.

Kasama sa mga palatandaan ng **PRACTICE NA LABOR** ang:

- Mga paghilab na hindi regular at hindi lumalapit ang pagitan sa isa't isa.
- Mga paghilab na nawawala kapag nagbago ka ng posisyon.
- Mga paghilab na karaniwang nararamdaman sa unahan ng iyong tiyan.

Kung nakakaranas ka ng mga palatandaan ng labor:

- Humiga nang patagilid sa iyong kaliwa sa loob ng isang oras.
- Uminom ng 2 hanggang 3 baso ng tubig o juice.

Kung hindi mawawala ang mga paghilab pagkalipas ng isang oras, tumawag kaagad sa iyong doktor o komadrona. Sasabihin nila sa iyo kung ano ang dapat gawin.



PAGPAPASUSO

GATAS NG INA: ANG PINAKAMASUSTANSYANG PAGKAIN

Masustansyang pagkain ang gatas ng ina. Nakaangkop ito para tulungan ang iyong sanggol na lumaki nang malakas at malusog. Nagbabago rin ito kapag nagbabago ang mga pangangailangan ng iyong anak! Dahil ginawa ito para sa sanggol mo, madali itong matunaw.

Nakakatulong ang pagpapasuso (tinatawag ding nursing) sa iyo at sa sanggol na manatiling malusog. Inirerekomenda ng mga doktor ang pagpakain lamang sa sanggol ng gatas ng ina sa unang 6 na buwan ng buhay ng sanggol, at pagkatapos ay gatas ng ina at pagkain hanggang 2 taong gulang o higit pa. Halos kayang magpasuso ng kahit sino.

Kung hindi mo magagawa o pipiliin na huwag magpasuso sa anumang dahilan, ibibigay ng formula ang lahat ng mga nutriyente na kailangan ng sanggol mo. Kung interesado ka, maaari kang makipag-usap sa tagapagkaloob mo tungkol sa mga paraan para magbigay ng gatas ng ina sa sanggol mo.

MAGPASUSO, MAGPASUSO, MAGPASUSO

Kung mas magpapasuso ka, mas maraming gatas ang magagawa mo. Nagsususo ang mga bagong silang ng hindi bababa sa 10 beses sa isang araw. Magpasuso kaagad kapag kaya mo na pagkatapos isilang ng sanggol mo. Sa loob ng ilang unang araw, maglalabas ka ng makapal at dilaw na gatas na tinatawag na colostrum. Puno ito ng mga antibody na tumutulong sa iyong sanggol na umiwas sa sakit (tinatawag itong “liquid gold” ng mga eksperto sa pagpapasuso!). Iyon lang ang kailangan ng sanggol hanggang sa magkaroon ka ng gatas.

MAKATANGGAP NG TULONG SA PAGPAPASUSO

Sa buong mundo, natututo ang mga tao kung paano magpapasuso mula sa mga may karanasan. Dito sa Estados Unidos, maaaring hindi laging may malapit na pamilya o kaibigan tayo na tutulong sa atin. Buti na lang, mayroon tayong mga eksperto sa pagpapasuso o tagapayo sa pagpapasuso sa halip! Mga propesyonal na sinanay ang mga ito para tumulong sa pagpapasuso.



Kung ikaw ay nasa paanakan na ospital, tutulungan ka ng eksperto sa pagpapasuso doon para malaman kung paano iposisyon ang iyong anak at kung paano siya makakakain nang wasto. Kapag lumabas ka na sa ospital, puwede kang makakuha ng tulong sa pagpapasuso sa programa para sa WIC (Mga Kababaihan, Sanggol, at Bata). Hanapin ang pinakamalapit na WIC sa myfamily.wic.gov otumawag nang walang bayad sa **1.800.852.5770**

Matuto tungkol sa pagpapasuso sa pamamagitan ng pagkuha ng isang klase o pagsali sa isang grupo ng suporta. Para kumonekta sa tulong, mangyaring tawagan ang Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577** o bisitahin ang “Pagpapasuso” sa alamedaalliance.org/live-healthy-library.

