

PANGANGANAK SA BAGONG BANSA

Gabay para sa dayuhang
kababaihan sa Canada kasama
ng kanilang pamilya.

Unang Bahagi – Pagkukuha ng tulong na kailangan mo

Ikaw ay nagdadalang-tao. Binabati ka!

Ang bukletang ito ay makakatulong sa iyo na matuto ng mahigit tungkol sa panganganak sa Canada. Ang mga pamamaraan dito ay maaaring naiiba sa bansang pinagmulan mo. Itong bukletang ito ay naka-pokus sa Ontario.

Ang bukletang ito ay may apat na bahagi. Ito ay bahagi 1 sa 4 na bahagi. Lahat ng mga bahagi ay maaaring i-download sa www.beststart.org/resources/rep_health.

Siguraduhin na makukuha mo ang impormasyon na kailangan mo.

- **Bahagi 1: Pagkukuha ng tulong na kailangan mo**
- Bahagi 2: Paghahanap ng tagapangalaga ng kalusugan na kailangan mo habang nagdadalang-tao
- Bahagi 3: Paghahanda para sa iyong sanggol
- Bahagi 4: Pagsilang ng iyong sanggol

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



Maaaring kakailanganin mo ng tulong sa panahon ng pagdadalang-tao at pagkapanganak ng sanggol. Sa iyong bansang pinagmulan, maaaring natulungan ka ng iyong pamilya at kaibigan.

Bagama't na maaring na ikaw ay hindi masyadong maraming pamilya at kaibigan dito sa Canada, mayroon maraming iba't ibang mga paraan na ikaw ay makakakuha ng tulong na na kakailanganin mo.

Ang iyong kabakas

Kapag may asawa o kabakas, sila ay makatutulong sa panahon ng pagdadalang-tao at pangangalaga ng sanggol. Tunay na mahalaga ito lalong-lalo na kapag walang ibang miyembro ng pamilya ang makatutulong sa iyo. Mabuti na malaman nila ang mga serbisyo para sa mga nagdadalang-tao kung sakaling kakailanganin mo o ng iyong sanggol ang mga serbisyong ito. Matututunan din nila ang pangangalaga ng sanggol upang makapagpahinga ka. Makatutulong ito sa kanila na makilala ang sanggol.

Maraming mga paraan na makatutulong ang mga kabakas o ama sa pangangalaga ng sanggol. Kasama nito ang pagpapalit ng lampin, pagkarga at pakikipaglaro sa sanggol. Makatutulong din sila sa pagluluto, pamimili o paggawa ng gawaing bahay. Bago sa panganganak, maari na pag-usapan kung ano ang magagawa ng bawat isa sa pangangalaga ng sanggol.

Mga Yunit na Pampublikong Pangkalusugan



Lahat ng lugar sa Ontario ay mayroong Yunit ng Pampublikong Pangkalusugan. Naglalaan ang mga ito ng maraming programa at serbisyong makatutulong sa kababaihan at kanilang pamilya na magkaroon ng malusog na pagdadalang- tao at malusog na sanggol. Upang matagpuan ang Pampublikong Yunit Pangkalusugan sa inyong lugar, bumisita sa www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/ at i-type ang inyong postal code o lungsod. Maaari ding tumawag ng libre sa INFOLine 1-866-532-3161.

