



# Magkakaroon Ako ng Anak – Ano ang Gagawin Ko?

## Kailan Tumawag sa Doktor

Tumawag kaagad sa doktor kung mayroon kang:

- Dugo, tubig o likido na nanggagaling sa iyong ari.
- Diskarga mula sa ari na mabaho ang amoy, pag-aapoy o pangangati.
- Hindi mo makayanan ang kumain ng anumang pagkain o uminom ng tubig.
- Pulikat o bahagyang sakit sa mababang parte ng likod.
- Pakiramdam na ang sanggol ay itinutulak na pababa o bumabaluktot.
- Ang sanggol ay tumigil sa paggalaw.
- Nakakakita ka ng mga tuldok o magkaroon ka ng malabong paningin.
- Lagnat, ginaw, o matinding sakit ng ulo.

## Mga Bagay na Iwasan

May mga bagay na makakasakit sa iyong sanggol.

### Huwag:

- Maligo ng mainit o gumamit ng mainit na banyera o kuwartong pasingawan.
- Palitan ang kahong dumihan o litter box ng iyong pusa (maaari kang magkasakit).
- Uminom ng mga pang-kalyeng droga kagaya ng speed, pot o cocaine.
- Lumanghap ng pintura o mga usok ng panlinis.
- Uminom ng mga gamot na iyong binibili sa tindahan.
- Manigarilyo, o lumanghap ng sigarilyo ng ibang tao.
- Uminom ng mga gamot na ibinigay sa iyo ng doktor na hindi nakakaalam na ikaw ay buntis.
- Uminom ng serbesa, alak, booze o ibang alkohol.
- Magpakuha ng hindi kailangan na X-ray.

Makipagkita sa iyong doktor kaagad. Sisiguruhin ng iyong doktor na ikaw at ang iyong lumalaking anak ay malusog. Ang mga problema, kung mayroon man, ay malalaman nang maaga. Susuriin ng iyong doktor ang iyong dugo at ihi (pee). Maaaring magkaroon ka ng ultrasound upang makita mo ang iyong anak sa puting-tabing, mga pagsuri ng asukal sa dugo para malaman kung may mataas na asukal sa dugo (diyabetis sa pagbubuntis) at mga pagsuri upang makita ang tibok ng puso na iyong sanggol.

## Ang Iyong Lumalaking Sanggol

Ang iyong sanggol ay lamalaking mabilis.

Unang Trimester (Buwan 1 – 3)	Pangalawang Trimester (Buwan 4 – 6)	Pangatlong Trimester (Buwan 7 – 9)
Ang mga parte ng katawan ay nabubuo. Ang puso ay tumitibok. Tumitimbang ng mga isang onsa at may habang 3-4 pulgada.	Naririnig na ang iyong boses. Gumagalaw at sumisipa. Tumitimbang ng 1 hanggang 1½ na libra at humaba ng mga 12-14 na pulgada.	Sinisipsip ang hinlalaki. Ang mga baga ay nabubuo. Tumitimbang ng 6-9 na libra at humaba ng mga 20 na pulgada.

## Ano ang Iyong Maaaring Mararamdaman

Ang iyong katawan ay magbabago habang lumalaki ang iyong sanggol. Heto ang mga ilang pagbabago at paano ang kanilang pakiramdam.

Ano Ito?	Paano ang Pakiramdam Nito?	Ano Ang Magagawa Ko Tungkol Dito?
Pagkakasakit sa Umaga	Maaari kang makaramdam ng sakit sa iyong tiyan at/o maduduwal.	Kumain ng pakaunti-kaunting pagkain. Mga simpleng pagkain kagaya ng crackers, itlog, tustadong tinapay at sinarsang mansanas ay maaaring makatulong.
Heartburn	Maaari kang makaramdam ng pag-aapoy sa iyong tiyan at dibdib.	Kumain ng pakaunti-kaunting mga pagkain at iwasan ang mga malalasa/mamantikang pagkain. Itanong sa iyong doktor kung maaari kang uminom ng antacids.
Sakit sa likod	Maaari kang makaramdam ng sakit sa iyong likod.	Huwag tumayo o umupo nang matagal na panahon. Humiga sa iyong tagliran na may unan sa pagitan ng iyong mga paa.
Hindi pagdumi	Maaari kang magkaron ng matigas, tuyong pagdumi [hard, dry bowel movements (BMs)] na mahirap itulak palabas.	Kumain ng mga pagkaing may mataas na hibla. Uminom ng maraming tubig. Huwag uminom ng anumang medisina upang matulungan ka sa pagdumi o magkaroon ng BM.
Almuranas	Maaari kang magkaroon ng namamaga, sumasakit na ugat na pumapalibot sa iyong tumbong (parte ng iyong katawan kung saan lumalabas ang iyong dumi). Maaaring mangati o dumugo ang mga ito.	Iwasan ang hindi pagdumi at pagpupumilit kung mayroon kang BM. Isang maligamgam na paligo na sundan ng balot na yelo ay maaaring makatulong.
Namamagang mga Paa	Maaaring may sobrang likido sa iyong mga paa at bukungbukung.	Umupo na nakataas ang mga paa. Kumain ng mga pagkain na mababa sa asin (sodium).
Pagkahapo	Maaari kang makaramdam ng pagkapagod.	Magpahinga ng mas madalas at sikaping umidlip. Hayaan mong tulungan ka ng sinuman sa mga gawaing bahay sa iyong tahanan.
Pagbago-bago ng Kalagayan, Kondisyon	Maaaring masaya ang pakiramdam mo sa isang minuto at napakalungkot o natatakot sa susunod.	Kausapin mo ang iyong mga kaibigan, pamilya at doktor tungkol sa iyong nararamdaman.

## Kumain para sa Dalawa

Ang iyong sanggol ay nagdedepende sa iyo para sa pagkain. Kailangan mong magdagdag ng sa pagitan ng 15-35 na libra depende sa iyong laki. Kausapin ang iyong doktor kung gaano karami ang tama para sa iyo. Kumain ng pagkain mula sa lahat ng grupo ng pagkain:

**MGA BUTIL:** Hindi kukulang sa 4 na 1 onsa na bahagi bawat araw. Ang mga pagkaing ito ay nagbibigay sa iyo at iyong sanggol ng enerhiya. Subukan: kulay tsokolateng kanin, cereal, oatmeal, tinapay, crackers, pasta at tortillas. Gawin buong butil ang karamihan sa pipiliin mong pagkain. PAHIWATIG: 1 pirasong tinapay ay mga isang onsa.

**MGA GULAY:** Hindi kukulang sa 2 tasa bawat araw. Ang mga pagkain na ito binibigyan ka at ng iyong sanggol ng hibla, Bitamina A at folic acid. Subukan ang madilim na berde at maliwanag na kulay **ORANGE:** broccoli, spinach, lettuce, mga karot, at kamatis. PAHIWATIG: Ang isang tasa ay kapareho halos ang sukat ng isang bolang tennis.

**MGA PRUTAS:** Hindi kukulang sa 1 tasa bawat araw. Ang mga pagkain na ito binibigyan ka at ng iyong sanggol ng hibla, Bitamina A at folic acid. Subukan: mga saging, milon, berries, mansanas at dalanghita.

**GATAS, YOGURT AT KESO:** Hindi kukulang sa 4 na 1-tasa na bahagi bawat araw. Subukan: mababa o walang-tabang gatas, yogurt, keso at sorbetes. Kausapin ang iyong doktor kung hindi mo makakain, o ayaw mo ang mga pagkaing ito. Huwag kumain ng malambot na keso kagaya ng feta, bughaw na keso, at mga ilang kesong Mehikano. PAHIWATIG: 1 karton ng yogurt ay halos isang tasa. Isang onsang keso ay kapareho halos ang sukat ng apat na nakasalansan na dais.

**KARNE, MANOK, ISDA, MGA TUYONG BINS, ITLOG, AT NUWES:** Kumain ng 3 o mahigit na bahagi kada araw (hindi kukulang sa 5 onsa). Subukan: mga karneng walang taba, manok, pabo, mga itlog, bins, gisantes, nuwes at buto Lutuing mabuti ang lahat na karne at poltri. Tungkol sa isda: huwag kumain ng pating, swordfish, King Mackerel o tilefish dahil matataas sa merkurio ang mga ito. Maaari kang kumain ng hanggang 12 na onsa bawat linggo ng ibang isda kagaya ng hipon, salmon at kanduli. Ang albacore (puting) tuna ay mayroong mas maraming merkurio kaysa sa nakalatang tuna. Limitahan ang puting tuna sa 6 na onsa kada linggo. PAHIWATIG: Isang serving ng karne ay kapareho halos ang sukat ng isang manghal o buong pakete ng mga baraha.