Pagbalik sa Trabaho o Paaralan

Puwede kang maghanda sa pagpapasuso kapag bumalik ka na sa trabaho o paaralan.

- Alamin ang iyong mga karapatan na magpagsuso o mag-pump. Talakayin ang iyong iskedyul at kung saan ka puwedeng mag-pump sa iyong trabaho. Matuto pa sa legalaiddatwork.org/wf (English, Spanish, Chinese).
- Alamin ang iyong mga opsyon sa pangangalaga ng bata. Magtanong kung puwede kang magpasuso sa lugar ng pangangalaga ng bata o magbigay ng na-pump na gatas para sa iyong anak.
- Kung kailangan mo ng bomba ng suso, tanungin ang iyong doktor kung paano humiling nito sa Alliance.
- Magsimulang mag-pump kapag stable na ang suplay ng iyong gatas o ilang araw o linggo bago ka bumalik sa trabaho o paaralan. Puwede mong i-freeze ang na-pump na gatas para sa paggamit sa ibang pagkakataon.
- Tulungan ang iyong sanggol na mag-adjust sa pag-inom ng gatas mula sa bote o tasa mula sa ibang tao. Maghintay ng hindi bababa sa isang buwan pagkatapos ng panganganak bago magbigay ng bote sa isang sanggol. Posible nang makainom ang iyong sanggol mula sa tasa pagdating ng 3 o 4 na buwang gulang.



PANGATLONG TRIMESTER (LINGGO 29 HANGGANG LINGGO 40)

Malapit ka na! Bilangin na ang mga linggo bago ang pagkikita ninyo ng iyong anak.

ANG PAGLAKI NG SANGGOL MO

Sa mga nakalipas na buwan, mabilis nang lumaki at bumigat ang iyong anak. Posibleng nararamdaman mo rin na mas gumagalaw na ang iyong sanggol. Habang papalapit ka sa iyong due date, iikot ang ulo ng bata pababa para sa panganganak. Sa panganganak, posibleng may timbang na 6 hanggang 9 pounds at 19 hanggang 21 pulgada ang sanggol.

MGA PAGBABAGO SA IYONG KATAWAN

Mas lumalaki na ang iyong sanggol at itinutulak niya ang iyong mga organs. Nagpapatuloy ang ilang pagbabago mula sa pangalawang trimester.

Posibleng maranasan mo ang sumusunod:

- Madalas na naiihi
- Pangangasim ng sikhura
- Mga hemorrhoid (pamamaga ng mga ugat sa paligid ng anus)
- Pamamaga ng mga bukong-bukong, daliri, at mukha
- Naninigas na dibdib na posibleng maglabas ng matubig na paunang gatas
- Hirap sa paghinga

TUMAWAG SA IYONG DOKTOR O KOMADRONA KUNG:

- Nakapansin ka ng biglaan o matinding pamamaga o kung biglaan kang nadagdagang ng timbang. Puwede itong palatandaan ng preeclampsia (mataas na presyon ng dugo sa pagbubuntis).
- Nakakaranas ka ng mga palatandaan ng labor.

Kung hindi mo matawagan ang iyong doktor o komadrona, tumawag sa:

Linya ng Pagpapayo ng Nars (walang bayad)

Mga Miyembro ng Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Mga Miyembro ng Pangangalaga ng Grupo: **1.855.383.7873**



LISTAHAN NG DAPAT GAWIN SA PANGATLONG TRIMESTER

PANGANGALAGA NG KALUSUGAN

- Patuloy na puntahan ang iyong mga pag-checkup habang buntis ka.
- Tiyaking makuha ang bakuna na Tdap, na ibinibigay sa pagitan ng ika-27 at ika-36 na linggo, para protektahan ang sanggol mo mula sa mahalak na ubo (pertussis).
- Tanungin ang iyong doktor o komadrona tungkol sa bilang ng pagsipa.
- Makipag-usap sa doktor mo kung nahihirapan ka o nakakaramdam ng kalungkutan.
- Talakayin sa doktor mo kung aling paraan ng pagpigil sa pag-aanak ang gagamitin mo pagkatapos ng pagbubuntis at kung kailan ka maaaring magsimula.
- Mag-sign up para sa mga klase sa pagbubuntis, panganganak, pagpapasuso, at pag-aalaga ng sanggol. Tanungin ang ospital o tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577**.
- Maglibot-libot sa ospital o sentro ng panganganak mo bago manganak para malaman mo kung saan ka pupunta o saan ka puwedeng pumarada.
- Kung hindi ka pa nagpapatingin sa iyong dentista, magpaiskedyul ng pag-checkup. Nakakakuha ang mga miyembro ng Medi-Cal ng mga benepisyo sa ngipin sa loob ng 12 buwan pagkatapos ng kapanganakan ng sanggol mo.

PANGANGALAGA SA SARILI

- Ipagpatuloy ang pangangalaga sa sarili mula sa mga naunang trimester.
- Magluto o bumili ng mga pagkaing puwede mong ilagay sa freezer para makain sa ibang pagkakataon.

MAAGANG PAGPAPLANO

- ❑ Mag-empake ng bag na may mga damit at personal na gamit para sa iyong sarili at ng damit para sa iyong bagong silang na sanggol.
- ❑ Magadala ng photo ID. Kung nagsulat ka ng plano sa panganganak, maglagay ng ilang kopya nito sa bag.
- ❑ Kumuha ng infant car seat at ikabit ito sa iyong kotse. Dumalo sa isang car seat clinic kung kailangan mo ng tulong. Para maghanap ng klinika malapit sa iyo, tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577**. Kung aalis ka ng ospital sa pamamagitan ng kotse, hindi mo maiuuwi ang iyong anak kung wala ka nito!
- ❑ Magplano para sa iyong anak at mga alagang hayop kapag nagle-labor ka na.
- ❑ Kunin ang anumang kailangan mo pa para sa iyong sanggol at ihanda ang iyong bahay para sa pagdating ng iyong bagong silang na sanggol.
- ❑ Kung nagtatrabaho ka, maghanda para sa iyong bakasyon.



MAGHANDA PARA MAPANATILING LIGTAS ANG IYONG SANGGOL



MGA KOTSE

Dapat isakay ang iyong anak sa back seat sa isang car seat na nakapatalikod. Pakitiyak na nakakabit nang wasto ang upuan ng sasakyan.

Para sa mga resource para sa car seat, tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577**.

LIGTAS NA PAGTULOG AT PAGKASAKAL

Ilagay ang kuna ng iyong anak o iba pang muwebles nang malayo sa mga bintana at kurtina. Mas ligtas ang iyong anak kung walang anumang tali o kurdon sa malapit. Isang matibay na kutson at hapit na sapin lang ang kailangan mo para sa crib ng iyong anak. Alisin ang mga kumot at laruan. Palaging itihaya ang anak mo kapag natutulog. Alalahanin ang “ABCs” ng ligtas ng pagtulog: Dapat matulog ang mga sanggol **A**nang nagiisa, nang **B**nakatihaya, sa isang **C**rib.

Huwag mag-iwan ng maliliit na bagay o plastic wrapper at bag sa lugar na maaabot ng bata at mailalagay niya sa kanyang bibig.

Para matuto tungkol sa klase sa pagpapaandar muli sa puso (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR) ng sanggol, tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577**.



MGA PAGKAHULOG

Huwag iwanan ang iyong sanggol nang mag-isa sa mga changing table, kama, sofa, o upuan. Ihiga ang iyong anak sa isang ligtas na lugar, tulad ng crib o playpen, kapag hindi mo siya makakarga.

MGA PAGKAPASO

Itakda ang iyong pampainit ng tubig sa 120°F para maiwasan ang mga pagkapaso mula sa mainit na tubig. Huwag kailanmang kargahin ang iyong anak kasabay ng mainit na likido nang magkasabay.

Tiyaking mayroon kang gumaganang alarma ng usok at alarma ng carbon monoxide sa bawat palapag ng iyong bahay at sa lahat ng tulugan. Suriin ang mga alarma nang madalas para matiyak na gumagana ang mga ito.