Mga ibang tao sa iyong buhay

- Mabuti na magkaroon ng maraming tao na makatutulong sa iyo pagkasilang ng sanggol. Maaaring mayroon kang mga miyembro ng pamilya na naninirahang malapit sa iyo at ito ay makakatulong.
- Kapag wala kang kilala sa iyong tinitirhang lugar subukan na makipagkilala sa ilan habang ikaw ay nagdadalang- tao. Maraming kultural na grupo, lalo't-lalo na sa malalaking lungsod. Para sa listahan ng mga kultural na organisasyon, makipag-ugnay sa Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (tingnan ang pahina 5).
- Ang mga programa sa Ontario ay ang **Canadian Prenatal Nutrition Program**, **Healthy Babies Healthy Children Program** at ang **Ontario Early Years Centres**. Ang mga taong nagtatrabaho sa mga programang ito ay makakatulong na matagpuan ang mga serbisyong malapit sa lugar iyo na kinakailangan mo. Upang malaman tungkol sa mga programang ito, makipag-ugnay sa iyong lokal na yunit pampublikong pangkalusugan at humiling na makipag-usap sa isang nars (tingnan ang teksto sa kahon sa itaas).
- Higit na makakatulong ang makipagkaibigan sa mga taong matagal nanirahan sa Canada. Sila ay makatutulong ng mabuti sa iyong sa paguunawa ng mga lokal na gawian. Maaari makilala mo ang mga ibang magulang at mga babaeng nagdadalang- tao sa mga drop-in na programa.
- Karamihan sa mga ospital ay mayroong manggagawang panlipunan na makakatulong sa iyo na matagpuan ang mga serbisyo sa iyong lugar. Ang iyong tagapagbigay- alaga ng iyong kalusugan ay makakasangguni sa iyo itong manggagawang panlipunan.
- Humingi ng tulong kapag kinakailangan mo, kahit na ang nais mo ay makipag-usap lamang. **Hindi ka nag-iisa!**

Ang aklat na *A Healthy Start for Baby and Me* ay maglalaan ng detalye sa kalusugan bago magdalang- tao, habang nagdadalang- tao at pagkapanganak. Maaari kang kumuha ng kopya mula sa iyong lokal na yunit ng pampublikong pangkalusugan o maaaring mong i-download sa www.beststart.org/resources/rep_health.



Paano naman ang wika?

Kung hindi nagsasalita ng Ingles o Pranses, maaaring mahirapan ka gamitin ang ilan sa mga makukunan na mga serbisyo.

- Mayroong mga tagapagsalin sa ilan na mga lugar, tulad ng mga malalaking ospital. Minsan ang serbisyong ito ay libre. Tanungin kung sila ay mayroong serbisyong ito at kung may bayad.
- Kapag walang tagapagsalin sa iyong wika, maaaring isama mo isang kaibigan o kapamilya, na ikaw ay kompartable, sa iyong mga tipan. Makakatulong sila sa iyo sa pakikipag-usap sa iyong tagabigay-alaga ng kalusugan.
- Kapag mayroon kang problemang medikal o may sakit, maaaring kang tumawag sa Telehealth Ontario (1-866-797-0000) at humiling ng tagapagsalin na makakatulong sa iyo na makipag-usap sa nars. Hindi mo kailangan ng Ontario Health Card o pagseseguro upang gamitin itong serbisyo. Ito ay libre.
- Karamihan sa mga ahensiya ng paninirahan ay naglalaan ng tulong sa pagsasalin. Para sa higit na kaalaman at paghanap ng mga lokal na mga kontak, tingnan ang www.settlement.org, sa ilalim ng “Services Near Me.”



MGA MAHALAGANG SERBISYO HABANG NAGDADALANG-TAO AT PAGSILANG NG SANGGOL

- **211 Mga Sentro ng Impormasyon ng Komunidad.** Sa mga mas malalaking sentro sa Ontario, ang numero ng telepono 2-1-1 ay makakatulong sa iyong makakuha ng mga serbisyong komunidad, panlipunan, kalusugan, at iba pang mga serbisyo ng pamahalaan . Walang bayad ang paggamit ng serbisyong ito. Ang website www.211ontario.ca ay may listahan ng mga komunidad sa Ontario na nag-aalok ng serbisyong ito. O maaari mo lamang i-dial ang 2-1-1 sa iyong telepono upang makita kung ikaw ay maka-ugnay sa serbisyo.
- **911 Serbisyo sa Emerhensiya.** Kung ikaw ay nakakaranas ng isang-pagbabantang buhay na kagipitan, maaari mong i-dial ang 9-1-1 upang tumawag ng ambulansya, pulis, o mga bombero. Ang serbisyo ay makukuha sa maraming wika.
- **Linya ng Tulong para sa Mga Kababaihan Sinalakay.** Itong libreng serbisyong telepono ay magagamit ng 24 oras sa isang araw para sa mga kababaihan na nakaharap sa emosyonal o pisikal na pang-aabuso. Ito ay anonimo at pribado. Itong serbisyo ay nag-aalok ng mga 150 na mga wika. (1-866-863-0511; www.awhl.org)
- **Association of Ontario Midwives (Asosasyon ng Mga Komadrona ng Ontario).** Ang website ay naglalarawan ang papel na ginagampanan ng isang komadrona at makakatulong sa iyo na makahanap ng isang komadrona sa iyong lugar. (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)
- **Citizenship and Immigration Canada (Pagkamamamayan at Imigrasyon Canada).** Itong departamento ng pamahalaang pederal ay tumutulong sa mga taong nais dumayo sa Canada at sa mga bagong dating sa Canada. Kabilang sa mga serbisyo ay imigrasyon, pagpaparehistro sa pagkamamamayan, at Language Instruction for Newcomers to Canada [LINC] (Pagtuturo ng Wika para sa bagong Dating sa Canada). (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)
- **Mga Sentro ng Kalusugan ng Komunidad.** Maraming bahagi ng Ontario ay may isang sentro ng pangkalusugan ng komunidad. Sa pangkalahatan sila ay nagbibigay ng mga serbisyo pangangalaga ng kalusugan at magtaguyod ng kalusugan. Ang mga tauhan ay bumubuo ng mga doktor, mga propesyonal na nars, mga nars, mga manggagawang panlipunan, mga tumataguyod ng kalusugan, mga manggagawa ng kalusugan ng komunidad, at iba pang mga propesyonal ng kalusugan. Ang serbisyong ito ay libre ngunit kailangan mong magbayad para sa mga pagsusuri na wala kang Ontario Health Card o pribadong pagseseguro ng kalusugan. Kailangan mong malaman kung nakatira ka sa isang kabayanan ng na may serbisyong ito dahil sila ay nagsisilbe lamang sa mga tao na nakatira sa kanilang lugar. Isang listahan ng mga ng mga sentro ng kalusugan ng komunidad ay magagamit. (www.ontariohc.org)
- **Motherisk. Isang programa ng Hospital for Sick Children (sa Toronto).** Itong libreng serbisyo ay nakatutok sa kaligtasan ng mga gamot, mga produkto, at paglantad sa kapaligiran para sa mga kababaihan na nagdadalang-tao o nagpapasuso. (1-877-327-4636; www.motherisk.org)

- **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (Konseho ng Ontario ng Mga Ahensya Nagsisilbe sa Mga Imigrante).** Itong di-pinagkakakitaan na samahan ay may isang listahan ng mga grupong miyembro na kumakatawan sa maraming mga etniko at kultural na mga grupo. (416-322-4950; www.ocasi.org)
- **Ontario Early Years Centres (Mga Sentro ng Ontario ng Mga Unang Taon).** Ito ay mga lugar kung saan ang mga magulang at tagapag-alaga ay maaaring pumunta kasama ang kanilang mga anak na magsagawa ng iba't ibang mga programa at gumawa ng ilang mga gawain. Ang mga magulang ay maaaring makakuha ng mga sagot sa mga tanong na maaaring mayroon sila sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa mga propesyonal, iba pang mga magulang, at mga tagapag-alaga sa komunidad. Maaari kang tumawag sa 1-866-821-7770 upang makahanap ng lokasyon ng Ontario Early Years Centre na pinakamalapit sa iyo. Ang serbisyong ito ay libre. (www.ontario.ca/earlyyears)
- **Ontario Human Rights Commission (Komisyon ng Karapatan Pang-tao ng Ontario).** Ang Samahang ito ay pamahalaan ng Alintuntunin ng Karapatan Pang-tao ng Ontario, na pinoprotektahan ang mga tao sa Ontario laban sa diskriminasyon. (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca)
- **Ontario Immigration (Ontario Imigrasyon).** Isang website ng Pamahalaang Ontario na idinisenyo para sa mga potensyal at bagong imigrante sa Ontario. (www.ontarioimmigration.ca)
- **Public Health (Pampublikong Kalusugan).** Lahat ng mga bahagi ng Ontario ay sineserbisyohan sa pamamagitan ng isang yunit ng pampublikong kalusugan. Nagbibigay ang mga ito ng maraming mga programa at mga serbisyo upang makatulong sa mga kababaihan at sa kanilang mga pamilya na magkaroon ng malusog na pagdadalang-tao at malusog na sanggol. Ang mga nars ng Public Health at Home Visitors ay nagbibigay ng payo at makatulong sa iyo na makahanap ng mga serbisyo na kailangan mo. Maaari mong itanong sa kanila kung mayroong isang Programa ng Canadian Nutrisyon sa Bago-manganak sa iyong lugar. Karamihan sa kanilang mga serbisyo ay libre, ngunit maaaring kailangan mong magbayad sa ilang mga serbisyo tulad ng mga klase sa Bago-manganak. Sa ilang mga kaso, walang bayad para sa mga klase para sa Bago-manganak sa mga kababaihan na may mababang kita. (www.health.gov.on.ca/fil/karaniwang/sistema/mgaserbisyo/Phu/locations.aspx)
- **Service Canada.** Ang Service Canada ay isang sentro ng serbisyo para sa lahat ng mga serbisyo ng Pamahalaan ng Canada. (1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; www.servicecanada.gc.ca)
- **Service Ontario.** Ang Service Ontario ay isang sentro ng serbisyo para sa lahat ng mga serbisyo ng Pamahalaan ng Ontario. (1-800-267-8097; www.serviceontario.ca)
- **Settlement.org.** Ang website na ito ay bahagi ng Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (Konseho ng Mga Ahensya ng Ontario Nagsisilbe sa mga Imigrante). Ito ay nag-aalok ng impormasyon sa higit sa 30 mga wika pati na rin ang mga koneksyon sa mga mapagkukunan sa buong lalawigan, tulad ng Newcomer Information Centres (Mga Sentro ng Impormasyon Para Sa Bagong Dating). (www.settlement.org)

- **Telehealth Ontario.** Telehealth Ontario ay ibinigay sa pamamagitan ng sa Pamahalaan ng Ontario at ito ay libre sa lahat ng mga gumagamit. Hindi mo kailangang isang numero ng Ontario Health Insurance upang makipag-usap sa isang nars ng Telehealth Ontario. Tumawag sa 1-866-797-0000. Ang serbisyo ay magagamit ng 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Ito ay ibinigay sa Ingles at Pranses, na may suporta ng pagsasaling-wika para sa iba pang mga wika.

Ang tawag sa Telehealth Ontario ay hindi pinapalitan ang 911 – iyon ang laging unang numero na dapat mong tawagan sa mga emerhensiyang sitwasyon.

- **Thehealthline.ca.** Ang website na ito ay maaaring makatulong sa paghahanap mo ng lahat ng mga serbisyo sa kalusugan at ng komunidad sa iyong lugar. (www.thehealthline.ca)

www.beststart.org

Ang dokumentong ito ay inihanda gamit ang mga pondo na ibinigay sa pamamagitan ng Pamahalaan ng Ontario. Ang impormasyon dito ay sumasalamin sa pananaw ng mga may-akda at hindi kinakailangang sumalamin ang mga tanawin ng Pamahalaan ng Ontario. Ang mga mapagkukunan at mga programa sa nabanggit sa buong gabay na ito ay hindi kinakailangang itinataguyod ng Best Start Resource Centre o ang Pamahalaan ng Ontario.

PANGANGANAK SA BAGONG BANSA

Gabay para sa dayuhang
kababaihan sa Canada kasama
ng kanilang pamilya.

Bahagi 2 – Paghahanap ng pangangalaga ng kalusugan na kailangan mo sa panahon ng pagbubuntis

Ikaw ay buntis. Binabati ka!

Ang bukletang ito ay makakatulong sa iyo na matuto ng mahigit tungkol sa panganganak sa Canada. Ang mga pamamaraan dito ay maaaring naiiba sa bansang pinagmulan mo. Itong bukletang ito ay naka-pokus sa Ontario.

Ang bukletang ito ay may apat na bahagi. Ito ay bahagi 2 sa 4 na bahagi. Lahat ng mga bahagi ay maaaring i-download sa www.beststart.org/resources/rep_health. Siguraduhin na makukuha mo ang mga impormasyon na kailangan mo.

- Bahagi 1: Pagkukuha ng tulong na kailangan mo
- **Bahagi 2: Paghahanap ng tagapangalaga ng kalusugan na kailangan mo habang buntis**
- Bahagi 3: Paghahanda para sa iyong sanggol
- Bahagi 4: Pagsilang ng iyong sanggol

Ang mga medikal na impormasyon sa bukletang ito ay may kaugnayn sa malusog na pagbubuntis. Kung mayroon kang anumang mga medikal na mga katanungan o mga alalahanin, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan upang makakuha ng mga payo na nalalapat sa iyong pagbubuntis.

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



Ang isang **tagapagbigay-alaga ng kalusugan** ay isang propesyonal na manggagawa sa pangangalaga ng kalusugan.

Bilang isang buntis sa Ontario, ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay maaaring magkasama ang:

- Mga doktor
- Mga komadrona
- Mga propesyonal na nars

Mahalaga na magbisita ang isang tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa lalong madaling pagtingin mo na ikaw ay buntis. Ito ay maaaring naiiba gawain mula sa iyong sariling bansa.

Paghahanap ng mga serbisyo pangkalusugan

Ang mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan na makakatulong sa mga buntis sa Ontario ay maaaring kasama ang:

- Ang doktor pampamilya, na nagbibigay ng pangangalaga ng kalusugan kapag ikaw ay buntis at tumutulong sa iyo sa paghatid ng sanggol.
- Ang doktor pampamilya, na nagbibigay ng pangangalaga ng kalusugan kapag ikaw ay buntis at maaaring isangguni ka sa isang doktor sa pagpapaanak na makakatulong sa panganganak.
- Isang propesyonal na nars na nagbibigay sa iyo ng pag-aalaga kapag ikaw ay buntis. Sa bandang pagtatapos ng iyong pagbubuntis, siya ay sumangguni sa iyo ng isang dalubhasa sa pagpapaanak, isang doktor pampamilya, o isang komadrona.
- Ang isang komadrona, na nagbibigay ng pangangalaga ng kalusugan kapag ikaw ay buntis, ay tumutulong sa iyo sa pagpapaanak, at nagaalaga sa iyo hanggang ang sanggol ay 6 na linggo gulang. Sa Ontario, ang komadrona ay mga rehistradong propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan at nagtapos mula sa isang karalubhasaan sa programang pagpapaanak sa unibersidad. HINDI mo kailangan ng isang doktor upang sumangguni sa iyo sa isang komadrona; maaari mong tawagin ang isa ng sarili mo.

Maaaring ito ay napakahirap na makahanap ng isang tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa Ontario. Sa ilang mga lugar, mayroong kakulangan. Iyon ang dahilan kung bakit mahalaga simulan maghanap ng isa ng kaagad alam mo na ikaw ay buntis – o kahit na bago kang buntis!

Narito ang ilang mga tip kung paano hanapin ang isang tagapagbigay-alaga ng kalusugan:

- Magtanong sa mga kaibigan, pamilya, at ang iyong lokal na yunit na pampublikong kalusugan kung alam nila ang isang tagapagbigay-alaga ng kalusugan na tumatanggap ng mga bagong pasyente.
- Tumingin sa Yellow Pages ng iyong lokal na libro ng telepono. Maghanap ng **Mga Doktor at Surgeon**. Magkaroon ng kamalayan na kakailangan mo ng isang pagsangguni mula sa isang pampamilyang doktor upang magpakita sa isang espesyalista tulad ng isang dalubhasa sa pagpapaanak o hinekologo.

- Magparehistro sa Health Care Connect. Itong serbisyo ay tumutulong ng mga tao sa Ontario makahanap ng isang lokal na doktor o nars na propesyonal na tumatanggap ng mga bagong pasyente. (1 800 445 1822; www.ontario.ca/healthcareconnect)
- Gamitin ang serbisyong Doctor Search ng College of Physicians and Surgeons of Ontario (Kolehiyo ng mga Doktor at Surgeon ng Ontario) upang makahanap ang isang doktor sa iyong lugar. (www.cpsso.on.ca/docsearch)
- Tawagan ang iyong lokal na ospital para sa isang listahan ng mga doktor na tatanggap ng bagong pasyente. Para sa isang listahan ng mga Ontario ospital bisitahin ang: www.thehealthline.ca o maaari kang tumingin sa Yellow Pages ng iyong aklat ng telepono sa ilalim ng **Hospitals**.
- Ang iyong lokal ahensiya sa paninirahan ay maaaring magkaroon ng isang listahan ng mga doktor na tumatanggap ng bagong pasyente o taong nagsasalita ng iyong wika.
- Maaaring gusto mong gumamit ng isang walk-in na medikal na klinika. Maraming mga ospital na walk-in klinika para sa mga isyu sa ng di-emerhensiyang kalusugan. Maaaring hindi mo magagawang makita ang parehong doktor sa bawat oras pumunta ka sa ganitong uri ng klinika. Upang makahanap ng isang walk-in na klinika, tumingin sa ilalim ng **Clinics-Medical** ng Yellow Pages ng libro ng telepono.
- Maaari makahanap ka ng isang komadrona sa iyong lugar sa pamamagitan ng pagtawag sa Association of Ontario Midwives (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)

Pagbabayad para sa mga serbisyo ng kalusugan

Maaari na makatanggap ka ng mga serbisyong medikal pagkatapos ng pagdating mo sa Ontario ngunit ang mga serbisyo ay hindi palaging libre.

Sa panahon ng iyong unang 3 buwan sa Ontario, HINDI ka sakop sa ilalim ng Ontario Health Insurance Plan (OHIP).

Pinakamahasay na makakuha ka ng pribadong pagseseguro ng kalusugan BAGO ka dumating sa Ontario. Sa sandaling ikaw ay nasa Ontario, kung ang plano mo ay bumili ng mga pribadong pagseseguro ng kalusugan, kailangan mong gawin ito sa loob ng unang 5 araw sa apgdating mo at magbay dito.

- Kung wala kang pribadong pagseseguro sa kalusugan sa panahon ng unang 3 buwan, asahan mo na magbabayad ka sa anumang mga serbisyo na kailangan mo.
- Maga detalye tungkol dito ay makukuha sa www.settlement.org.



Ontario Health Insurance Program (Programa ng Ontario sa Pagseseguro ng Kalusugan) = OHIP

Para sa impormasyong programa sa pagseseguro ng kalusugan para sa Ontario, bisitahin ang www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ o tumawag sa **ServiceOntario**, Infoline sa 1-866-532-3161

Kapag ikaw ay isang takas

Bago magsimula ang iyong OHIP, maaari kang makakuha ng mga serbisyo na emerhensiyang at mahalaga sa kalusugan mga sa pamamagitan ng Interim (Pansamantalang) Federal Health (Kalusugan) Program (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml), o tumawag sa 1-888-242-2100.

Karagdagan mga detalye tungkol sa gastos sa kalusugan

- 1) Posibleng makatanggap ng ilang mga serbisyo ng pangangalaga ng kalusugan nang walang OHIP sa mga sentro ng kalusugan ng komunidad (www.ontariohc.org) at sa pamamagitan ng mga komadrona (www.aom.on.ca). Maraming mga serbisyo tulad ng Healthy Babies Healthy Children (Malusog na mga Sanggol Malusog na mga Bata\0 at Infant Hearing (Pangdinig ng Sanggol) ay libre din.
- 2) Kung kailangan mong kumuha ng ambulansya para pumunta sa ospital, ang iyong Ontario Health Card ay magbabayad sa karamihan ng mga gastos ngunit kakailanganin mong magbayad ng bahagi ng gastos. Kung ang doktor na tumingin sa iyo sa ospital ay sa kaniyang pananaw na hindi tunay na kailangan mo gumamit ng ambulansya o kung wala kang saklaw ng kalusugan, kailangan mong bayaran ang buong halaga. Maaari ito ay napaka-mahal.
- 3) Kung kailangan mo magbayad para sa pangangalaga ng kalusugan, alamin kung ang iyong tagabigay-alaga ng kalusugan o ospital ay sumang-ayon sa isang plano ng pagbabayad, tulad ng pagbabayad ang ilan sa mga kabuuan sa bawat buwan, sa halip na lahat sa isang beses. Pag-usapan ang mga plano sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan habang ikaw ay buntis.

