

Ikaw ang pinakanakakaalam sa iyong katawan

Kung nakararanas ka ng bagay na tila hindi karaniwan o nakababahaya sa iyo, huwag isawalang-bahala ito.

HEARTM
PAKINGGAN ANG KANYANG
MGA ALALAHANIN

Alamin ang tungkol sa mga agarang babalang palatandaan at kung paano makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan

Sa Panahon ng Pagbubuntis

Kung ikaw ay buntis, mahalagang bigyan pansin ang iyong katawan at makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa anumang bagay na hindi maganda sa pakiramdam. Kung nakararanas ka ng alinman sa mga agarang babalang palatandaan, humingi kaagad ng pangangalagang medikal.

Mga tip:

- Dalhin ang tagasimula sa pag-uusap na ito at anumang mga karagdagang katanungan na nais mong tanungin sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga.
- Tiyaking sabihin sa kanila na buntis ka o nagbuntis sa loob ng nakaraang taon.
- Sabihin sa doktor o nars kung anong gamot ang kasalukuyan mong iniinom o ininom mo kamakailan.
- Gumawa ng mga tala at magtanong pa tungkol sa anumang hindi mo nauunawaan.

Matuto nang higit pa tungkol sa Kampanya na Pakinggan Siya ng CDC sa www.cdc.gov/HearHer



----- Punitin ang panel na ito at gamitin ang gabay na ito upang matulungan kang simulan ang pag-uusap: -----

Mga Agarang Babalang Palatandaan sa Pagbubuntis

Kung nakararanas ka ng alinman sa mga babala na ito, humingi kaagad ng pangangalagang medikal.

- Matinding pananakit ng ulo na hindi nawawala o lumalala sa paglipas ng panahon
- Pagkahilo o pagkahimatay
- Mga saloobin na saktan ang iyong 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 paglililihi o morning sickness)
- Matinding 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 o pagtulo ng likido sa ari ng babae na masama ang amoy pagkatapos ng pagbubuntis
- Pamamaga, pamumula o pananakit ng iyong binti
- Labis na pagkapagod

Hindi inilaan ang listahang ito na masakop ang bawat sintomas na maaaring mayroon ka. Kung sa tingin mo ay may bagay na hindi tama, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan

Pagkatapos ng Pagbubuntis

Bagaman nangangailangan ang iyong bagong sanggol ng maraming atensyon at pangangalaga, mahalaga rin na manatili kang may kamalayan sa sarili mong katawan at alagaan mo ang iyong sarili. Normal na makaramdam ng pagod at magkaroon ng ilang pananakit, partikular sa mga unang ilang linggo pagkatapos ng panganganak mo, ngunit may ilang mga sintomas na maaaring palatandaan ng mas malubhang mga problema.

Gamitin ang Patnubay na Ito upang Matulungan na Simulan ang Pag-uusap:

- Salamat sa pakikipagkita sa akin.
Buntis ako/nagbuntis kamakailan. Ang petsa ng aking huling regla/pangananak ay _____ at nagkaroon ako ng malubhang mga alalahanin tungkol sa aking kalusugan na nais kong sabihin sa iyo.
- Nagkaroon ako ng _____ (mga sintomas) na ang pakiramdam ay _____ (ilarawan nang detalyado) at tumagal na nang _____ (bilang ng mga oras/araw)
- Alam ko ang aking katawan at hindi ito normal sa pakiramdam.

Mga halimbawang katanungan na itatanong:

- Ano ang ibig sabihin ng mga sintomas na ito?
- Mayroon bang pagsusuri na maaari kong makuha upang matanggal ang malubhang problema?
- Kailan ko dapat isaalang-alang ang pagpunta sa emergency room o pagtawag sa 911?

Mga Tala: