

Kabanata 6

Sa kabanatang ito:

Pananatiling Malusog Habang Nagbubuntis	68
Karaniwang mga Problema Habang Buntis.....	69
Mga Risgo at Palatandaan ng Panganib sa Pagbubuntis	72
Prenatal na Pangangalaga	76
Paghahanda sa Pag-labor at Panganganak.....	78
Panganganak	80
Palatandaan na malapit na ang pag-labor.....	80
Ang tatlong yugto ng labor	80
Mga palatandaan ng panganib sa pag-labor	85
Mahirap na Panganganak	88
Palatandaan ng Panganib sa Bagong Silang na Sanggol	94
Pangangalaga sa Nanay at Sanggol Pagkapanganak	95
Mga Babaeng may Dagdag na Pangangailangan	98
Para sa Tatay	100
Pagkilos para sa Pagbabago.....	101

Ang karamihan ng babae sa mundo ngayon ay hindi nabibigyan ng *prenatal* na serbisyo, o natutulungan ng sanay na tagapaanak. Madalas, sa bahay sila nanganganak sa tulong ng lokal na hilot o ng isang kapamilya. May impormasyon ang kabanatang ito kapwa para sa babaeng buntis at sa mga tutulong sa kanya, tungkol sa pangangalaga habang buntis, at pangangalaga habang at pagkatapos manganak.

Para sa mas kumpletong impormasyon tungkol sa pangangalaga sa babae habang nagbubuntis at pagtulon sa kanila sa normal at mahirap na panganganak, tingnan ang libro ng Hesperian Foundation na *A Book for Midwives* (para sa pag-order, tingnan ang huling pahina ng librong ito).

Pagbubuntis at Panganganak



Kailangan ng bawat buntis na babae ng mabuting kalusugan, maayos na pagkain at ng pagmamahal at suporta ng pamilya at komunidad. Maraming babae ang malusog ang pagbubuntis at hindi mahirap ang panganganak. Karamihan ng sanggol ay malusog sa pagsilang.

Pero kasabay nito, puwedeng pagbubuntis ang isa sa pangunahing mga panganib sa buong buhay ng babae. Mga kalahating milyon ang namamatay taun-taon mula sa problema sa pagbubuntis at panganganak, karamihan sa mahihirap na bansa.

Maiiwasan ang karamihan sa kamatayang ito ng batayang pangangalaga. May impormasyon sa kabanatang ito para makatulong sa mga buntis na babae na alagaan ang sarili o maalagaan ng iba.

PAANO MALALAMAN KUNG BUNTIS KA

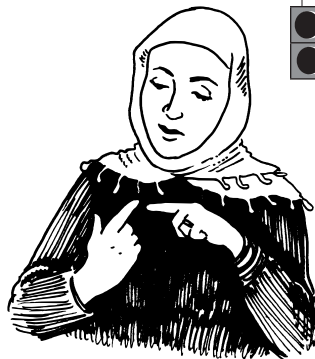
- Hindi dumadating ang iyong *regla*.
- Nananakit at lumalaki ang iyong suso.
- Masama ang tiyan mo at minsan ay naduduwal ka.
- Mas madalas kang naiihi.
- Napapagod ka.

PAANO MALALAMAN KUNG KAILAN KA MANGANGANAK

Magdagdag ng siyam na buwan at pitong araw sa petsa kung kailan nagsimula ang iyong huling normal na pagregla. Malamang manganganak ka ng mas o menos dalawang linggo mula sa petsang iyon.

Kung walang tubig, mamamatay ang mga pananim; kung walang mga bata, titigil ang buhay sa komunidad.

– kasabihan ng mga Mixtec, Mexico



Maraming babae ang nakakataya kung kailan sila manganganak sa pagbilang ng 10 siklo ng buwan sa kalangitan.

Pananatiling Malusog Habang Nagbubuntis



kumain para lumusog



prenatal

► Basahin ang 'Mga palatandaan ng panganib sa pagbubuntis', simula sa p. 73, para matutunan kung kailan importanteng magpatingin sa isang health worker.



mga INP

► Kung may malaria sa inyong lugar, matulog sa loob ng kulambo para maiwasang makagat ng lamok.

Kung maaalagaan ang sarili habang buntis, mas malamang na maging ligtas ang pagbubuntis at panganganak mo at malusog ang sanggol.

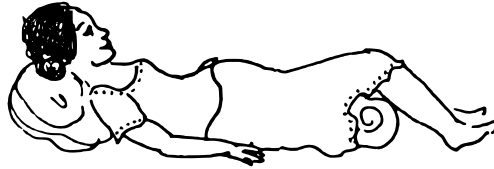
- Sikaping kumain ng **masustansyang pagkain**. Ang mahusay na *nutrisyon* ay nagbibigay ng lakas, lumalaban sa *impeksyon*, nagbu-buo ng malusog na sanggol, at tumutulong pigilan ang sobrang pagdurugo sa panganganak. Tandaan na pinapakain mo ang sarili at ang sanggol. Gumamit ng iodized na asin para maiwasang magkadepekto ang iyong sanggol ng kahinaan sa pag-iisip.

- **Matulog at magpahinga tuwing may pagkakataon**. Kung kailangang nakatayo ka sa iyong trabaho, sikaping umupo o humiga nang ilang beses sa bawat araw.

Gawin ang pang-araw-araw na trabaho...



...pero magpahinga tuwing may pagkakataon.



- **Pumunta sa mga prenatal check-up** para matiyak na walang problema, at makita ang mga problema bago pa lumala. Kung wala ka pang bakuna para sa *tetano*, gawin sa pinakamaagang makakaya. Magpabakuna nang di-bababa sa 2 beses bago manganak (tingnan sa p. 161)
- **Manatiling malinis**. Maligo o maghugas nang regular at maglinis ng ngipin araw-araw.
- **Gawin ang pampahigpit na ehersisyo**, para maging mas malakas ang puwerta mo matapos manganak (tingnan ang p. 371).
- Sikaping **mag-ehersisyo araw-araw**. Kung nakaupo ka sa trabaho, sikaping maglakad araw-araw. Pero huwag magpagod.
- **Magpagamot kung sa tingin mo, mayroon kang impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP) o iba pang impeksyon**.
- **Umiwas sa moderno o halamang gamot**—maliban kung mag-OK ang isang health worker na alam na buntis ka.
- **Tigilan ang mga inuming nakakalasing, o paghitit o pagngata ng sigarilyo at tabako**. Masama ito sa iyo at sa nabubuong sanggol.
- **Umiwas sa mga kemikal na pamatay ng insekto at damo, at iba pang matatapang o pampabrikang kemikal**. Makakasama ito sa nabubuong sanggol. Huwag hawakan, o magtrabaho nang malapit, o langhapin ang *singaw* nito. Huwag na huwag paglagyan ng pagkain o tubig ang mga basyong lalagyan ng kemikal.
- **Lumayo sa mga batang may butlig-butlig sa buong katawan**. Baka *German measles* ito, na makakasama sa nabubuong sanggol.

Kapag buntis ka, nagbabago ang katawan mo at puwedeng magkaroon ka ng ilan sa mga sumusunod na pangkaraniwang problema. Tandaan lang na normal sa pagbubuntis ang karamihan sa mga ito.

MASAMA ANG SIKMURA (NADUDUWAL)

Madalas tawagin itong 'morning sickness', pero puwedeng madama mo ito anumang oras o kung minsan ay buong araw. Nawawala ito madalas sa katapusan ng ika-3 o 4 na buwan.

Ano ang gagawin:

- Uminom ng isang tasa ng tsaang mula sa luya o cinnamon, 3-4 beses bawat araw, bago kumain.
- Kumain nang kaunti pero mas madalas, at iwasan yung malangis o mahirap tunawin.
- Dilaan ang isang piraso ng limon o dayap.
- Tanungin ang mga komadrona kung may alam silang mahusay na halamang gamot o remedyo.

MAHALAGA *Magpatingin sa health worker kung dahil sa sobrang pagsusuka, wala ka nang matanggap na pagkain, o kung nababawasan na ang timbang mo. Magbantay ka rin ng mga palatandaan ng dehydration o pagkatuyo (tingnan ang p. 298).*

HEARTBURN O HINDI NATUNAWAN

Kung may heartburn, pakiramdam mo ay parang nasusunog ang lalamunan at dibdib. Pinakamadalas ito sa huling bahagi ng pagbubuntis, pagkatapos kumain o kapag nahihiga.

Ano ang gagawin:

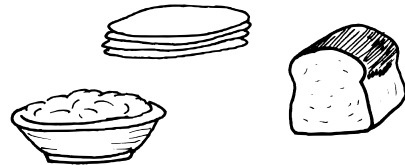
- Sa halip na isang kainan na marami, gawing kaunti pero madalas.
- Iwasan ang pagkaing maanghang o malangis.
- Damihan ang tubig at iba pang malinaw na sabaw o likido.
- Iwasang humiga pagkatapos kumain.
- Matulog na mas mataas ang uluhan kaysa sa sikmura.
- Uminom ng isang tasang gatas o yogurt, isang tasang tubig na may bicarbonate of soda o kaya'y calcium carbonate (antacid, panlaban sa asido ng sikmura).

DISCHARGE MULA SA PUWERTA

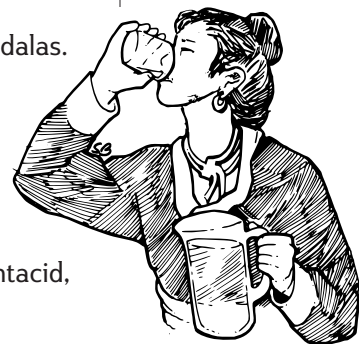
Habang nagbubuntis, normal na may maputing *discharge* o lumalabas mula sa iyong *puwerta*. Pero kung makati, mahapdi, o may masamang amoy, baka may impeksyon ka sa ari na dapat gamutin. Kung madugo ang discharge o may mucus (mala-sipon) na kahalo, o kung marami at mukhang tubig, magpatingin sa health worker. Baka nagsisimula kang mag-labor nang napakaaga.

Karaniwang mga Problema Habang Buntis

Para makatulong sa pagduduwal...



..subukang kumain ng biskwit, piraso ng tinapay, kaunting kanin o lugaw pagkagising sa umaga.



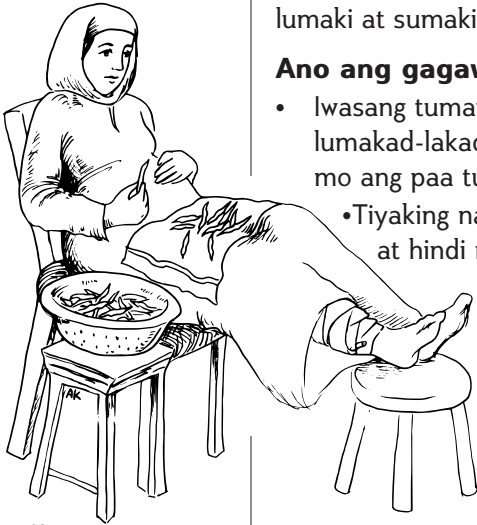
mga impeksyon sa ari

VARICOSE VEINS

Ito'y mga kulay asul at namamagang ugat sa paa't binti at sa paligid ng ari. Dulot ito ng bigat ng nabubuon sanggol. Puwedeng lumaki at sumakit ito nang husto.

Ano ang gagawin:

- Iwasang tumayo nang matagal. Kung kailangan mong tumayo, lumakad-lakad o galaw-galawin ang paa't binti. Kung nakaupo, itaas mo ang paa tuwing may pagkakataon.
 - Tiyaking nakalakad ka araw-araw. Kung may *kapansanan* ka at hindi makapaglakad, pakiusapan ang isang kapamilya na tulungan kang galaw-galawin at i-exercise ang iyong mga paa.
 - Kung matindi ang problema, ibalot ang paa mo ng tela. Simulan sa bukung-bukong (ankle) at pataasin hanggang sa ilalim ng tuhod. Dapat mas mahigpit sa may bukung-bukong at papaluwag habang papaakyat. Tanggalin ang balot sa gabi.



Kung may varicose veins, sikaping itaas ang paa tuwing may pagkakataon, at ibalot ito kung matindi ang pamamaga.

CONSTIPATION (HIRAP DUMUMI)

Pinapabagal ng pagbubuntis ang paggana ng daanan ng dumi, kaya nagiging mas matigas ang dumi at mas mahirap ilabas.

Ano ang gagawin (tulong din ito para makaiwas):

- Uminom ng di-bababa sa 8 basong tubig o inumin bawat araw.
- Mag-exercise nang regular.
- Kung gumagamit ka ng *iron*, subukang uminom ng isa lang bawat araw kasabay ng katas ng prutas o gulay, o tumigil ng ilang araw.
- Kumain ng maraming prutas, gulay at pagkaing may fiber (hilatsa)—tulad ng kamoteng kahoy.
- **Huwag uminom ng laxative.** Panandalian lang ang lunas nito, tapos ay kailangan mo nang uminom nang mas madami.



Kung may almoranas ka, makakatulong sa pagbawas ng sakit ang pag-upo sa malamig-lamig na tubig.

ALMORANAS

Ito'y mga namamagang ugat sa palibot ng butas ng puwit. Madalas ay makati, mahapdi o dumudugo. Pinapalala ito ng constipation.

Ano ang gagawin:

- Umupo sa palanggana na may bahagyang malamig na tubig para mabawasan ang sakit.
- Sundin ang payo sa taas sa pag-iwas sa constipation.
- Tumuwad na nakataas ang puwit. Makakabawas ito ng sakit.



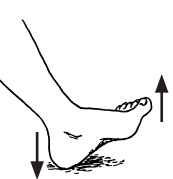
PULIKAT SA PAA

Madalas magpulikat sa paa ang mga buntis—laluna sa gabi, o kapag nag-inat o naituro pababa ang paa. Posibleng dulot ito ng kakulangan ng calcium sa kinakain.

Ano ang gagawin:

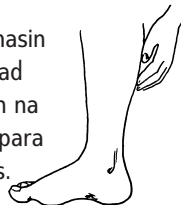
- Kumain ng maraming pagkaing may calcium tulad ng gatas, keso at mga gulay na berde at madahon.
- Kung mamulikat ang paa mo:

Itulak pababa ang sakong ng paa...



...at ituro pataas ang mga daliri ng paa...

...tapos ay himasin nang banayad ang kalamnan na namumulikat para mag-relaks.



HUWAG ituro pababa ang paa. Mapapalala nito ang pulikat.



mga pagkaing may calcium

PANANAKIT SA IBABANG BAHAGI NG LIKOD

Ang ganitong pananakit ay mula sa bigat ng nabubuon sanggol.

Ano ang gagawin:

- Hilingin sa iba na himasin o *imasahe* ang iyong likod.
- Magpatulong sa iyong pamilya sa ibang mabibigat na trabaho.
- Huwag kaligtaan na ituwid ang likod habang nakatayo o nakaupo.
- Matulog nang nakatagilid na may unan o nakabalunbon na tela sa pagitan ng tuhod.
- Gawin ang exercise ng “galit na pusa” sa loob ng ilang minuto, 2 beses bawat araw, at tuwing nananakit ang likod mo.

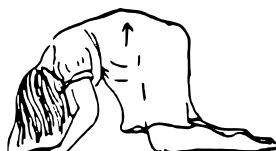


pagbubuhat at pagdadala ng mabibigat na bagay

Exercise ng “galit na pusa”



Magsimula na nakaluhod, nakatukod ang kamay at tuwid ang likod



Itulak pataas ang ibabang bahagi ng likod



Bumalik sa tuwid na likod. Ulitin.

PAMAMANAS NG MGA PAA AT BINTI

Normal sa pagbubuntis ang kaunting pamamanas ng paa—laluna para sa mga babaeng kailangang nakatayo nang buong araw.

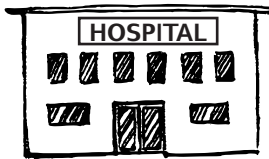
Ano ang gagawin:

- Itaas ang paa mo tuwing may pagkakataon.
- Kung nagpapahinga, mahiga sa iyong kaliwang bahagi.
- **Palatandaan na ng panganib** kung sobrang manas na ang paa mo, o manas na ito paggising pa lang sa umaga, o kung manas na rin ang kamay at mukha mo. Tingnan ang pahina 74.



pamamanas ng kamay at mukha

Mga Risgo at Palatandaan ng Panganib sa Pagbubuntis



Dapat magplano na magsilang sa isang health center o ospital ang babaeng malamang magkaroon ng delikadong panganganak.

MGA BABAENG MAY DAGDAG NA RISGO

Puwedeng mas mapanganib ang pagbubuntis at panganganak ng mga babaeng may anuman sa mga problemang ito. Dapat magplano sila na sa health center o ospital manganak, at kailangan nila ng mga prenatal check-up habang buntis.

- **Anemia.** Tinataas nito ang tsansa na duguin nang matindi habang nanganganak, magkasakit matapos manganak, o mamatay. May dagdag na impormasyon sa anemia sa susunod na pahina.
- **Diabetes.** Madalas maging sanhi ito ng malubhang problema sa nanay at anak. Puwedeng mamatay ang sanggol bago isilang, o lumaki masyado at magbara sa buto ng balakang.
- **Altapresyon.** Puwede itong magdulot ng matinding pananakit ng ulo, *kombulsyon*, at maging kamatayan.
- **Medyo matanda na ang nanay** at marami nang naisilang. Madalas mahaba at mahirap ang pag-labor at matindi ang pagdurugo pagkapanganak.
- **Kapag mas bata sa 17,** mas mataas ang tsansang magkaroon ng *eclampsia* (na sanhi ng kombulsyon); mahaba't mahirap na labor; premature na anak; at pagbara ng sanggol sa pagsilang, na makakasira sa *pantog*, puwerta at matris (tingnan ang p. 370).
- **Ang mga babaeng nagkaproblema sa nakaraang pagbubuntis**—tulad ng kombulsyon, cesarian na panganganak, malubhang pagdurugo, sobrang-aga o sobrang liit na sanggol, o sanggol na patay sa pagsilang—ay mas malamang magkaproblema sa susunod na pagbubuntis o pagsilang.
- **Kapag may kapansanan,** laluna yung walang pakiramdam sa katawan o nahihirapang maglakad, maaaring magkaproblema sa pagbubuntis at panganganak (tingnan ang p. 145).
- **Ang mga babaeng may HIV** ay puwedeng uminom ng gamot para maiwasan ang pagpasa ng HIV sa kanilang mga dinadala. (tingnan sa p. 520)

Mga dapat pang magsikap na sa health center o ospital manganak

Kahit wala ng alinmang nakalista sa taas, ang sumusunod na mga babae ay malamang mapanganib din ang panganganak:

- **Mali ang posisyon ng sanggol sa gawing dulo ng pagbubuntis** (tingnan ang p. 75). Maaari siyang magkaroon ng mahaba at mahirap na paglabor. Puwedeng mamatay ang ina, ang sanggol, o pareho sila.
- **Kambal ang dinadala.** Madalas may isang sanggol na mali ang posisyon para sa pagsilang. Dagdag pa, mas malamang na duguin ang nanay pagkapanganak.
- **Babaeng naputulan ng ari.** Puwedeng mapunit nang malubha ang ari sa panganganak (tingnan ang p. 464), at makaranas ng matinding sakit, malubhang pagdurugo at *impeksyon*.

MGA PALATANDAAN NG PANGANIB SA PAGBUBUNTIS

Dagdag sa mga nalista na, maaaring lumabas pa ang mga sumusunod na palatandaan. Maaaring nasa matinding panganib ang may alinman sa mga ito, at dapat magpatingin sa health worker. Tingnan ang mga kasunod na pahina para sa dagdag na kaalaman.

- sobrang panghihina o pagod
- pagdurugo mula sa puwerta
- pamamanas ng kamay at mukha, o matinding sakit ng ulo at panlalabo ng paningin
- pananakit sa puson
- lagnat

Sobrang panghihina o pagod (anemia)

Kung may sobrang panghihina o pagod ka, baka *anemic* ka (tingnan ang p. 172). Mas malamang duguin nang malubha pagkapanganak ang mga babaeng sobrang anemic.

Ano ang gagawin:

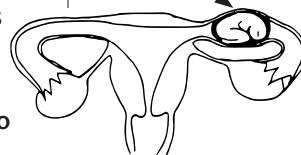
- Tiyaking may pagkaing sagana sa iron—karne, isda, manok, itlog, butong-gulay (beans at peas), at mga gulay na berde't madahon.
- Uminom ng 325 mg iron, 2 beses at 1 mg folic acid, 1 beses bawat araw hanggang manganak. Kung isasabay sa prutas tulad ng dalandan, mangga o papaya, mas magagamit ng katawan ang iron.



mga pagkaing mayaman sa iron



ectopic pregnancy



Pananakit sa puson

1. **Ang matindi at tuluy-tuloy na pananakit sa unang 3 buwan** ay puwedeng mula sa pagbubuntis na lumalaki sa labas ng matris, sa loob tubo (*tubal pregnancy* o *ectopic pregnancy*). Masakit dahil nababanat ang tubo. Kung lumaki pa ang pagbubuntis, puputok ang tubo at dudugo. **Napakadelikado nito** Duduguin ka sa loob at maaaring mamatay.

Palatandaan ng ectopic pregnancy:

- hindi nireregla, at
- masakit ang puson sa isang panig, at
- may kaunting pagdurugo sa puwerta
- nahihilo, nanghihina o hinihimatay

Ano ang gagawin:

Pumunta sa pinakamalapit na ospital.



➔ Ang matinding pananakit sa tiyan ay hindi palaging nangangahulugan na may diperensya sa pagbubuntis. Para sa dagdag na impormasyon sa ibang posibleng sanhi, tingnan ang p. 353–357.

2. **Matinding sakit (pamumulikat) na padating-dating sa unang 6 na buwan**—baka nakukunan ka. Tingnan ang p. 234.
3. **Matindi at tuluy-tuloy na pagsakit sa huling bahagi ng pagbubuntis.** Posibleng nakakalas ang inunan o placenta mula sa matris. **Napakadelikado nito.** Puwede kang mamatay kung hindi ka matulungan. Pumunta sa pinakamalapit na ospital.
4. **Kung may sakit na padating-dating sa ika-7 o 8 buwan,** baka nagle-labor ka nang masyadong maaga (tingnan ang p. 75).



IHATID!



nakunan



IHATID!

Pagdurugo mula sa puwerta

1. Pagdurugo sa maagang bahagi ng pagbubuntis.

Puwedeng normal ang mahinang pagdurugo mula sa puwerta sa unang 3 buwan. Pero kung may kasabay na pananakit, baka may pagbubuntis na lumalaki sa labas ng matris (*ectopic*). Napakadelikado nito (tingnan ang p. 73). Kung mas malakas ang pagdurugo kaysa sa normal na pagregla, malamang nakukunan ka.

2. Pagdurugo sa huling bahagi ng pagbubuntis.

Posibleng problema sa inunan (placenta) ang sanhi ng pagdurugo matapos ang unang 3 buwan. **Delikado ka at ang iyong dinadala.**

Ano ang gagawin:

- Pumunta sa pinakamalapit na ospital.
- Habang papunta sa ospital, mahiga na mas mataas ang paa.
- Huwag maglagay ng kahit ano sa puwerta.

Lagnat

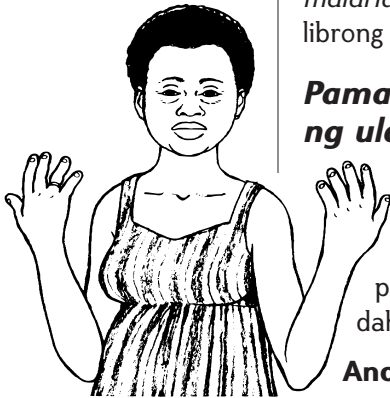
Ang mataas na lagnat, laluna kung may kasamang pangininginig, pananakit ng katawan at matinding sakit ng ulo, ay puwedeng mula sa *malaria*. Ang paggamot ay naka-akma dapat sa lugar mo. Tingnan ang librong *Where There Is No Doctor* para sa dagdag na impormasyon.

Pamamanas ng kamay at mukha o matinding sakit ng ulo at panlalabo ng paningin (eclampsia)

Normal sa buntis ang kaunting pamamanas sa paa. Pero posibleng may eclampsia ka kung manas na ang kamay at mukha, laluna kung kasabay na masakit ang ulo, nanlalabo ang paningin, o nananakit ang tiyan. Puwedeng magkombulsyon ka dahil sa eclampsia, at mamatay kasama ang iyong dinadala.

Ano ang gagawin:

- Magpasukat sa presyon ng dugo. Pumunta sa health center o ospital kung kinakailangan.
- Magpahinga tuwing pupuwede. Mahiga sa iyong kaliwang bahagi.
- Sikaping magdagdag ng pagkaing maraming protina araw-araw.
- Magplano na sa health center o ospital manganak.



pagkaing mayaman sa protina

Palatandaan ng panganib ng eclampsia

- | | | |
|---------------------------|---|---|
| • manas na kamay at mukha | • pagkahilo | • presyon ng dugo na |
| • matinding sakit ng ulo | • biglaan at matinding sakit sa taas na bahagi ng tiyan | 140/90 o mas mataas pa (tingnan ang p. 532) |
| • panlalabo ng paningin | | |



IHATID!

MAHALAGA Kung may ANUMANG palatandaan ng eclampsia ang babae, kailangan niya agad ng tulong medikal. Kung may kombulsyon na, tingnan ang p. 87.

MALI ANG POSISYON NG SANGGOL SA SIMULA NG LABOR

Kung nauuna sa paglabas ang puwit ng sanggol (suhi o breech position) sa simula ng labor, puwedeng mas mahirap ang pagsilang. Kung pahalang ang puwesto ng sanggol sa simula ng labor, hindi ito maisisilang nang walang *operasyon*. (Nasa susunod na pahina kung paano alamin ang posisyon ng sanggol.)

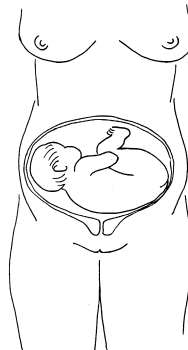
➡ Kung nasa baba ang ulo ng sanggol, mas malamang na maging maayos ang panganganak.

Posisyon na sanhi ng mahirap o mapanganib na panganganak



Una ang puwit ng sanggol (suhi)

Kung nasa taas ang ulo ng sanggol, puwedeng mas mahirap ang panganganak. Mas ligtas kung manganak ang babae sa ospital.



Pahalang ang sanggol

Kung nakapahalang ang sanggol, kailangang manganak sa ospital ang babae. Nasa panganib siya at ang sanggol. Posibleng hindi puwedeng manganak nang walang operasyon.

Sa huling buwan ng pagbubuntis, posibleng mabago ang posisyon ng sanggol. Humiga sa ganitong posisyon sa loob ng 10 minuto, 2 beses bawat araw:

Gawin ang exercise na ito na walang laman ang tiyan. Araw-arawin hanggang mabago ang posisyon ng sanggol na una ang ulo. Huminto pagkatapos. Dapat alamin ang posisyon ng sanggol bawat linggo.

- Kung mag-labor na at pahalang pa rin ang sanggol, dapat pumunta sa health center o ospital para mabago ang posisyon nito, o manganak sa pamamagitan ng operasyon. Kung walang tulong medikal, halos tiyak na mamamatay ang nanay at sanggol.
- Kung magsimula ang labor at nakauna ang puwit ng sanggol, tingnan ang p. 90.



Mahiga na may unan sa ilalim ng balakang, para mas mataas ang balakang kaysa ulo.



IHATID!

MAHALAGA *HUWAG subukan na manu-manong baguhin ang posisyon ng sanggol maliban kung sinanay kang gawin ito at matagumpay mo nang nagawa dati. Puwede mong mapunit ang matris at mapinsala ang nanay at sanggol.*

SOBRANG NAPAAGA ANG PAG-LABOR (BAGO IKA-8 O 9 NA BUWAN)

Posibleng mamatay ang sanggol na sobrang agang isisilang (premature). Maaaring mapabagal o mapahinto ng babae ang pag-labor sa paghiga na nakataas ang balakang, at pagpahinga hanggang tumigil ang paglabor (tingnan ang drowing sa taas). Kung makakapunta sa ospital, baka mapahinto nila ang paglabor. Kahit na hindi mapahinto, kaya nila minsan na mapanatiling buhay ang sanggol. (Nasa p. 94 ang pag-aalaga sa premature na sanggol.)

Prenatal na Pangangalaga

➔ Makakatulong ang mga prenatal check-up sa iyo na magdesisyon kung saan pinakamaigeng manganak: sa bahay, sa health center o sa ospital.