**MGA MANTIKA:** Magkaroon ng kaunti bawat araw, mga 4-6 na kutsarita. Gumamit ng mga likidong mantika kagaya ng canola, olive at mais. Limitahan ang pinatigas na mantika kagaya ng mantikilya at solidong mantika. PAHIWATIG: Isang kutsarita ay kapareho halos ang sukat ng isang ikaapat.

**UMINOM NG MGA BITAMINA** kung ibinigay ang mga ito sa iyo ng iyong doktor. Kumuha ng 400mcg ng folate (isang bitamina na makakatulong sa utak at gulugod ng iyong sanggol) mula sa mga cereals, prutas, gulay o sa tableta. Ang folate ay kilala ring folic acid.

Kailangan mong **LIMITAHAN ANG CAFFEINE** sa iyong diyeta. Ang caffeine ay isang droga na matatagpuan sa kape, tsa, kola at tsokolate. Magkaroon ng hindi hihigit sa 1-2 na tasa ng kape o tsa, 2 soda o 1-2 na baretang tsokolate sa isang araw. PAHIWATIG: Ang soda at tsokolate ay mataas sa kaloriya. Ang mga ito ay hindi dapat kinakain araw-araw.

Ang **WIC (WOMEN, INFANTS AND CHILDREN O MGA BABAE, SANGGOL AT BATA)** na Programa ay nagbibigay ng malulusog na pagkain para sa iyo at ang iyong sanggol. Matuto ka tungkol sa paggawa na mga mabuting pagpili sa pagkain. Ang WIC maipapaalam din sa iyo ang tungkol sa mga ibang serbisyong pangkalusugan at panglipunan sa iyong lugar. Kausapin ang iyong doktor ngayon tungkol sa pagpunta sa WIC. Maaari ka ring tumawag sa WIC sa **1-888-942-2229**.

## Ehersisyo

Ang tatlumpong (30) minuto ng ehersisyo sa isang araw ay magpapabuti ng iyong karamdaman. Ang paglakad at paglangoy ay mga mabuting pili.

Ang ilang mga paggalaw, tinatawag na kegels, ay maaaring magpalakas sa mga kalamnan ng iyong balakang (mga kalamnan na ginagamit mo kapag pumunta sa banyo). Ipitin ang mga kalamnan na ito na parang pinipigil mo ang ihi (pee) sa paglabas. Pigilan, bitawan at ulitin ng 10 beses. Makakatulong ito sa iyo sa pagpigil sa iyong ihi at paghanda sa iyong katawan sa pagsilang ng iyong sanggol.

May mga bagay na hindi mo dapat gagawin. Kabilang ang mga ito ang mga isport na puwede kang mahulog, kagaya ng skating. Hindi ka dapat mag-umpisa ng bagong isport o mahirap na programang pang-ehersisyo.

## Pag-aalaga sa Iyong Sanggol

Ang mga unang kailangan ng iyong sanggol ay napakasimple: labis-labis na pagmamahal at kaunting makakain. Bigyan ang iyong sanggol ng labis-labis na pagmamahal sa pamamagitan ng paghaplos, paghawak, pagkandong at pakikipag-usap sa iyong sanggol.

Ang gatas mula sa suso ang pinakamabuting pagkain para sa iyong sanggol. Ang gatas mula sa suso:

- Tutulungan ang iyong sanggol na manatiling malusog
- Tutulungan kang makipag-isa sa iyong sanggol
- Ay libre
- Ay laging handa – walang mga bote na iinitin o huhugasan
- Tutulungan ang Nanay na magbawas ng timbang

Kung kailangan mo ang tulong sa pagpapasuso kausapin mo ang iyong doktor. Ang programang WIC masasagot ang iyong tanong at magbibigay ng suporta. Tawagan ang WIC sa 1-888-942-2229. Maaari mo ring tawagan ang La Leche League sa 1-800-525-3243. May ilang mga babae ang hindi puwede o ayaw magpasuso. Okay lang ito, magiging mabuti rin ang iyong sanggol.