



# Ang Pakikingig at Pagkilos nang Mabilis

maaaring makatulong na mailigtas ang kanyang buhay

**HEAR**  
PAGKINGGAN ANG KANYANG  
MGA ALALAHANIN

## Paano Ka Makakatulong

Kung ang isang buntis o kamakailang buntis na babae ay nagpapahayag ng mga alalahanin tungkol sa anumang mga sintomas na mayroon siya, maglaan ng oras na Pakinggan Siya. Kung sinabi niya na mayroon siyang nararamdaman isang bagay hindi tama, hikayatin siyang humingi ng tulong medikal. Kung nakakaranas siya ng isang kagyat na makainang senyas na babala, dapat siyang kumuha kaagad ng pangangalagang medikal. Siguraduhin na sinabi niya na siya ay buntis o nagbuntis sa loob ng nakaraang taon.

Alamin ang mga kagyat na palatandaan ng babala ng pagkaina:

- Pananakit ng ulo na hindi nawawala o lumalala sa paglipas ng panahon
- Pagkahilo o pagkahimatay
- Mga saloobin tungkol sa pananakit ng sarili o ang iyong sanggol
- Mga pagbabago sa iyong paningin
- Lagnat na 100.4°F o mas mataas
- Matinding pamamaga ng iyong mga kamay o mukha
- Hirap sa paghinga.
- Pananakit ng dibdib o mabilis na pagtibok ng puso
- Malubhang pagduduwal at pagsusuka (*hindi tulad ng pang-umagang sakit*)
- Malubhang pananakit ng tiyan na hindi nawawala
- Pagtigil o pagbagal ng paggalaw ng sanggol sa panahon ng pagbubuntis
- Pagdurugo o pagtulo ng likido sa ari sa panahon ng pagbubuntis
- Malakas na pagdurugo sa ari ng babae o tumutulo na likido na masamang amoy pagkatapos ng pagbubuntis
- Pamamaga, pamumula o pananakit ng iyong binti
- Labis na pagkapagod

Malaman ng higit pa tungkol sa Kampanya na Pakinggan Siya (Hear Her Campaign) ng CDC sa [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer).

# Pakinggan Siya

Kung ibinabahagi ng iyong mahal sa buhay na may isang bagay na nararamdaman siya na hindi tama, narito ang ilang mga puntong pag-uusapan upang makatulong sa usapan:

## Sa Panahon ng Pagbubuntis

- Mahirap sabihin kung ano ang normal sa lahat ng bagay na nagbabago ngayon. Mas mahusay na suriin kung mayroong anumang bagay na iyong pinag-aalala.
- Mahalagang ibahagi natin ang impormasyong ito sa iyong doktor at tiyaking maayos ang lahat.
- Nandito ako para sa iyo. Makipag-usap tayo sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang makuha ang pangangalagang kailangan mo.

## Pagkatapos ng Pagbubuntis

- Normal na makaramdam ng pagod at magkaroon ng kaunting panakit pagkatapos manganak, ngunit higit na alam mo ang iyong katawan. Kung nag-aalala ka tungkol sa isang bagay, dapat kang makipag-usap sa iyong doktor.
- Bagaman ang iyong bagong sanggol ay nangangailangan ng maraming atensyon at pangangalaga, mahalaga din na alagaan ang iyong sarili.
- Hindi ka nag-iisa. Naririnig kita. Makipag-usap tayo sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang makuha ang pangangalaga na kailangan mo.