Mahalaga ang mga prenatal na konsultasyon para malaman at maagapan ang mga problema—bago ito maging delikado. Hindi mahirap at hindi kailangan ng mamahaling gamit ang mahusay na prenatal. Kaya itong gawin ng maraming tagapaanak, komadrona, health center, at maging ospital. Makakapagligtas ito ng maraming buhay.

Kung buntis ka, sikaping makakuha ng di-bababa sa 3 check-up:

1. Pagkatantya mo na buntis ka.
2. Sa bandang ika-6 na buwan ng pagbubuntis.
3. Isang buwan bago sa takdang panganganak.

Tatanungin ka ng komadrona, tagapaanak o health worker tungkol sa nakaraang pagbubuntis at panganganak, pati anumang problema noon tulad ng malubhang pagdurugo o sanggol na namatay. Makakatulong ito para maghanda kayo pareho sa posibleng pag-ulit ng problema. Magagawa rin ng komadrona na:

- tiyaking sapat at tama ang kinakain ng babae, at magpayo ng paraan para sa mas masustansyang pagkain, kung kinakailangan.
- magbigay ng tabletang iron at folic acid para makaiwas sa anemia at depekto sa dinadala.
- i-check-up ang babae, para matiyak na malusog siya at mahusay ang paglaki ng kanyang dinadala.
- magbakuna laban sa tetano, isang sakit na makakapatay sa nanay at sanggol (tingnan ang p. 161).
- magbigay ng anti-malaria na gamot kung laganap ito sa lugar.
- magbigay ng test para sa *HIV* (tingnan ang p. 288), *syphilis* at ibang impeksyon na naihawala sa pagtatalik (tingnan ang p. 261).

Ano ang gagawin sa prenatal check-up

Dapat gawin ng isang tagapaanak o komadrona ang mga sumusunod:

- Tingnan ang talukap ng mata at kuko para sa palatandaan ng *anemia* (tingnan ang p. 172).

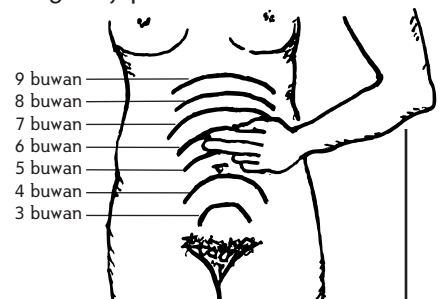


- Alamin ang paglaki ng sanggol. Karaniwan ay 2 daliri ang paglaki ng matris sa bawat buwan. Sa ika-4½ buwan, madalas ay kapantay ito ng pusod. Kung parang **sobrang liit o laki, o sobrang bilis ang paglaki**, posibleng may problema.

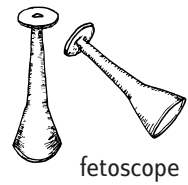


- Suriin ang kamay at mukha para sa pamanas (tingnan ang p. 74).

- Sukatin ang presyon ng dugo (tingnan ang p. 528).



Para malaman kung malusog ang dinadala, puwedeng pakinggan ng komadrona ang tibok ng puso ng sanggol. Posibleng madinig ito sa pagdikit ng tenga sa tiyan ng babae, pero madalas ay hindi mapag-iba ang tibok ng puso ng nanay at sanggol. Mas madali kung may fetoscope. Palatandaan din na malusog kung nararamdaman ng babae ang paggalaw araw-araw, at kung gumalaw ito sa araw ng check-up.



fetoscope

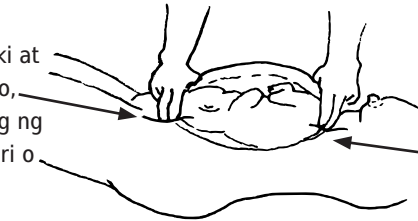
Pag-alam sa posisyon ng sanggol

Sa takbo ng pagbubuntis, pangkaraniwan na ilang beses nagpapalit ang posisyon ng sanggol sa matris. Sa gawing katapusan ng pagbubuntis, dapat makaposisyon ang sanggol na nasa ibaba ang ulo. Ito ang pinakamahusay na posisyon sa panganganak. Para matiyak na nasa ibaba ang ulo ng sanggol, kapain ang ulo sa pamamagitan nito:

1. Sabihan ang nanay na huminga nang lubos palabas. Gamit ang dalawang kamay, kapain ang sanggol.

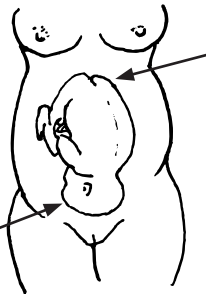
Gamit ang hinlalaki at 2 daliri, idiin dito, sa may tuktok lang ng buto sa taas ng ari o pubic bone.

Gamit ang kabilang kamay, kapain ang tuktok ng matris.



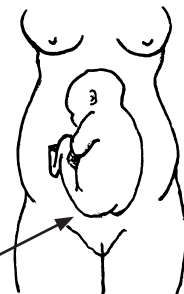
Mas malaki at malapad ang puwit ng sanggol...

...at mas matigas at mas bilog ang ulo.



Kaya kung nasa taas ang puwit, mas malaki ang nakakapa sa taas...

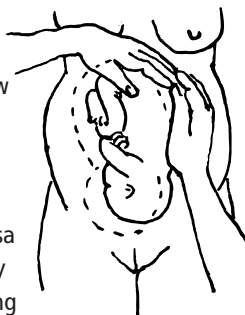
...at kung nasa baba ang puwit, mas malaki ang nakakapa sa baba.



2. Maingat na itulak sa magkabilang gilid, una ang isang kamay, tapos ang kabila. Kasabay nito, kapain kung ano ang nangyayari sa katawan ng sanggol gamit ang kabilang kamay habang tinutulak ng isa.

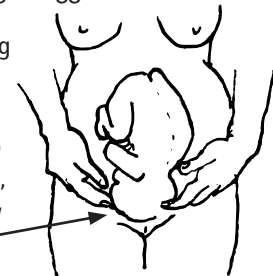
Kung matulak nang maingat ang puwit ng sanggol sa gilid, gagalaw ang buong katawan ng sanggol.

Pero kung ang ulo ang matulak nang maingat sa gilid, yuyuko ito sa may leeg at hindi gagalaw ang likod ng katawan.



3. Kapag malapit nang manganak, pupuwesto ang sanggol sa ibaba ng matris para maghanda sa paglabas. Kaya sa bandang dulo ng pagbubuntis, posibleng hindi mo maramdaman ang paggalaw ng ulo ng sanggol.

Kung nasa taas pa ng matris ang sanggol, maigagalaw nang kaunti ang ulo. Pero kung bumaba na ito, hindi na magagalaw ang ulo.



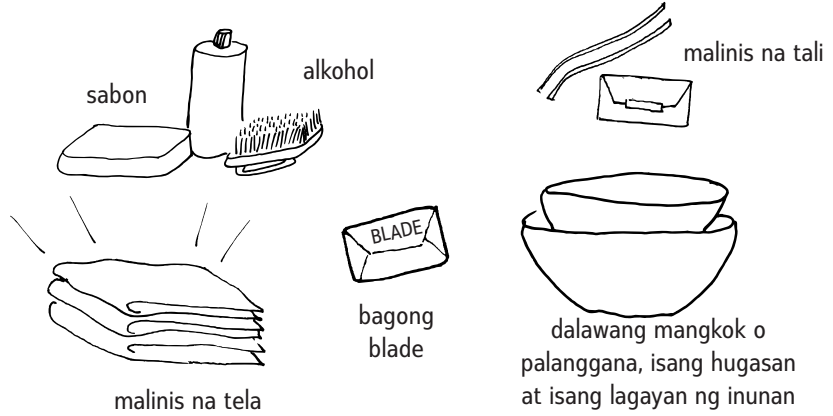
Sa unang sanggol ito ng babae, minsan bumababa mga 2 linggo bago magsimula ang labor. Sa mga ika-2 o higit pang sanggol, madalas sa simula na ng labor ito bumababa.

Paghahanda sa Pag-labor at Panganganak

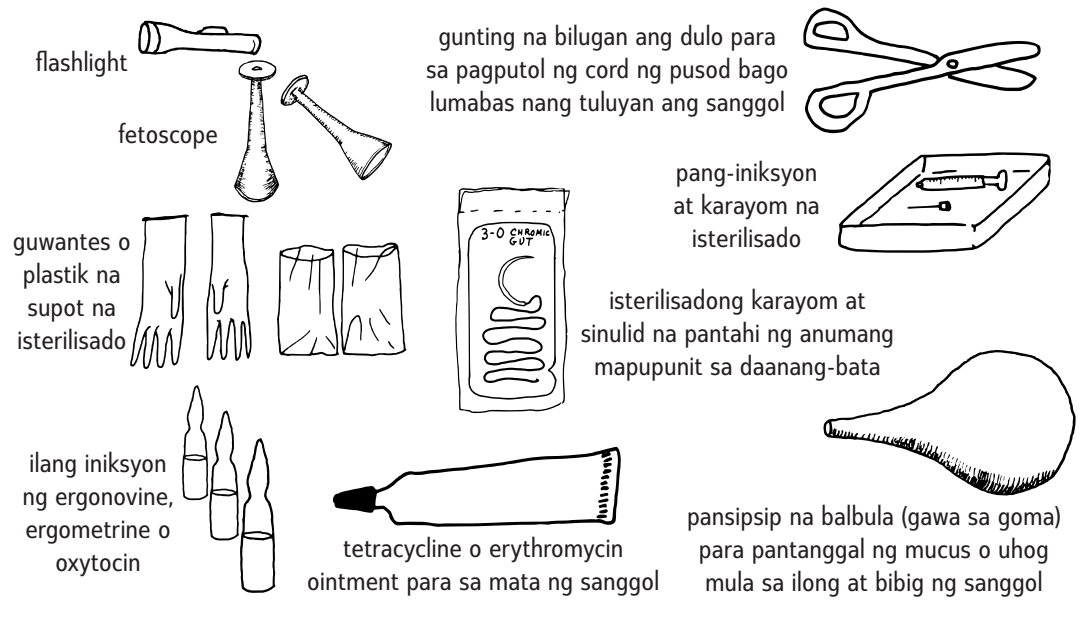
➔ Kung wala kang bagong blade, puwede kang gumamit ng gunting o kutsilyo na walang kalawang kung pakukuluan ito nang 20 minuto bago ipamputol sa cord ng pusod.

MGA DAPAT IHANDA BAGO MANGANAK

Dapat naihanda na ng isang buntis na babae ang mga sumusunod na bagay sa ika-pitong buwan ng pagbubuntis:

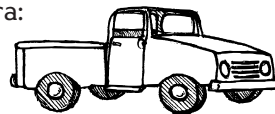


Ilan pang gamit ng komadrona o tagapaanak:

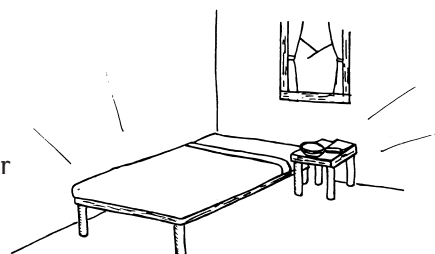


Panahon din ito para:

- maghanda ng sasakyan kung sakaling kailangang pumunta sa ospital



- linisin ang lugar na paaanakan



PAG-ALALAY SA BABAE NA MANGANAK

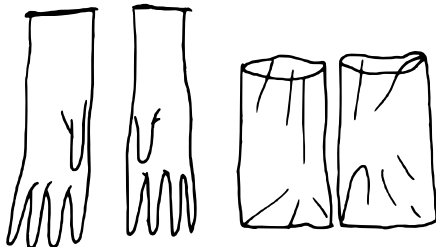
Kung buntis ka, basahin mo ito para malaman kung ano ang aasahan sa pag-*labor* at pagkatapos manganak. Mas matutulungan mo rin ang ibang babae sa panganganak.

Kung umaalalay ka sa ibang babae na manganak, ipanatag ang loob niya para hindi matakot. Alalahaning naisisilang nang walang problema ang karamihan ng sanggol. Manatiling kalmado at maaliwalas, at ipaalam sa kanya na may tiwala ka sa kakayahan niyang manganak.

GAWIN

- Dapat malinis at maikli ang kuko mo.
- Maghugas ka ng kamay sa sabon at malinis na tubig. Patuyuin sa hangin.
- Intindihing may mga babaeng may dagdag na risiko, at aralin ang ‘Mga Palatandaan ng Panganib sa Pagbubuntis’ (p. 73). Kung may alinman sa mga nakalistang risiko o palatandaan ng panganib, tiyaking sa health center o ospital manganak ang babae.
- Aralin ang ‘Mga Palatandaan ng Panganib sa Pag-labor’ (p. 85). Dalhin siya sa ospital kung may alinman sa mga palatandaan.
- Maging mabait at magalang.

MAHALAGA *Protektahan mo ang sarili sa HIV at hepatitis. Gumamit ng malinis na guwantes sa pagpapaanak. Kung wala kang guwantes, gumamit ng supot na plastik na hinugasan.*



HUWAG GAWIN

- Huwag ipasok ang daliri o anumang bagay sa puwerta. Ang pagsukat sa pagbuka ng cervix ay hindi nakakatulong na maisilang ang sanggol, at puwedeng pagmulan ng mapanganib na impeksyon.
- Huwag magbigay ng anumang gamot para pabilisin o palakasin ang pag-labor. Puwedeng makapatay sa nanay at sanggol ang mga ito. (Ang mga gamot na pampaimpis ng matris ay ginagamit lang para pahintuin ang pagdurugo **matapos** manganak.)
- Huwag siyang pairihin kung hindi pa siya handa. Kapag napapanahon na ang paglabas ng sanggol, mararamdaman niya na para siyang napapadumi at magsisimula siyang umiri nang kusa.
- Huwag diinan o itulak sa labas ang matris para pabilisin ang paglabas ng sanggol. Puwedeng mapunit ang matris o maagang humiwalay ang inunan. Makapatay ito sa nanay at sanggol.



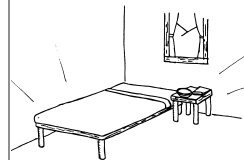
pag-iwas sa impeksyon

► Para sa ligtas na panganganak, gawin ang tatlong paglilinis:

1. Malinis na kamay



2. Malinis na panganganakan



3. Malinis na pamputol ng cord ng pusod



Panganganak

PALATANDAAN NA MALAPIT NA ANG PAG-LABOR

Palatandaan ito na nagsimula o malapit nang magsimula ang labor. Puwedeng hindi ito mangyari lahat, at magkaiba ang pagkakasunod.

1. **Paglabas ng malinaw o kulay rosas na mucus (malasipon) mula sa puwerta.** Habang buntis, barado ng makapal na mucus ang bukana ng matris (*cervix*). Proteksyon ito ng sanggol at matris sa impeksyon. Sa pagbuka ng cervix, nailalabas ang bara kasama ang kaunting dugo.
2. **Paglabas ng malinaw na tubig mula sa puwerta.** Maaaring mabasag ang *panubigan* bago magsimula ang pag-labor, o anumang sandali habang nagle-labor.
3. **Simula ng paghilab (contraction).** Sa umpisa, maaaring 10–20 minuto o higit pa ang pagitan nito. Hindi nagsisimula ang totoong pag-labor hangga't hindi nagiging regular ang paghilab (halos parepareho ang pagitan ng bawat isa).

Kapag nariyan na alinman sa 3 ito, panahon nang maghanda sa panganganak. Eto ang puwede mong gawin:

- Ipaalam sa iyong komadrona na nagsisimula na ang pag-labor.
- Siguraduhing handa ang mga kagamitan sa panganganak.
- Hugasan ang sarili, laluna sa ari.
- Patuloy na kumain nang paunti-unti at uminom tuwing nauuhaw.
- Magpahinga hangga't kaya.



ANG TATLONG YUGTO NG LABOR

May talong yugto ang lahat ng panganganak.

Unang yugto. Nag-uumpisa ito kapag sinimulang buksan ng mga paghilab ang cervix, at nagtatapos kapag lubos na ang pagbukas. Sa unang panganganak, madalas 10-20 oras o higit pa ang tagal. Sa mga susunod na panganganak, mga 7-10 oras na lang. Puwedeng may malaking pagkakaiba sa haba.

Ikalawang yugto. Nagsisimula ito sa lubos na pagbukas ng cervix at nagtatapos kapag naisilang na ang sanggol. Karaniwang mas maiksi ito kaysa sa unang yugto, at hindi dapat tumagal ng higit sa 2 oras.

Ikatlong yugto. Nagsisimula ito sa paglabas ng sanggol at nagtatapos sa paglabas ng inunan.

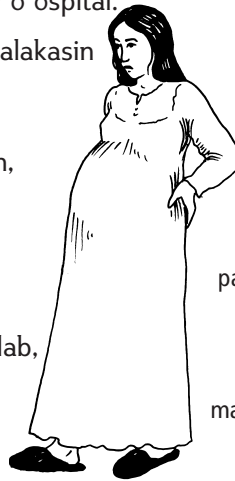
Unang yugto: pagbukas ng bukana ng matris

Para matiyak na maayos ang takbo ng pag-labor, i-check:

- 1. Gaano katagal nang humihilab at gaano kadalas ang dating nito?** Sa simula, puwede itong dumating tuwing 10 o 20 minuto at tumagal ng isang minuto o mas maikli. Paglipas ng ilang panahon, mas dadalas ang dating nito—mga minsan bawat 2–5 minuto—at mas tatagal ang bawat paghilab—mga isa’t kalahating minuto—hanggang maisilang ang sanggol. Kung humihilab na siya ng minsan sa 10 minuto o mas madalas sa loob ng higit sa 24 oras at hindi pa rin handang lumabas ang sanggol, tingnan ang ‘Masyadong matagal na pag-labor’, p. 86.
- 2. Nabasag na ba ang kanyang panubigan?** Kung oo, tanungin kung kailan. Kung lampas na ng isang araw, tingnan ang ‘Nabasag ang panubigan pero hindi nagsimula ang labor matapos ang ilang oras’, p. 85. Kung kulay berde o tsokolate ang tubig, tingnan ang ‘Kulay berde o tsokolate na tubig’, p. 86.
- 3. Nasa ibaba ba ang ulo ng sanggol?** Kapain ang tiyan ng babae (tingnan ang p. 77). Kung nakapahalang o una ang puwit ng sanggol, dapat mo siyang dalhin sa health center o ospital.

Matutulungan mo rin ang manganganak kung palalakasin mo ang loob niya at hihimukin na:

- manatiling aktibo.
- kumain ng kaunting pagkain na madaling tunawin, huwag mabibigat o malangis.
- uminom ng maraming ng matamis na inumin at maligamgam na tsaa hangga’t gusto
- umihi nang madalas.
- huminga nang malalim at mabagal kapag humihilab, at bumalik sa normal kapag lumipas na.
- huwag umiri hangga’t hindi nakakaramdam ng malakas na pangangailangang umiri (pahina 82).



masyadong matagal na pag-labor, 86

nabasag ang panubigan at hindi nagsimula ang pag-labor, 85

kulay berde o tsokolate na tubig, 86

pag-check sa posisyon ng sanggol, 77



IHATID!

Makakatulong ang paglalakad na panatiliing bukas ang matris. Mababawasan din nito ang pananakit, at makakatulong magpakalma sa manganganak.

Sa pag-labor, hayaan ang babaeng pumili ng pinakamaginhawang posisyon para sa kanya. Matagal nang pinapahiga ng mga doktor at ibang komadrona ang manganganak, pero kadalasan ay mahirap ang ganitong posisyon para mag-labor at magsilang. Hikayatin siya na sumubok ng iba’t ibang posisyon. Madali sa karamihan na umire para mailabas ang sanggol kung nakaluhod, nakapanimpuho, o nakaupo na nakasandal.



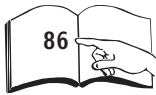
Ikalawang yugto: Pag-ire para malabas ang sanggol

Palatandaan na panahon na para umire (lubos na ang pagbukas ng cervix):

- Sa pakiramdam ng babae, kailangang-kailangan niyang umire. Sa iba, parang napapadumi.
- Habang humihilab, uumbok ang bandang ilalim ng babae, at baka makita mo ang ulo ng sanggol sa bukana ng puwerta. Sa simula, bumabalik papasok ang ulo sa pagitan ng mga paghilab.

Ano ang gagawin:

- Tuluy-tuloy na samahan ang babae. Ipanatag ang loob niya na maayos ang lagay nila ng kanyang sanggol.
- Sasabayan ang bawat paghilab ng malakas na udyok na umire. Kung naiire na, sabihan siyang huminga nang malalim at umire na parang dumudumi, pero ubod nang lakas. Sa maraming babae, nakakatulong na umungol o umatungal kasabay ng pag-ire.
- Tiyakin na tama ang takbo ng lahat para sa paglabas ng sanggol. Kapag higit 2 oras nang umiire ang babae, tingnan ang ‘Masyadong matagal na pag-labor’, p. 86.







masyadong matagal na pag-labor

Paglabas ng ulo

Kapag naiwan ang ulo ng sanggol sa bukana ng puwerta kahit sa pagitan ng paghilab, panahon nang palabasin ito:

1. Sabihan ang babae na huwag nang masyadong lakasan ang pag-ire, sa halip ay umungol lang o umire nang kaunti.
2. Hayaan ang ulo na lumabas nang paunti-unti, sa pagitan ng mga paghilab. Makakatulong ito para hindi magkapunit sa ari ang babae.
3. Kapag nakalabas na ang ulo, punasan ng malinis na tela ang bibig at ilong ng sanggol.



 <p>Umire nang malakas</p>	 <p>Huwag umire nang malakas</p>	 <p>Madalas lumalabas ang ulo na nakapababa ang mukha.....</p>	 <p>tapos umiikot ang sanggol para makalabas ang balikat.</p>
---	---	---	--

Paglabas ng balikat

Para matulungang lumabas ang balikat:

1. Maingat na hawakan ang ulo ng sanggol at giyahan ito patungo sa likod ng babae (palayo sa tiyan). Malilibre nito ang unang balikat para makalabas. **Huwag na huwag hilahin o pilipitin ang ulo.**
2. Madali nang lalabas ang ibang bahagi ng sanggol. **Maghanda!** Hawakan ang sanggol para hindi ito mahulog.

Pangangalaga ng sanggol pagkapanganak

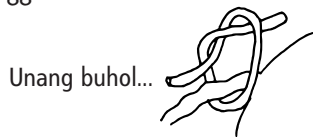
Ang malusog na sanggol ay agad na hihinga, gagalaw ang kamay at paa, at iiyak. Para pangalagaan ang sanggol:

- Punasan ang bibig at ilong ng malinis na tela. Para tulungang mailabas ang *mucus*, panatilihing mas mababa ang ulo kaysa sa katawan. Kung maraming mucus o anumang likido, sipsipin ng balbulang goma (tingnan ang p. 86).
- Ibigay agad ang sanggol sa nanay. Lagyan sila ng malinis na kumot. Gawin nang maagap para hindi malamigan ang sanggol.
- Ilapit agad ang sanggol sa suso ng nanay. Kapag dumede siya, kikipot ang matris ng ina at mapapahinto ang pagdurugo. Makakatulong din itong palabasin agad ang *inunan*.
- Itali at putulin ang cord kapag namuti na at tumigil sa pagtibok. Para makaiwas sa tetano—isang matinding sakit na pumapatay sa maraming sanggol—putulin nang malapit sa katawan ng sanggol.

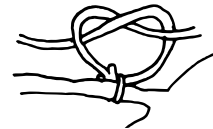


Pagputol ng cord:

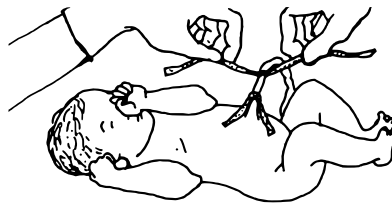
1. Kapag huminto na sa pagtibok, kabitan ito ng 2 malinis na tali, gamit ang karaniwang buhol (tingnan sa drawing). Itali ang isa na may layong 1 pulgada (sinlapad ng 2 daliri) mula sa katawan ng sanggol. Itali ang susunod na may 1 pulgada ulit mula sa unang tali, palayo sa sanggol.



...at ikalawang buhol para humigpit.



2. Putulin ang cord sa pagitan ng 2 tali gamit ang bagong blade. Kung puwersado kang gumamit ng ibang pamputol, tiyaking napakuluan muna ito ng 20 minuto.



Itali ang cord sa 2 lugar bago ito putulin. Mas malaki ang panganib ng tetano kung pinutol ang cord na malayo sa katawan ng sanggol.

MAHALAGA Para maiwasan ang tetano at ibang impeksyon, dapat lubos na malinis ang cord at anumang madidikit dito. Huwag na huwag lagyan ng dumi ng hayop o anumang maduming bagay ang naputol na pusod.

Pangangalaga ng mata

Nakakabulag ang gonorrhoea (tulo). Dahil di alam ng maraming babae kung may impeksyon sila, lagyan ang bawat mata ng 1% tetracycline, erythromycin, o chloramphenicol na ointment para sa mata nang di lalampas sa 1 oras pagkapanganak.



Hilahin pababa ang ibabang bahagi ng talukap ng mata at lagyan ng kaunting ointment sa loob.

Walang epekto kung sa labas ng mata mailalagay.



mga problema sa bagong panganak na sanggol

Ikatlong yugto: paglabas ng inunan

Kapag naibalot na ang sanggol at nailapit sa suso ng nanay, panahon na para sa paglabas ng inunan.

Bantayan ang puwerta para makita kung humahaba ang cord. Ibig sabihin, humihiwalay ang inunan sa matris. Bantayan din na walang malubhang pagdurugo. Kapag humahaba na ang cord, sabihan ang nanay na itulak na palabas ang inunan. **Huwag hatakin ang cord.**

Kung hindi agad lalabas ang inunan at wala namang pagdurugo, ayos lang na maghintay nang hanggang isang oras.

Para matulungang lumabas ang inunan:

- Paupuin ang nanay (nakapanimpuho) at pairihin. Kung hindi na siya makaire, ipasubok na umihip sa isang botelya, humatsing o umubo.
- Paihiin ang nanay.
- Pасusuhin ang sanggol, o iparolyo sa pagitan ng daliri ang kanyang utong. Makakatulong ito para umimpis ang matris.
- Kung wala pa ring epekto, iniksyunan siya ng 10 mg ng oxytocin sa kanyang balakang o binti.
- Kung magsimulang duguin ang nanay, tingnan ang p. 92.



Paikutin sa pagitan ng daliri ang mga utong para makatulong sa pagpa-impis ng matris at pag-ampat ng pagdurugo.

Suriin ang inunan

Madalas ay lumalabas nang buo ang inunan, pero minsan ay may naiwang piraso sa loob. Maaari itong magdulot ng pagdurugo o impeksyon. Para malaman kung nakalabas na lahat, tingnan ang taas at baba ng inunan, at ang mga lamad o balot mula sa panubigan.

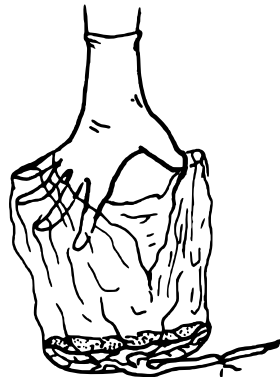


Kung dinudugo ang nanay, o mukhang may piraso ng inunan o lamad na nawawala, sundin ang mga direksyon sa p. 92 tungkol sa sobrang pagdurugo.

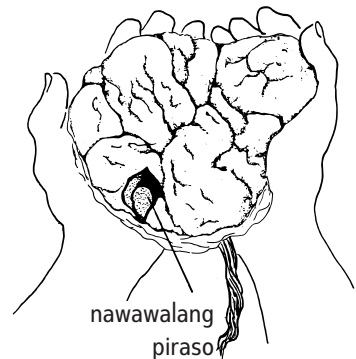
➔ Kapag lumabas na ang inunan, ilagay ito sa palanggana at tiyakin kung kumpleto ito.



sobrang pagdurugo



Sikapang matiyak na kumpleto ang mga lamad o balot. Dapat ay mukha silang magkasukat, na parang nakapaloob sa sako.



MGA PALATANDAAN NG PANGANIB SA PAG-LABOR

- nabasag ang panubigan pero hindi nagsimula ang pag-labor
- nakapahalang ang sanggol
- pagdurugo bago ipanganak ang sanggol
- masyadong matagal na pag-labor
- kulay berde o tsokolate na tubig
- lagnat
- kombulsyon

Nabasag ang panubigan pero hindi pa nag-labor

Magsisimula ang labor ng karamihan sa loob ng 24 oras matapos mabasag ang panubigan. Kung wala pa matapos ang 1 araw at 1 gabi, baka maimpeksyon nang malubha ang babae at sanggol.

Ano ang gagawin:

- Huwag maglagay ng kahit ano sa loob ng puwerta ng babae. Hindi dapat makipag-seks. Makakapagdulot ito ng impeksyon.
- Kung magkaroon ng lagnat o mabahong amoy sa puwerta, nagsisimula na ang impeksyon. *Antibiotics sa suwero* (diretso sa ugat) ang gamot. Kahit mag-umpisa ang pag-labor, puwedeng mamatay ang babae at sanggol. **Pumunta sa pinakamalapit na health center o ospital.**
- Subukang pasimulan ang pag-labor. Painumin siya ng 2 kutsara ng castor oil, paikutin sa daliri ang utong, o ipadede sandali sa iba tuwing ilang oras hanggang sa mag-labor. Baka may tsaa din sa inyong lugar na ginagamit para pasimulan ang labor. Kung wala pa rin matapos ng ilang oras, dalhin na sa health center o ospital.

DELIKADO!!!

Huwag mag-iniksyon para masimulan ang pag-labor. Makakapagbunsod ito ng mga paghilab na napakalakas na maaaring makapatay sa babae o sanggol.



IHATID!



Nakapahalang ang sanggol

Kung nagsimula na ang pag-labor at unang lumabas ang kamay ng sanggol, malamang pahalang ang puwesto nito. Alamin ang posisyon ng sanggol (tingnan ang p. 75 at 77). Hindi ito mailalabas na pahalang kung walang operasyon. Huwag subukang baguhin ang posisyon ng sanggol kapag nagsimula na ang pag-labor. Puwedeng mapunit ang matris o humiwalay ang inunan sa dingding ng matris.

Ano ang gagawin:

Dalhin ang babae sa ospital.

Pagdurugo bago ipanganak ang sanggol

Normal ang paglabas ng kaunting malinaw at kulay rosas na likido, o mucus at kulay tsokolateng dugo habang nagle-labor. Pero kapag matingkad na pulang dugo ang lumabas, baka humihiwalay na ang inunan sa matris, o nakaharang ito sa cervix. **Napakadelikado nito.**

Ano ang gagawin:

Isugod sa ospital. Kung kakayanin, magkabit ng suwero at bigyan na siya ng IV fluid.



IHATID!



IHATID!



Hindi dapat makakita ng 2 pagsikat ng araw ang nagle-labor.
– kasabihan sa Niger



IHATID!



IHATID!

➔ Kung may sinat (mainit nang kaunti) ang babae, baka kailangan niya lang ng dagdag na maininom.



IHATID!

Masyadong matagal na pag-labor

Kung malakas na ang pag-labor nang higit sa 1 araw at 1 gabi, o higit sa 2 oras nang umiire at wala pa ring palatandaan na malapit nang lumabas ang sanggol, baka may problema na.

Ano ang gagawin:

Kung walang paghilab tuwing 2 o 3 minuto, at maikli sa 1 buong minuto, baka hindi pa tunay na labor. Hikayatin siyang matulog. Kung hindi makatulog, payuhan na hipu-hipuin ang utong at maglakad sa pagitan ng paghilab para lumakas ang pag-labor. Hikayating uminom at kumain nang kaunti. Makakabigay ng lakas ang katas ng prutas o tsaa na may asukal.

Kung nauubos na ang lakas ng babae at nag-labor na siya nang higit sa 24 oras, o umiire na nang higit sa 2 oras, dalhin na sa health center o ospital. Baka kailangan na ng mga gamot para tulungan siya sa pag-labor, o kaya'y operasyon para mailabas ang sanggol.

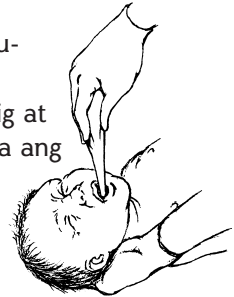
Kulay berde o tsokolateng tubig

Posibleng hirap na ang sanggol kung may lalabas na kulay berde o tsokolateng tubig.

Ano ang gagawin:

Kung nasa maagang bahagi pa ng pag-labor at hindi pa umiire ang babae, pinakamahusay na sa ospital manganak.

Kung nasa ika-2 yugto ng labor at malapit nang lumabas ang sanggol, parehin nang ubos lakas para mailabas na. Paglabas ng ulo, agad punasan ang bibig at ilong ng malinis na tela, o sipsipin ng balbulang goma ang anumang mucus. Panatilihing mababa ang ulo kaysa katawan para makatulong sa paglabas ng mucus.



Lagnat

Madalas, palatandaan ng impeksyon ang lagnat.

Ano ang gagawin:

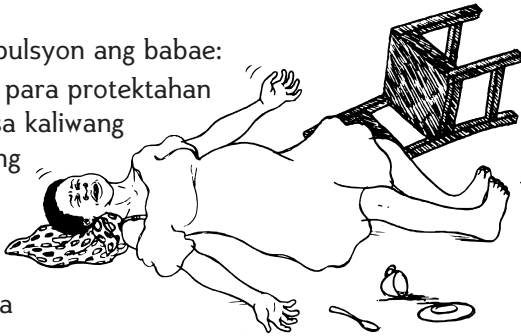
Idampi ang likod ng kamay mo sa noo ng babae at ang kabilang kamay sa sariling noo. (Nasa p. 530 ang pagkuha ng *temperatura* kung may thermometer ka.) Kung mas mainit siya nang kaunti lang kaysa sa iyo, baka kailangan lang siyang painumin. Bigyan siya ng maraming tubig, tsaa, juice o soft drinks. Ipaalala na umihi tuwing ilang oras.

Kung napakainit niya sa pagdampi at nangangatog, dalhin na sa health center o ospital. Kailangan niya agad ng antibiotics. Painumin ng ampicillin, 500 mg tuwing 6 na oras, o iniksyunan ng 1.2 million Units ng procaine penicillin sa kanyang puwit o hita tuwing 12 oras hanggang sa madala ninyo siya sa ospital.

Kombulsyon, o sobrang manas na kamay at mukha (eclampsia)

Kung magsimulang magkombulsyon ang babae:

- Sapinan ang ilalim ng ulo para protektahan ito. Kung kaya, pahigain sa kaliwang panig. Huwag puwersahang pigilan ang pangingsay.
- Panatilihing medyo malamig.
- Kumuha ng sasakyan para madala kaagad sa ospital.



Kung kaya, magbigay ng isa sa sumusunod na gamot:

- magnesium sulfate, 50% solution. Mag-iniksyon ng 5 g sa bawat kalamnan ng puwit. Ulitin matapos ang 4 na oras kung kailangan.
- diazepam.



mga palatandaan ng panganib habang nagbubuntis



IHATID!

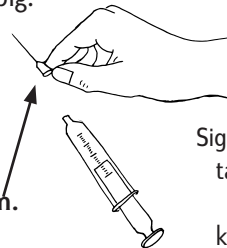
► Para sa dagdag na impormasyon sa mga gamot, tingnan ang mga "Berdeng Pahina."

Paano magbigay ng diazepam

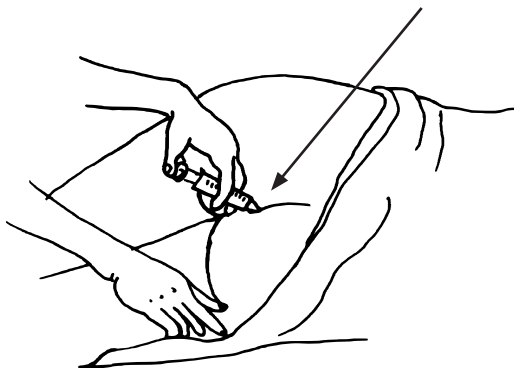
Hindi makakalulon ng pildoras ang nagkokombulsyon, at baka hindi tumalab ang diazepam kung iiniksyon sa kalamnan habang may kombulsyon. Kaya madalas pinakamahasag na sa loob ng butas ng puwit ipasok ang diazepam na likido (pang-iniksyon) o pildoras na dinikdik at hinalo sa tubig.

Diazepam na likido. Magbigay ng 20 mg pagkatapos ng unang kombulsyon. Kung may susunod pa, magbigay ng 10 mg pagkatapos ng bawat kombulsyon.

Para magbigay ng diazepam na likido, sipsipin muna sa pang-iniksyon, pagkatapos ay **TANGGALIN** ang karayom.



Siguraduhing tanggalin ang karayom!



Maingat na ilagay ang katawan ng pang-iniksyon sa loob ng puwit, mga 2 pulgada papasok. Ubusin ang laman nito sa loob. Alalayan ang pang-iniksyon at hayaang nakapasok sa puwit sa loob ng di bababa sa 5 minuto. Magsisilbi itong pambara para hindi lumabas ang gamot. Kung may tumagas na likido mula sa puwit, okey lang na magdagdag na 5 mg pa.

Pildoras ng diazepam. Kung pildoras lang ang hawak mo, durugin at ihalo sa tubig. Hindi talaga matutunaw nang lubos ang mga pildoras. Gumamit ng 20 mg ng pildoras.

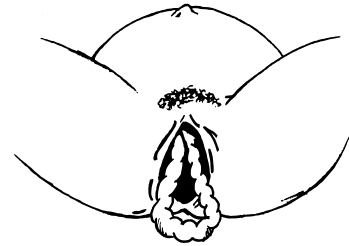
Para maibigay ang pildoras, sipsipin ang hinalong gamot at tubig gamit ang pang-iniksyon na walang karayom. Ipasok ito sa puwit at sundin ang parehong direksyon na nasa taas.

Mahirap na Panganganak



Nauna ang cord sa sanggol

Kung lumabas ang cord bago ang ulo ng sanggol, maiipit ang cord sa paglabas ng ulo. Maaaring mamatay ang sanggol o magkaroon ng pinsala sa utak mula sa kakulangan ng oxygen.



cord sa bukana ng puwerta

Ano ang gagawin:

Kung mabilis na ang paglabas ng sanggol at malapit na itong maisilang, sabihan ang babae na umire nang ubos lakas habang nakapanimpuho (squat) para mailabas na kaagad ang sanggol.



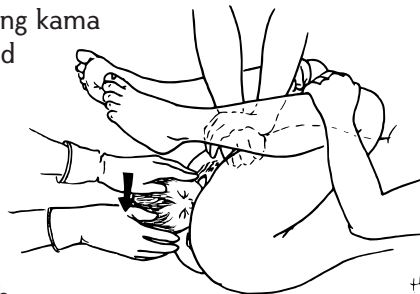
Kung hindi mabilis ang paglabas ng sanggol, patuwadin ang babae, tulungan siyang huwag munang umire, at dalhin siya sa ospital. Kailangang operahan siya para mailabas ang sanggol.

Nabara ang balikat ng sanggol

Kung masyadong malaki ang sanggol, nababara minsan ang balikat matapos lumabas ang ulo. Maaaring mamatay o mapinsala ang sanggol kung magtatagal ito bago makalabas.

Ano ang gagawin:

1. Paluhudin ang babae at pairihin. Madalas ay lulusot lang ang nabarang balikat at makakalabas na ang sanggol.
2. Kung ayaw umubra ang posisyong nakaluhod, ipuwesto ang babae na nasa gilid ng kama ang puwit. Ipahatak ang mga tuhod niya padikit sa dibdib sa abot ng makakaya, habang may ibang taong didiin nang deretso sa may itaas lamang ng kanyang pubic bone (buto sa taas ng ari). Sabihan ang babae na umiri nang ubos lakas sa susunod na paghilab.
3. Kung hindi pa rin lumalabas, kapain mo ang leeg ng sanggol hanggang maabot ng daliri mo ang likod nito. Itulak ang itaas na balikat ng sanggol paharap o palabas kasabay ng pag-iri ng babae sa susunod na paghilab.



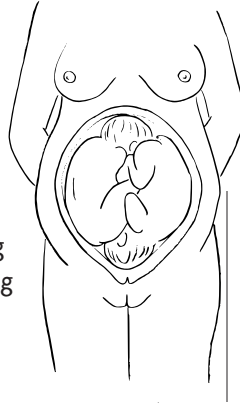
HUWAG tangkaing hatakin palabas ang sanggol. Mapipinsala o mamamatay ito.



MAHALAGA HUWAG hayaan ang sinuman na itulak ang ITAAS ng matris ng nanganganak. Puwedeng lalong bumara ang sanggol at puwede ring mapunit ang matris ng babae.

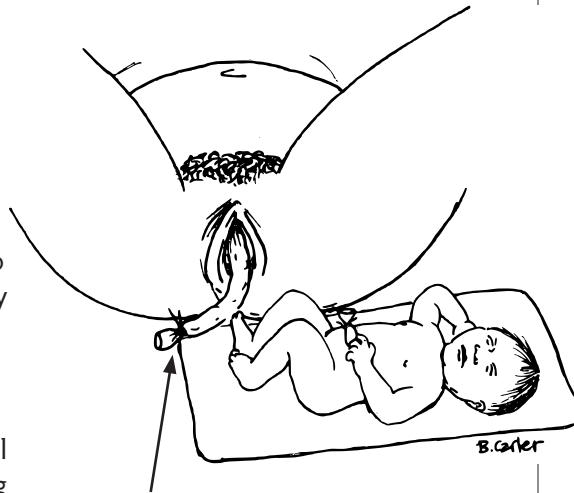
Kambal

Kung lampas sa isa ang dinadala ng babae, pinakamahasay na sa health center o ospital siya manganak. Mas malamang na may isang sanggol na mali ang posisyon, o magkakaroon ng malubhang pagdurugo pagkapanganak. Pero kung kailangan mong tumulong sa isang manganganak ng kambal, narito ang gagawin:



Ano ang gagawin:

1. Palabasin ang unang sanggol sa pamamaraang kapareho ng ibang panganganak.
2. Kapag pinutol mo ang cord, maingat na itali ang dulo nito na naiwan sa babae. Kung hindi mo ito gagawin, mamamatay ang susunod na sanggol.
3. HUWAG magbigay ng anumang iniksyon.
4. Ibigay ang unang sanggol sa ina para magsimulang sumuso. Makakatulong itong mapanganak ang susunod na sanggol.
5. Dapat lumabas sa loob ng 15-20 minuto ang ikalawang sanggol. Kapain ang posisyon nito. Kung pahalang ang puwesto nito, puwedeng subukan mong maingat na baguhin ang posisyon nito. Kung hindi madali ang paggalaw nito, kailangan nang pumunta sa ospital.