HUWAG KAILANMANG ALUGIN ANG IYONG SANGGOL

Huwag kailanmang alugin ang iyong sanggol kapag hindi siya tumutigil sa pag-iyak. Ang pag-iyak ang paraan ng mga sanggol para ipaalam ang kanilang mga pangangailangan. Halimbawa, posibleng umiyak ang iyong anak kapag nagugutom, nalalamigan o naiinitan, o kung kailangan nang palitan ang kanyang diaper.

Subukang pakalmahin ang iyong sanggol sa pamamagitan ng pag-alam ng kanyang pangangailangan, tulad ng pagpapalit ng diaper o pagpapakain. Hagurin ang tiyan o likod ng iyong anak at kargahin siya sa posisyon nararamdaman niya ang iyong balat. Marahang iugoy ang iyong sanggol at kumanta o bumulong ng “shhh” sa tainga ng iyong anak.

Kung sa palagay mo ay nagagalit ka o posibleng mawalan ka ng kontrol, **magpahinga**. Ihiga ang iyong sanggol sa isang ligtas na lugar, lumabas sa kuwarta, at hayaang umiyak nang mag-isa ang iyong anak sa loob ng 10 hanggang 15 minuto.

Huminga nang malalim at magbilang hanggang 10. Humingi ng suporta mula sa ibang tao. Tawagan ang doktor ng iyong anak kung patuloy na iiyak ang iyong sanggol.

Para sa higit pang suporta, tumawag sa walang bayad na Linya ng Tulong ng Stress sa Pagiging Magulang ng Pamilya ng Paths sa **1.800.829.3777** (may iniaalok na interpreter).





KUMUSTA MGA TATAY AT PARTNER!

May mahalagang tungkulin ang mga tatay at partner sa paghahanda para sa sanggol at pag-aalaga sa partner mo sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos ng panganganak.

BAGO DUMATING ANG IYONG SANGGOL

- Pumunta sa iyong mga pag-checkup sa pagbubuntis at sa mga klase kasama ang iyong partner.
- Tumulong sa mga gawaing-bahay. Kung mayroon kayong iba pang anak, mag-alok na alagaan sila.
- Matanong kung paano ka makakasuporta sa pangangalaga sa sarili. Paalalahanan ang partner mo na kumain ng masusustansyang pagkain at maglakad nang magkasama araw-araw.

SA OSPITAL

- Magbigay ng lakas ng loob. Pag-usapan ang tungkol sa sanggol at kapag nakita mong lumalabas ang maliit na ulo.
- Tulungan ang partner mo na magrelaks. Kung kumuha ka ng mga klase sa panganganak, ito ang panahon para subukan ang lahat ng mga pamamaraan na natutunan mo.
- Panatilihin komportable ang partner mo. Tawagan ang kawani ng medikal kung kinakailangan.

NARTITO NA ANG ANAK MO! ANO NA ANG DAPAT GAWIN?

- Kargahin at yakapin ang iyong sanggol sa iyong dibdib, balat sa balat.
- kausapin, basahin, at kantahan ang iyong sanggol.
- Masahihin at paliguan ang iyong sanggol.
- Palitan ang diaper ng anak mo.
- Tanungin ang partner mo kung ano ang pwede mong gawin para makatulong.
- Huwag kalimutang alagaan ang sarili mo.
- Humingi ng tulong sa mga kapamilya at kaibigan.
- Pumunta sa mga well-baby visit sa opisina ng doktor.

Para makahanap ng suporta para sa mga bagong magulang tulad ng mga workshop at grupo, pakitawagan ang Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577**.

SUPORTAHAN ANG PAGPAPASUSO

- Bago umalis sa ospital, hilingin sa isang eksperto sa pagpapasuso na ipakita sa iyo ang hitsura ng iyong kapag sumususong ang iyong sanggol sa tamang paraan.
- Bantayan ang mga maagang palatandaan ng pagkagutom tulad ng pagsipsip ng kamay o pagpapatunog ng labi. Dalhin ang anak mo para sumuso.
- Tumulong sa pagkuha ng pagkain at isang malaking baso ng tubig.
- Tumulong na makahanap ng suporta sa pagpapasuso, kung kinakailangan.

Para kumonekta sa tulong, tumawag sa doktor mo, sa opisina ng WIC, o sa Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577**.

PANGANGALAGA SA SARILI PAGKATAPOS ISILANG NG IYONG SANGGOL



Bagama't posibleng nakakapagod at nakakaubos ng oras ang isang bagong sanggol, dapat ding bigyan ng mga bagong ina ng espesyal na pansin ang kanilang mga katawan pagkatapos manganak at habang nagpapasuso. Kapag inalagaan mo ang iyong sarili, magagawa mong alagaan nang husto at mas matutuwa ka sa pag-aalaga ng iyong sanggol.

PAGPAPAHINGA

Ang unang ilang araw sa bahay pagkatapos manganak ay panahon para sa pagpapahinga at pagkilala sa iyong sanggol. Posibleng mapansin mo na ang ginagawa mo lang ay kumain, matulog, at mag-alaga para sa iyong sanggol. Okay lang iyan. Alamin kung paano dahan-dahanin ang iyong sarili para sa unang araw na makauwi ka. Subukang humiga o umidlip habang natutulog ang sanggol. Huwag nang subukang gumawa ng kung ano-ano sa bahay. Hayaan ang iba na tulungan ka at huwag matakot na humingi ng tulong sa paglilinis, paglalaba, pagkain, o sa pag-aalaga sa sanggol.

MGA PAGBABAGO SA IYONG KATAWAN

Pagkapanganak ng iyong sanggol, magsisimula nang maghilom ang iyong katawan.

- Normal para sa iyo na magkaroon ng madugong katas mula sa iyong ari na malakas sa unang beses pero humihina at nawawala rin pagkalipas ng ilang linggo.
- Posible ka ring makaranas ng pamamaga sa iyong mga binti at paa. Puwede mong mapahupa ang pamamaga sa pamamagitan ng pagtataas ng iyong paa kapag magagawa mo.
- Posible kang mahirapang dumumi. Subukang uminom ng maraming tubig at kumain ng mga sariwang prutas at gulay.
- Karaniwan ang mga paghilab na katulad sa regla, lalo na kapag nagpapasuso. Isa itong paraan ng pagbawi ng iyong katawan mula sa panganganak.
- Posibleng maging magbigat, matigas, at hindi kumportable ng pakiramdam sa iyong dibdib kapag nagkaroon ka ng gatas. Makipag-usap sa doktor mo o eksperto sa pagpapasuso kapag mayroon kang mga alalahanin.
- Sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor tungkol sa kung gaano katinding aktibidad, tulad ng pag-akyat ng mga hagdan o paglalakad, ang magagawa mo para sa susunod na ilang linggo.

HUWAG KALIMUTANG IISKEDYUL ANG PAG-CHECKUP MO PAGKATAPOS MANGANAK!

Susuriin ng doktor mo ang paggaling mo sa loob ng 3 linggo pagkatapos ng panganganak, at pagkatapos titingnan ka para sa mas mahabang pag-checkup pagkatapos ng pagbubuntis sa loob ng 12 linggo pagkatapos ng panganganak.

Puwede kang magtanong tungkol sa:

- Pagbalik sa iyong normal na aktibidad
- Mga plano sa pagkain at fitness para tulungan kang makabalik sa malusog na timbang
- Pagkontrol sa pagbubuntis
- Mga pakiramdam ng kalungkutan na posibleng mayroon ka
- Mga alalahanin o kawalan ng ginhawa na posibleng nararamdaman mo
- Iba pang tanong na posibleng mayroon ka tungkol sa panganganak, pagpapasuso, at iyong paghilom

LISTAHAN NG SANGGUNIAN SA PAGBUBUNTIS

Ang mga sanggunian na may (*) ay puwedeng tawagan 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. May mga iniaalok na interpreter ng wika para sa lahat ng numero ng telepono.

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Walang Bayad: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

Tumawag para sa tulong sa:

- Paghahanap ng doktor
- Pagkuha ng interpreter ng wika
- Mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip o pag-uugali
- Mga tanong tungkol sa plano ng kalusugan mo
- Suporta sa pagkuha ng pangangalaga ng kalusugan at mga serbisyo sa komunidad

Mga Programa ng Alliance Health

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

www.alamedaalliance.org/

live-healthy

Magtanong sa amin tungkol sa mga klase at programa para sa pagbubuntis, pagpapasuso, at pagiging magulang.

Linya para sa Payo ng Nurse*

Walang bayad: **1.888.433.1876**

(Mga miyembro ng Medi-Cal)

Walang Bayad: **1.855.383.7873**

(Mga miyembro ng Pangangalaga ng Grupo)

PANGANGALAGA SA NGIPIN

Alliance Medi-Cal:

Medi-Cal Dental

Walang Bayad: **1.800.322.6384**

Opisina ng

Kalusugan ng Ngipin ng Alameda County

Numero ng Telepono: **1.510.208.5910**

dental.acphd.org

Maghanap ng dentista na tumatanggap ng Medi-Cal sa Alameda County.

Pangangalaga ng Grupo ng Alliance

Pansuporta sa Loob ng Tahanan ng

Alameda County

Mga Serbisyonong Pampublikong Awtoridad

Numero ng Telepono: **1.510.577.3552**

PANGKALAHATAN

Alameda County 2-1-1*

Walang Bayad: **211**

Maghanap ng mga mapagkukunan para sa pagkain, pabahay, at marami pa.

Linya ng Kalusugan ng Pamilya ng Alameda County

Walang Bayad: **1.888.604.4636**

Ma-isangguni sa pangangalaga ng kalusugan at mga serbisyo ng suporta.

PAGBUBUNTIS

WIC (Mga Kababaihan, Sanggol, at Bata)

Walang Bayad: **1.800.852.5770**

myfamily.wic.ca.gov

Edukasyon at nutrisyon para sa mga buntis o kamakailang buntis na kababaihan, mga sanggol, at mga bata hanggang sa edad na 5.

PAGPAPASUSO

Mga Pagpapasuso ng Alameda County

acbreastfeeds.org

Matuto pa tungkol sa mga suporta sa pagpapasuso.

PAGIGING MAGULANG

Linya ng Tulong ng Stress sa Pagiging Magulang ng Pamilya ng Paths*

Walang Bayad: **1.800.829.3777**

SUPORTA SA KRISIS

Pambansang Hotline sa Kalusugan sa Pag-iisip ng Ina*

Walang Bayad: **1.833.852.6262**

Makipag-usap sa isang tao anumang oras para sa suporta bago, habang, at pagkatapos ng pagbubuntis.

988 Suicide & Crisis Lifeline* (Linya sa Pagpapatiwakal at Krisis)

Numero ng Telepono: **988**

988lifeline.org

Tumawag o makipag-chat sa lifeline anumang oras kung nasa isang krisis ka.

PANINIGARILYO AT PAGGAMIT NG DROGA

Paggamit ng Droga ng Alameda County Linya ng Tulong sa Paggamot at Pagtugon sa Paggamit ng Droga* (Treatment and Referral Helpline*)

Walang Bayad: **1.844.682.7215**

Kick It California (dating Linya ng Tulong ng Mga Naninigarilyo ng California)

Walang Bayad: **1.800.300.8086**

(nag-aalok ng pagsasalin),

kickitca.org

Humingi ng tulong para gumawa ng plano sa paghinto.

MGA KARAPATAN SA TRABAHO

Legal na Tulong sa Trabaho

legalaidthatwork.org/wf

(Engles, Espanyol, Chinese)

Maghanap ng mga sanggunian para sa mga karapatan ng pamilya sa trabaho.

ANG MALUSOG NA PAGBUBUNTIS MO

talaarawan

*Pakigamit ang seksyong ito para magtala
tungkol sa iyong progreso at para sa
anumang tanong na gusto mong itanong
sa iyong doktor.*

“ Makakalimutan ng mga tao ang sinabi mo. Makakalimutan ng mga tao ang ginawa mo. Pero hindi makakalimutan ng mga tao **ANG IPINARAMDAM MO SA KANILA.** ”

– Maya Angelou



Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Mangyaring tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • Walang Bayad: **1.855.891.9169**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org