Itali din ang dulong ito ng cord.



pagputol ng cord

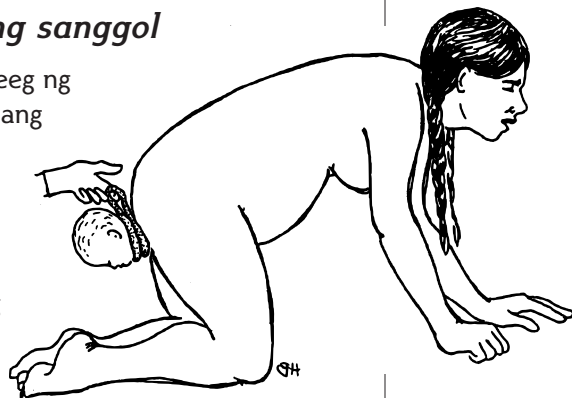


IHATID!

Nakapulupot na cord sa leeg ng sanggol

Minsan ay nakapulupot ang cord sa leeg ng sanggol. Madalas ay puwedeng luwagan lang ito at tanggalin ang pagkakapulupot sa leeg o balikat.

Kung mahigpit ang pagkakapulupot at parang ito ang pumipigil sa sanggol, puwedeng itali mo ang cord sa dalawang lugar at putulin ito. Gumamit ng malinis na pantali at malinis na gunting. Ingatan na hindi masugatan ang nanay o sanggol.





Pagsilang na suhi o una ang puwit

Suhi ang tawag sa panganganak na una ang puwit ng sanggol. (Tingnan ang p. 77 kung paano alamin ang posisyon ng sanggol bago manganak.) Kung unang anak ito, pinakamahusay na sa ospital manganak ang babae. Kung sa bahay siya manganganak, sikaping may makakatulong na bihasa na komadrona (midwife) o doktor.

Ano ang gagawin:

1. Tulungan ang babae na huwag munang umiri hangga't hindi mo nakikita ang puwit ng bata mula sa puwerta. Napakahalaga na lubos na ang pagbukas ng cervix.

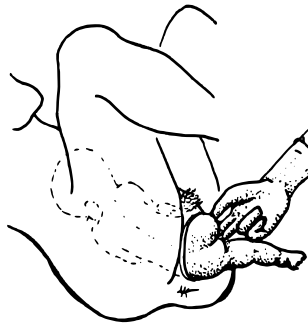
2. Tulungan siyang tumayo na nakapanimpuho (squat).



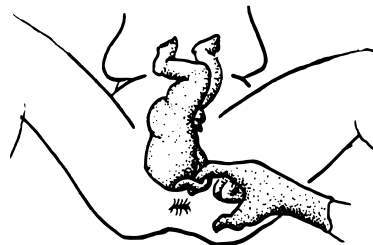
O kung hindi niya kaya, tulungan siyang pumuwesto na nasa gilid ng kama ang kanyang puwit kapag nakalabas na ang paa o puwit ng sanggol.



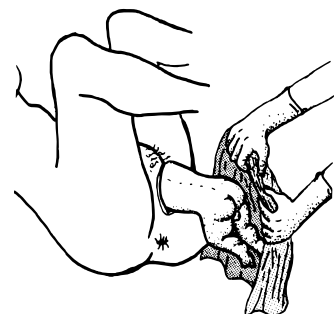
3. Sabihan siya na dahan-dahan ang gawing pag-iri o pagtulak palabas ng sanggol. Madalas ay nahuhulog palabas ang paa pero baka kailangan mong ipasok ang daliri sa loob para mailabas ang mga ito.



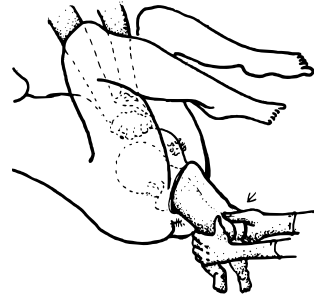
4. Maingat na paluwagin ang cord para hindi ito mabatak nang husto sa susunod na mga hakbang. Kung nasa ilalim ng pubic bone (buto sa itaas ng ari) ang cord, igalaw ito patungo sa gilid kung saan mas malambot ang kalamnan.



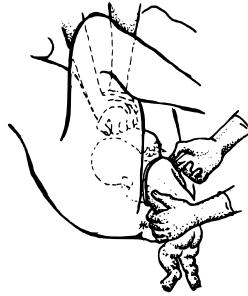
5. Ibalot ang katawan ng sanggol sa isang tuyo at banayad ang init na tela o tuwalya. Mas mahahawakan mo ang sanggol, at pipigil ito sa sanggol na magtangkang huminga bago lumabas ang ulo. (Sa susunod na mga larawan, hindi namin idodrowing ang tuwalya, para lang mas makita nang malinaw. Pero sa totoong panganganak, hayaang nakabalot ang sanggol habang pinalalabas mo ito.)



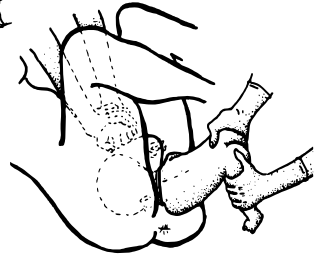
6. Padiinan sa ibang tao ang pubic bone ng nanganganak (**hindi** ang tiyan). Para ito manatiling nakayuko ang sanggol (nakadikit ang baba sa dibdib), hindi para itulak siya palabas. Maingat na alalayan pababa ang katawan ng niya para mailabas ang taas na balikat. Hawakan ang sanggol sa balakang o binti. **Mag-ingat! Ang pagdidiin sa likod o tiyan ng sanggol ay puwedeng puminsala sa loob ng kanyang katawan.**



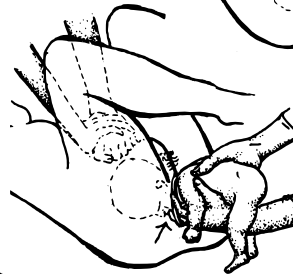
Baka kailangang ipasok ang mga daliri mo sa loob ng babae para mailabas ang mga kamay ng sanggol. Sundan mula balik niya papuntang kamay at subukang mahawakan ito. Ipuwesto ang kamay sa dibdib ng sanggol sa pamamagitan ng maingat na paghila sa kanyang siko. Palabasin ang itaas na balikat.



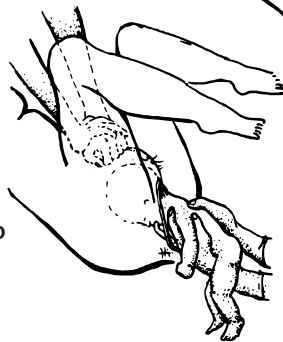
7. Maingat na itaas ang sanggol para mapalabas ang ilalim na balikat.



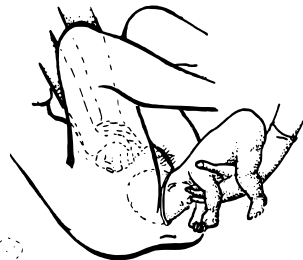
8. Kailangang umikot ang sanggol para maiharap siya pababa (sa gawi ng puwit ng nanay). Suportahan ang kanyang katawan at ilagay ang daliri mo sa bibig para manatiling nakayuko. Kapag nakadikit ang kanyang baba sa dibdib, mas madali siyang makakalusot sa mga buto ng balakang.



9. Ibaba ang sanggol hanggang sa makita mo ang simula ng mga buhok sa kanyang batok. **Huwag hilahin ang sanggol! Huwag baluktutin ang kanyang leeg at baka ito mabali!**



10. Panatilihing nakayuko ang sanggol habang itinataas mo siya para mapalabas ang ulo. Hayaang manatili ang likuran ng ulo sa loob ng nanay.



11. Kailangang mag-relaks ang nanay at huminto sa pag-iri, at 'ihinga' palabas ang sanggol. Dapat unti-unting lumabas ang likuran ng ulo ng sanggol. Kung masyadong mabilis ang paglabas, puwedeng duguin sa utak ang sanggol at mamatay o magkapinsala dito.



Sobrang pagdurugo

Normal na magdugo nang kaunti ang babae pagkapanganak. Pero malalang problema ang pagdurugo kung hindi ito hihinto sa loob ng 1 oras matapos manganak, o kung madami ang dugo—lampas sa 2 tasa, o sapat para mababad ang 2 makapal na pansapin sa loob ng 1 oras.



IHATID!



Ano ang gagawin:

1. Magpatawag ng makakasaklolo (serbisyong pang-emerhensya).
2. Habang naghihintay, gawin ang sumusunod:

Sobrang pagdurugo bago lumabas ang inunan:

- Ipa-panimpuho (squat) ang nanay at ipa-iri palabas ang inunan.
- Paihiin siya.
- Ilagay ang sanggol sa suso para magsimulang dumedede. Kung ayaw dumedede, himas-himasin sa pagitan ng daliri ang mga utong ng nanay, o padedehin ang ibang tao sa kanya. Makakatulong ito sa pagpa-impis ng matris at pagtulak palabas ng inunan.
- Kung mayroon, iniksiyunan ng 10 units oxytocin sa puwit o binti o painumin ng 600 micrograms ng misoprostol.

Kung masyadong mahina na ang nanay para mailabas ang inunan, o kung hinihimatay na siya dahil sa malakas na pagdurugo, baka kailangang alalayan mo palabas ang inunan. Gawin mo lang ito kung sa tingin mo ay nanganganib ang buhay ng babae. Una, maghanap ng mga palatandaan na humiwalay na ang inunan sa matris.

1. Markahan ang cord sa pamamagitan ng paglagay ng malinis na tali mga isang dangkal mula sa bukana ng puwerta.
2. Ipatong ang isang kamay sa puson ng babae, sa may taas lang ng pubic bone. Hintayin na makapa mo na matigas ang matris at itulak pataas, patungo sa ulo niya.
3. Kung gumalaw patungo sa babae ang tali sa cord, malamang ay nakadikit pa rin sa matris ang inunan. **Dalhin siya sa pinakamalapit na ospital.** Kung hindi gumalaw ang tali sa cord, baka nasa puwerta na ang inunan at puwede mong subukan na alalayan ito palabas.
4. Gamit ang kabila mong kamay, hawakan ang putol na dulo ng cord (makakatulong ang tuyong tela) at hatakin nang mabagal at katamtamang lakas. Huwag hilahin nang malakas. Kung hindi mo maramdamang gumagalaw pababa ang inunan, **TUMIGIL.**
5. Pag labas ng inunan, himasin ang tuktok ng matris ng isang kamay hanggang tumigas ito nang husto. Kasabay na itulak pataas ang matris gamit ang kabilang kamay.
6. Magbigay ng likido o fluid sa ugat (IV) o sa loob ng puwit (tingnan ang p. 541).

Kung hindi lumabas ang inunan at magpatuloy ang pagdurugo ng nanay, dalhin siya sa health center o ospital.

Kung nagsimula ang pagdurugo pagkatapos lumabas ang inunan:

- Paihiin ang nanay.
- Panatilihin nakahiga ang nanay at ilapit ang sanggol sa suso. Kung ayaw dumede ng sanggol, subukang paikut-ikutin ang utong. Papaimpisin nito ang matris at patitigilin ang pagdurugo.



- Himasin nang medyo madiin ang tuktok ng matris sa tapat ng pusod hanggang sa tumigas ang matris. Ituloy ang paghimas hanggang sa huminto ang pagdurugo.
- Kung hindi tumigas ang matris sa ilang minuto ng paghimas, o kung patuloy ang pagdurugo, magbigay ng gamot para mapatigil ang pagdurugo.



Makakatulong ang pagpaikut-ikot ng utong para umimpis ang matris at huminto ang pagdurugo.

<i>Gamot para mapatigil ang pagdurugo mula sa matris</i>		
Gamot	Gaano kadami	Kailan at paano ibigay
oxytocin	10 units	iniksyon sa gilid ng laman ng binti
O KAYA		
ergometrine	0.2 mg.	iniksyon sa gilid ng laman ng binti bawat 6-12 oras
O KAYA		
ergometrine pills.	0.2 mg.	ipainom, bawa 6-12 oras
Mas mabagal tumalab ang pills kaysa iniksyon. Huwag bigyan ng ergometrine ang may altapresyon.		
O KAYA		
misoprostol.	1,000 mcg (micrograms)..	ipasok sa puwit
Mag-guwantes habang pinapasok. Itapon ang guwantes pagkagamit at maghugas ng kamay.		
Nasa p. 483 ang dagdag na impormasyon sa mga gamot ng pampatigil ng pagdurugo.		

Kung patuloy na nagdurugo ang nanay, dalhin na siya sa health center o ospital. Magsama ng 2 kapamilya niya na puwedeng magbigay ng dugo kung kinakailangan. Magbantay sa palatandaan ng shock o pagbagsak ng presyon ng dugo. Tingnan ang pahina 254 para sa mga palatandaan ng shock at kung paano ito lunasan



shock



IHATID!

Palatandaan ng Panganib sa Bagong Silang na Sanggol



pagpapasuso

Sanggol na sobrang aga pinanganak o sobrang liit

Sobrang aga (premature) ang sanggol kung lumabas bago mag-8 buwan. Sobrang liit naman kung mas magaan sa 2,500 grams o 5 pounds (libra). Kailangan nila ng ispesyal na pangangalaga.

Panglunas:

1. Agad na patuyuin ang sanggol ng malinis at banayad ang init na tela o tuwalya pagkapanganak.
2. Itabi ang hubad na sanggol sa katawan ng ina. Takpan ng maraming damit o kumot na banayad ang init. Tiyaking natatakpan ang ulo at mainit-init din ang kuwarto.
3. Ilapit sa suso ng nanay. Kailangang sumuso ang maliliit na sanggol nang di bababa sa minsan bawat 2 oras.
4. H UWAG paliguan. Kailangan manatili siyang banayad ang init.



Dapat tuyo at naiinitan ang sanggol.

Hindi humihinga ang sanggol

Dapat magsimulang huminga nang mag-isa ang sanggol sa loob ng 2-3 minuto pagkatapos na mamutla ang cord o humiwalay ang inunan sa dingding ng matris. Kung hindi, puwedeng mapinsala ang utak o mamatay.

Ano ang gagawin:

Linisin at tanggalin ang anumang bara sa bibig at ilong, at himasin ang kanyang likod at paa nang may katamtamang diin. Kung hindi pa rin huminga, gawin ang sumusunod na **pangsagip na hakbang**:

1. Ihiga siya sa matigas na patungan, tulad ng lamesa o sahig.
2. Ipatingala nang kaunti ang kanyang ulo para bumukas ang lalamunan.
3. Ipuwesto ang iyong bibig para matakpan ang bibig at ilong ng sanggol, at maingat na bugahan nang pakaunti-kaunting hangin papasok sa sanggol. Bumuga ng mga 30 beses bawat minuto. (Mas madalas ito nang kaunti sa paghinga mo kapag naka-relaks.) Hayaang huminga palabas ang sanggol sa pagitan ng mga pagbuga mo.
4. Aalsa ang tiyan at dibdib ng sanggol sa bawat pagbuga. Kung maiwan na nakaalsa ang tiyan, ibig sabihin ay sa sikhura pumupunta ang hangin at hindi sa *baga*. Baguhin ang posisyon ng kanyang ulo. Siguraduhing walang nakabara sa lalamunan.

MAHALAGA *Napakaselan ng baga ng bagong silang na sanggol. Kung sobrang lakas ang buga, baka mapinsala mo ito. Bumuga nang mahina mula sa pisngi, hindi sa iyong dibdib.*



Tumataas ang dibdib at tiyan.



Bumababa ang dibdib at tiyan sa pagitan ng pagbuga.

PANGANGALAGA SA NANAY PAGKAPANGANAK

Hikayatin ang nanay na magpasuso, na makakatulong na mas maagang mapatigil ang kanyang pagdurugo. Dagdag pa:

- Kapain ang tuktok ng matris. Sa bandang tapat ng pusod, dapat ay matigas at mabilog ito. Kung malambot pa ang matris, sabihan siyang umihi. Tapos ay himasin ang matris hanggang sa tumigas ito. Kapain maya't maya ang matris para malaman kung lalambot uli. Tingnan kung may pagdurugo. Turuan ang nanay ng pagkapa ng matris at paghimas kung lalambot uli.
- Tingnan ang puwerta ng nanay. Kung mayroon siyang mahaba't malalim na sugat, o sugat na hindi humihinto sa pagdurugo, dapat ipatahi ito sa nakakaalam.
- Kung nagugutom, bigyan siya ng sapat na makakain at maiinom.

PANGANGALAGA SA SANGGOL

Tiyaking alam ng nanay na pagpapasuso ang pinakamahasay na pagpapakain. Isama ang sanggol sa nanay para makasuso ito at mainitan ng katawan. Payuhan siya na dapat ay naiinitan at malinis ang sanggol at pinapasuso tuwing gusto.

Madalas may kaunting manilaw-nilaw na muta sa mata ng sanggol sa unang mga linggo nito. Puwedeng hugasan ang mata ng gatas mula sa suso o pinakuluang tubig na pinalamig muna, at malinis na pampunas. Kung pumula, mamaga at magkaroon ng maraming nana sa mata, ipatingin na siya sa isang health worker.

Pangangalaga sa cord

Dapat malinis at tuyo ang pinagputulan ng cord ng sanggol. Kung kaya, linisin ito ng alkohol at malinis na tela tuwing magpapalit ng lampin. Mangingitim ito at matatanggal sa unang linggo. Hindi mo ito kailangang takpan ng kahit ano, maliban kung maalikabok o malangaw. Pagkatapos ay puwede kang gumamit ng malinis na malinis na gasa o tela para takpan ito nang maluwag.

Kung may mapansin kang pamumula o nana sa paligid ng cord o pusod, baka may impeksyon ang sanggol. Dapat makita siya ng isang health worker at mabigyan kaagad ng antibiotics.

Tetano sa bagong panganak

Palatandaan ng tetano sa bagong panganak

- lagnat
- iyak nang iyak
- naninigas ang katawan
- hindi makasuso
- mabilis na paghinga

Ano ang gagawin:

Dalhin agad sa isang health center o ospital. Kung lampas sa 2 oras ang pagpunta sa ospital, at alam mong gawin ito, iniksyunan muna ang sanggol ng 100,000 unit ng benzylpenicillin.

Pangangalaga sa Nanay at Sanggol Pagkapanganak



pagpapasuso



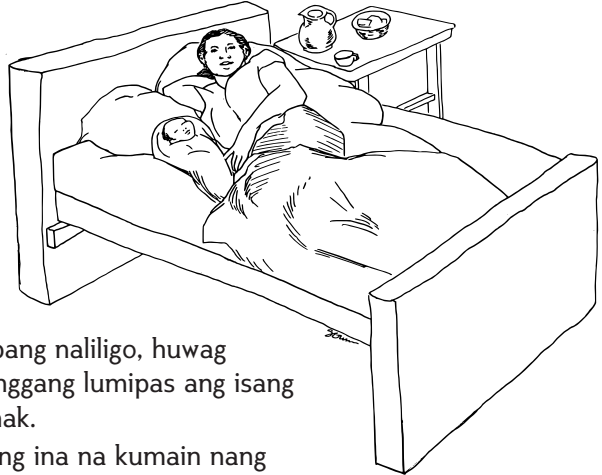
IHATID!

SA UNANG MGA LINGGO PAGKAPANGANAK

Pangangalaga sa bagong ina

Kailangan ng mga nanay ng pangangalaga pagkapanganak katulad din ng mga sanggol. Abala madalas ang mga tao sa pag-aatupag sa sanggol na puwedeng malimutan ang pangangailangan ng nanay.

- **Para makaiwas sa impeksyon**, hindi dapat makipagtalik o maglagay ng anumang bagay sa loob ng puwerta hanggang sa huminto ang pagdurugo.
- Dapat **magpahinga** nang husto nang di bababa sa 6 na linggo.
- Dapat sikapin na manatiling malinis. Mabuti para sa kanya na hugasan at panatilihing malinis ang ari. Habang naliligo, huwag umupo sa tubig hanggang lumipas ang isang linggo pagkapanganak.
- Kailangang ng bagong ina na kumain nang mas madami kaysa karaniwan. Puwede siyang kumain ng kahit anong klaseng pagkain—*isda, karne, beans, butil, gulay, at prutas*—lahat ito’y makakatulong sa paghilom mula sa panganganak at pagbigay ng kinakailangang lakas .
- Kailangan niya ng maraming inumin.
- Kung nagpapasuso at ito lang ang gatas na binibigay sa sanggol, puwede nitong mapigilan ang pagbubuntis na masyadong maaga. Para sa lubos na proteksyon, tingnan ang mga direksyon sa pahina 218.
- Kung may punit sa bukana ng puwerta, kailangan panatilihin itong malinis. Puwedeng dampian ng mainit at mamasa-masang tela ang sugat at lagyan ng pulot (*honey*) para bumuti ang pakiramdam at bumilis ang paghilom. Kung mahapdi ang sugat, puwedeng magbuhos ng tubig sa ari habang umiihi.
Dapat linisin (*pinakamabuti na pakuluan*) ang anumang **halamang-gamot na gagamitin para pampahilom ng ari. Huwag maglagay ng anumang halamang gamot sa loob ng puwerta.**
- Kailangan gumamit ng **paraan sa pagpaplano ng pamilya** sa pinakamaagang kakayanin, laluna kung may kinakain na iba ang sanggol maliban sa gatas sa suso. Para sa mabuting kalusugan, kailangang magsimulang gumamit ng paraan ng kontrasepsyon bago makipagtalik muli, kung hindi ay baka mabuntis nang masyadong maaga.



pagpapasuso



pagpaplano ng pamilya

PALATANDAAN NG PANGANIB SA UNANG MGA ARAW PAGKAPANGANAK

Pagdurugo

Kung duduguin matapos ang isang araw pagkapanganak, madalas ay mga piraso ng inunan na naiwan sa matris ang sanhi.

Mga palatandaan ng panganib ng sobrang pagdurugo:

- unang araw pagkapanganak: babad ang 2 pasador o makapal na tela sa loob ng 1 oras
- pagkatapos ng unang araw: babad ang 1 pasador o makapal na tela sa loob ng 1 oras
- may kaunti pero tuluy-tuloy na pag-agas o pagtulo ng dugo

Ano ang gagawin:

1. Himasin ang tuktok ng matris hanggang tumigas nang husto at tumigil ang pagdurugo. Pасusuhin ang sanggol, o paikut-ikutin sa pagitan ng daliri ang mga utong ng nanay.
2. Magbigay ng gamot na pampatigil ng pagdurugo (nasa p. 93).
3. **Kung hindi titigil ang pagdurugo, isugod sa tulong medikal.** Ituloy ang paghimas sa kanyang matris habang dinadala sa ospital.
4. Kung may palatandaan ng impeksyon, bigyan siya antibiotics para sa impeksyon sa matris na nakasulat sa ibaba.



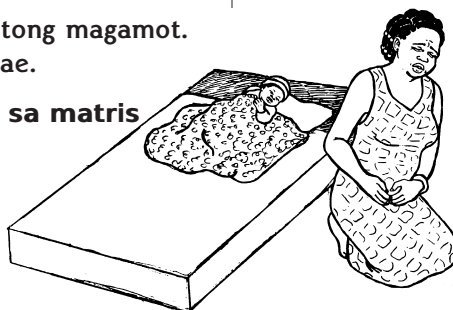
IHATID!

Impeksyon sa matris

Napakadelikado ng impeksyon sa matris. Dapat itong magamot. Kung hindi, maaaring mabaog o mamatay ang babae.

Mga palatandaan ng panganib ng impeksyon sa matris

- lagnat at pangangatog
- masakit at sensitibong tiyan
- mabahong lumalabas mula sa puwerta



Panlunas:

1. Magbigay ng isa sa mga sumusunod na kombinasyon ng gamot:
 - ampicillin, iniksyon, 2 g (2,000 mg) *IV* o *IM* sa unang dose, tapos 1 g na *IV* o *IM* 4 na beses bawat araw; **AT**
 - gentamicin, 80 mg *IM*, 3 beses bawat araw, **AT**
 - metronidazole, 500 mg iinumina o *IV*, 3 beses bawat araw

O KAYA

- ciprofloxacin, 500 mg iinumina 2 beses bawat araw; **AT**
- doxycycline, 100 mg iinumina 2 beses bawat araw; **AT**
- metronidazole, 500 mg iinumina 2 beses bawat araw

Alinman ang mapili, dapat ituloy-tuloy ang mga gamot ng dagdag na 2 araw matapos mawala ang lagnat.

2. Hikayatin siyang damihan ang iniinom. Kung hindi bumuti ang pakiramdam niya sa kinabukasan, dalhin sa pinakamalapit na ospital.

► Kung magsabi ang babae na hindi maganda ang pakiramdam niya, obserbahan siyang maige para sa mga palatandaan ng impeksyon.



IHATID!

Mga Babaeng may Dagdag na Panga- ngailangan



pag-alis sa laman ng
matris



IHATID!



pananakit



Para sa babaeng
gusto ng anak,
puwedeng
malungkot siya
nang matindi kapag
nakunan.

NAKUNAN

Kapag kusang natapos ang pagbubuntis bago ganap na mabuo ang sanggol, sinasabing nakunan ang babae. Madalas ay tugon ito ng katawan kapag may malalang problema ang dinadala na pipigil sa tamang paglaki nito. Karaniwan ay nakukunan ang babae sa unang 3 buwan ng pagbubuntis. Pagkatapos makunan, puwedeng mabuntis siya muli, maging normal ang pagbubuntis at magkaroon ng malusog na sanggol.

Pananakit at pagdurugo ang palatandaan ng nakukunan. (Para sa dagdag na impormasyon sa ibang posibleng mga sanhi, tingnan ang p. 234.) Madalas nagsisimula ang pagdurugo at pananakit na parang normal na pagregla, pagkatapos ay dumadami at tumitindi. Maaaring may kasamang namumuong dugo o himaymay na lalabas.

Kung tumagal ang pagdurugo at pananakit nang higit sa ilang araw, kung higit na mas malakas ang pagdurugo kaysa sa normal na buwanang regla, o kung lagnatin ang babae o labasan ng mabahong likido mula sa puwerta, posibleng may piraso ng dinadala niya na naiwan sa matris. Ang tawag dito ay *nakunan nang hindi kumpleto* o *incomplete miscarriage*. Maaari itong magdulot ng malubhang pagkawala ng dugo, mapanganib na impeksyon, o maging kamatayan. Kailangang pumunta ang babae sa isang health center o ospital para matanggalan ng laman ang kanyang matris ng isang sanay na health worker.

Kung may malakas at tuluy-tuloy na pananakit ang babae sa ibabang bahagi ng kanyang tiyan, maaaring sa loob ng tubo kumapit ang pagbubuntis (ectopic). Napakadelikado nito (tingnan ang p. 73).

Pagkatapos makunan, kailangang magpahinga ang babae at umiwas sa mabigat na trabaho o pagbubuhat sa loob ng 2 linggo. Hindi siya dapat magpailig ng tubig o maghugas sa loob ng puwerta. Dapat din niyang iwasan ang pakikipagseks hanggang sa ganap na huminto ang pagdurugo dahil bukas ang kanyang matris at puwede siyang maimpeksyon.

Maraming babae ang nalulungkot nang matindi matapos makunan. Hindi naman ganito ang iba. Normal ang lahat na ito. Posibleng makatulong sa ilang babae kung makikipagpag-usap sila sa ibang babae na nawalan na rin ng kanilang pinagbubuntis.



PAGTULONG SA MGA BABAENG NAHIHIRAPANG ALAGAAN ANG SARILI AT KANILANG MGA SANGGOL

May ilang mga babae na mas malamang mahirapan sa panganganak, magkaproblema pagkatapos, at magkaroon ng hindi malusog na sanggol. Ilan sa kanila ang mga ina na nag-iisa, maralita, masyadong bata, mahina ang pag-iisip, o mayroon nang malnourished o sakiting anak. Malamang mas mahirap ang pag-alaga nila sa sarili at sa bagong sanggol.

Kung may magkakaroon ng ispesyal na interes sa kanila at tutulong bigyan ng kailangang pagkain, pag-alaga at pakikisama, malaki ang maidudulot na kabutihan sa nanay at sanggol.

KUNG MAMATAY ANG SANGGOL

Karamihan ng babae ay may malusog na pagbubuntis at nagsisilang ng malulusog na sanggol. Pero minsan, kahit ano pa ang gawin, namamatay ang sanggol.

Palaging mabigat na panahon ito para sa nanay. Nakakadama siya ng malaking lungkot at kawalan. Kasabay nito, dumaan siya sa pagbubuntis at panganganak, at kailangan niyang magpahinga at bumawi ng lakas, tulad din ng nanay na may bagong sanggol.

Maaaring makatulong ang sumusunod na payo:

- Malamang ay sasakit ang suso niya, lalo sa bandang ikatlong araw pagkapanganak, kapag nariyan na ang gatas. Makakabawas ng sakit ang mga damit na nababad sa malamig at malinis na tubig.

Mga dapat gawin:

- Huwag palabasin ang unang gatas na dilaw (colostrum) o ang regular na gatas. Gagawa ng dagdag na gatas ang katawan kapag pinalabas ang mga ito.
- Magbantay ng mga palatandaan ng impeksyon sa suso at gamutin kung kailangan (tingnan ang p. 117)
- Maghintay ng di bababa sa 3 buwan bago subukang magbuntis muli. Kailangan ng katawan ng panahon para maghilom.
- Gumamit ng paraan ng pagpaplano ng pamilya sa pinakamaagang makakaya. Puwedeng mabuntis siya muli nang masyadong maaga.

Para sa maraming babae, ang nangyari ay tulad ng pagkamatay ng sinumang malapit na tao, at kailangang magdalamhati. Kailangan niya ng ispesyal na pangangalaga, pag-unawa at suporta.



Huwag mo nang hintaying lumapit sa iyo ang mga nangangailangan. Puntahan mo sila.



pagpaplano ng pamilya

➔ Kailangan ng babae ng dagdag na pagkalinga at suporta kapag namatay ang sanggol niya.

Para sa Tatay



► Sa buong panahon ng pagbubuntis, panganganak at pagkatapos, maging alerto ka sa mga palatandaan ng panganib sa nanay at sanggol. Humingi ka ng tulong kung sa tingin mo ay may problema.

PAGBUBUNTIS

Makakatulong sa katawan at isip ng iyong kapartner kung ipapakita mong may pagpapahalaga ka sa kanya. Siguraduhing may katuwang siya sa trabaho. Kung hindi mo kaya na ikaw ang gagawa ng trabaho, sikaping maghanap ng iba na tutulong. Tiyaking masustansya ang pagkain niya at nagpapa-prenatal check-up (tingnan ang p. 68).

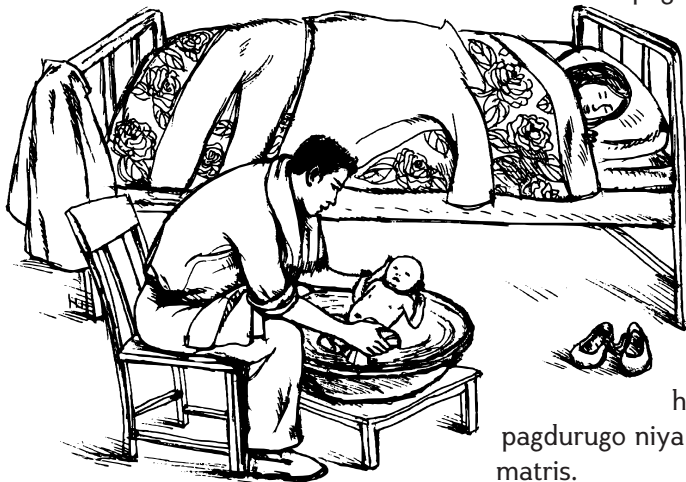
PANGANGANAK

Puwede mong matulungan ang iyong kapartner na maging matatag at ligtas sa pag-labor at panganganak sa:

- pagtiyak na may sapat na tubig at pagkain sa inyong bahay.
- pagsundo sa kanyang komadrona o health worker na magpapaanak
- pag-asikaso sa ibang mga anak

PAGKAPANGANAK

Ang unang 6 na linggo pagkapanganak ang pinakamahalagang panahon para makabawi ng lakas at kalusugan ang babae. Sa panahong ito, kailangan niya ng maraming masustansyang pagkain at pahinga. Matutulungan mo siyang makapahinga nang husto kung aakuin mo ang ilan sa kanyang trabaho—tulad ng pag-iigib ng tubig, pagtitipon ng panggatong, pag-aalaga sa iba ninyong anak, o paghahanda ng pagkain. Kung hindi ka makatulong, sikaping maghanap ng iba na puwede.



Kung maglalaan ka ng panahon para kargahin at alagaan ang sanggol, magkakaroon ng pagkakataon ang partner mo na makatulog, at mapalapit ka sa iyong bagong anak.

Huwag kang makipagtalik hangga't hindi humihinto ang pagdurugo niya para maiwasan ang impeksyon sa matris.

PAGAPLANO NG PAMILYA

Para maging malusog ang nanay at mga sanggol, pinakamainam na patlangan ng 2 taon o higit pa ang pagbubuntis. Paggamit ng paraan sa pagpapalano ng pamilya ang isa sa pinakaimportanteng maitutulong mo para bumuti ang kalusugan ng iyong pamilya. Bumisita sa klinika kasama ang iyong kapartner para magkasama kayong magdesisyon kung anong paraan ang pinakamainam. Pagkatapos ay umako ka ng responsibilidad sa paggamit nito.



pagpapalano ng pamilya

Pagkilos para sa Pagbabago

Sa buong mundo, milyun-milyong babae ang binabagsak ng maiiwasan-sanang kamatayan dahil sa mga problema sa pagbubuntis at panganganak. Marami sa mga kamatayang ito ang nagaganap dahil sobrang tagal naghintay ang babae o pamilya niya bago humanap ng tulong sa panahon ng emerhensya.

Narito ang kuwento ng isang grupo ng kababaihan na kumilos sa komunidad nila para unawain at lunasan ang ilan sa mga problema.

Noong nakaraang tag-ulan, buntis ang kaibigan kong si Ekwefi. Nang panahon na para manganak siya, natiyempuhang nakaluwas ang kanyang asawa. Ilang maalam na babae ang naroroon para tumulong sa kanya. Pero sobrang tagal ang pag-labor at nagsimulang duguin si Ekwefi. Sabi ko, kailangang dalhin na siya sa health center. Pero walang makapagpasya kung ano ang gagawin. Wala ang kanyang asawa na siya raw dapat magpasya. Maya-maya'y natanto naming hindi makakaligtas si Ekwefi at ang kanyang sanggol. Kapwa sila namatay sa harap namin.

Masyado akong nalungkot dahil dito. Kaibigan ko si Ekwefi at hindi namin siya natulungan. Nagsimula akong makipag-usap sa ibang babae sa lugar namin. Kailangang may gawin kami tungkol sa problemang ito. Hindi si Ekwefi ang unang namatay habang nanganganak. Marami ding ibang babae ang namatayan ng sanggol sa panganganak. Sabi ng ibang babae, ganito raw talaga sa aming maliit na baryo, at dapat tanggapin na lang namin. Pero sabi namin, hindi. May magagawa tayo para malutas ang problema.

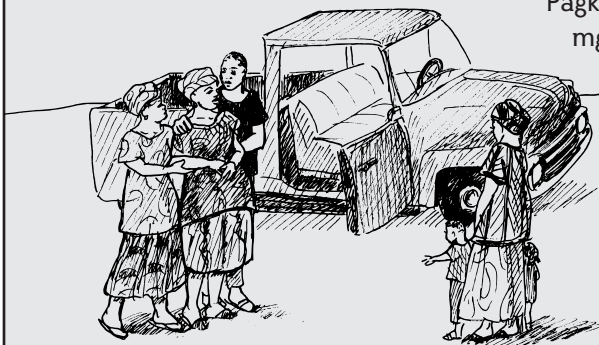
Nagpasya kaming magpulong para mas matuto tungkol sa problema ng pagkamatay ng mga babae at sanggol sa panganganak. Sa pulong, nagpasya kaming makipag-usap sa mga pamilyang may ganitong problema. Anim na babae sa grupo namin ang pumayag na makipag-usap sa mga pamilyang may namatay na babae dahil sa mahirap na panganganak sa nakaraang dalawang taon, o kaya'y may nanay na bumabawi pa ng lakas mula sa ganitong karanasan.

Marami kaming natutunang mahahalagang bagay. Sang-ayon lahat na pinakamalaking



problema ang paghihintay nang sobrang tagal bago magpatawag ng doktor o pumunta sa health center. Minsan ay hindi makahingi ng tulong ang babae kung walang pahintulot ang asawa. Tulad ng kaibigan kong si Ekwefi, maraming beses na wala sa baryo ang asawa habang kailangan ang permiso niya na tumawag ng tulong. Natatakot magbigay ng tulong ang mga kapitbahay dahil ayaw nilang magalit ang asawa o mapahiya ito. Nalaman din namin na maraming lalaki ang hindi nakakaalam sa mga peligrong hinaharap ng babae sa pag-labor.

Nagpasya kaming lakarin ang 7 milya papunta sa health center para kausapin ang komadrona. Sinabi namin sa kanya ang aming natutunan at humingi kami ng tulong kung paano lulutasin ang mga problema. Tuwang-tuwa ang komadrona sa pagtulong sa amin. Kinausap niya ang kapitan at humingi ng pulong sa mga nakatatanda sa baryo. Sa pulong, tinalakay ng komadrona ang mga panganib sa kalusugan ng masyadong matagal na pag-labor. Sinabi din niya ang mga natutunan namin tungkol sa mga babaeng namatay habang nanganganak sa aming lugar. Sumang-ayon ang lahat ng nakatatanda na seryosong problema nga ito para sa buong baryo. Tinanong nila ang komadrona kung paano ito lulutasin. Sinabi ng komadrona na hindi lang ito problema sa aming baryo, kundi problema sa maraming baryo sa Nigeria. Minungkahi niyang pumili ng 12 lalaki at 12 babae para dumalo sa isang 5-araw na pagsasanay tungkol sa *reproductive health* at pagpapalano ng pamilya. Magiging reproductive health workers ang mga kababaryo naming ito, at sila'y kikilos para magturo at maghikayat sa buong baryo.



Pagkatapos ng pagsasanay, napagtanto ng mga lalaking sumama dito na kailangang nilang aktibong lumahok sa paglutas ng malubhang problemang ito. Nagpasya silang kumayod para turuan ang ibang lalaki sa baryo tungkol sa mga panganib sa pag-labor at kung paano tulungan ang mga babaeng nagle-labor. Nagpasya din silang bumuo ng komite sa transportasyon para madala ang mga babae sa health center kung kinakailangan.

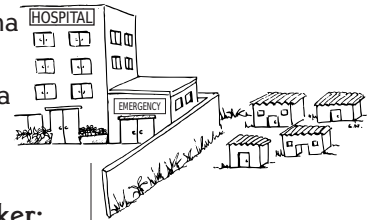
Talagang nagtrabaho kaming lahat para malutas ang problemang ito sa aming baryo. Sa simula, kay dami ng nagsasabing sadyang marami ang namamatay sa panganganak at wala na kaming magagawa dito. Pero hindi kami nanghina. Sa pakikipagtulungan sa ibang babae, sa komadrona, sa nakatatanda, at sa kalalakihan sa aming komunidad, nakapagbuo kami ng solusyon na angkop sa aming baryo. At hindi dagdag na pera o teknolohiya ang naging sagot sa aming problema. Dagdag na panahon at pagsisikap naming lahat ang naging sagot. Lahat kami sa baryo ng Lado ay humihikayat sa inyong magsama-sama ng pagkilos para mapahusay ang buhay at kalusugan sa inyong komunidad.

Para matuto pa tungkol sa pag-uusisa at paglutas ng mga problema sa kalusugan, basahin ang kabanata tungkol sa "Paglutas ng mga Problema sa Kalusugan."

Paano paramihin ang naliligtas na kababaihan

Maiiwasan ang karamihan ng pagkamatay at pinsala mula sa pagbubuntis at panganganak sa pamamagitan ng mas masustansyang pagkain, pag-aagwat ng panganganak (sa pagpapalano ng pamilya), kakayahang sumailalim sa ligtas na *pagpapalaglag*, mahusay na pangangalaga sa buntis at nanganganak, maayos na transportasyon, at mahusay na serbisyo sa pagsasalin ng dugo. Eto ang ilang makakatulong:

- alamin ang mga palatandaan ng panganib sa pagbubuntis, panganganak at pagkatapos manganak.
- magplano kung paano makakuha ng tulong bago pa kailanganin.
- sikaping maorganisa ang inyong komunidad para nakahanda na kaagad ang transportasyon, pera at dugo.
- makipagtulungan sa lokal na pinuno para magtayo ng maliit na bahay na malapit na ospital kung saan puwede maghintay ng panganganak ang mga babaeng mula sa liblib na lugar.



Paano makakatulong magligtas ng buhay ang mga health worker:

- Mag-alok ng serbisyo sa pagpapalano ng pamilya para makaiwas sa di-ligtas na pagpapalaglag at sa sobrang dikit na panganganak.
- Mag-alok ng lunas at pag-iwas sa mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik sa lahat ng babaeng puwede nang magkaanak.
- Magbigay ng testing at paggamot sa HIV, pati na mga gamot para maiwasan ang pagpasa ng HIV ng nanay sa kanyang dinadala
- I-alok ang pagbabakuna laban sa tetano sa lahat ng babae.
- Matuto sa pagkilala ng problema sa buntis, nanganganak at bagong panganak.
- I-refer ang mga babaeng may problema sa pagbubuntis (noon o ngayon) sa health center na may sasakyang pang-emerhensya.
- Turuan ang mga tagapaanak at komadrona kung paano umiwas sa impeksyon at kung paano magbantay at magbigay-lunas sa mga panganib habang buntis o nanganganak.
- Hikayatin ang lahat ng nanay na magpasuso nang di bababa sa 2 taon.
- Maghanda ng lagayan ng gamot na may kasamang:
 - » oxytocin, ergometrine, misoprostol at lokal na halamang-gamot na makakapigil o kontrol sa malalang pagdurugo pagkapanganak.
 - » antibiotics para gamutin ang impeksyon.
 - » gamit para pang-iniksiyon sa kalamnan (IM) at pagkabit ng suwero (IV).
 - » gamot na panglunas sa eclampsia (tingnan ang p. 87).
 - » guwantes o malinis na plastik na supot.
 - » bagong blade.
 - » bag o lata para panglabatiba.



pag-iwas sa
impeksyon



mga gamot na
puwedeng magligtas
sa buhay ng babae