Kapag mangyayari ang mga pagbisita at pagsubok ng bago-ng-kapanganakan

Gumawa ng isang appointment sa iyongtagapagbigay-alaga ng kalusugan sa lalong madaling panahon na sa tingin mo ikaw ay buntis. Ang iyong unang pagbisita ay malamang mas magtatagal ng kaunti kaysa sa mga sumunod na bisita. Sa panahon ng unang pagbisita:

Hihilingin ang iyong kasaysayang medikal.

- Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay magmumungkahi na magkaroon kang ng pagsusuri ng ihi at dugo. Ang mga pagsususri na ito ay napaka kapaki-pakinabang upang maiwasan ang mga problema ng kalusugan ngunit maaari kang magpasya na magkaroon ng mga pagsusuri o hindi.
- Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay gagawa ng isang pisikal na eksaminasyon, at maaaring gawin ng isang panloob na pagsusuri sa puntong ito.

Pagkatapos nitong unang pagbisita, ang karaniwang oras ng mga sumusunod na pagbisita ay:

Numero ng mga linggo ng pagbubuntis	Gaano kadalas na makikita mo ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan?
0 hanggang 28 mga linggo	Bawat 4 na mga linggo
29 hanggang 36 mga linggo	Bawat 2 na mga linggo
Pagkatapos ng 36 mga linggo	Bawat linggo

Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay maaaring mag-alok sa iyo ang mga pagsusuri na ito:

Numero ng mga linggo ng pagbubuntis	Pangalan at pagsasalarawan ng pagsubok
Mga 18 mga linggo	Kung sumasang-ayon ka, isang pagsubok na ultrasound ay gagawin sa isang ospital o klinika. Ang layunin ng pagsubok na ultrasound ay upang makatulong kumpirmahin ang takdang petsa ang kapangakan ng sanggol at upang suriin ang paglaki at pagbuo ng sanggol.
Sa 24 hanggang 28 mga linggo	Ang isang pagsusuri ng dugo upang tingnan kung na sanhi ng pagbubuntis (gestational diabetes) ay gagawin, kung sumasang-ayon ka.
Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay maaaring mag-alok ng iba pang mga pagsubok depende sa mga resulta ng ultrasound, ang iyong kalusugan, ang iyong edad, ang iyong kasaysayan sa medikal, atbp Tiyaking nauunawaan mo ang mga layunin ng bawat pagsubok. Ikaw ay libre magpasya kung o hindi gawin ang mga pagsubok na ito.	

Alamin ang Iyong Mga Karapatan

Sa Ontario, labag sa batas na ang isang tagapag-empleyo ituring ang isang babae ng naiiba dahil siya ay buntis, ay nagkaroon ng sanggol, ay nagpapasuso o maaaring maging buntis. Ito din ay laban sa batas sa isisante isang babae mula sa kanyang trabaho, ibaba ang ranggo, o tanggalin sa trabaho dahil siya ay buntis.

Kung mayroon kang mga espesyal na pangangailangan kapag ikaw ay buntis, tulad ng pagpunta sa mga medikal na tipanan o mga problema sa paggawa ng iyong trabaho, pag-usapan ang mga ito kasama ang iyong tagapag-empleyo. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website ng Ontario Human Rights Commission sa www.ohrc.on.ca o telepono 1-800-387-9080.

Hindi pinapayagan ng Canada ang pag-abuso

Sa Canada, ang emosyonal at pisikal na pang-aabuso ay labag sa batas. Maraming mga pangkat ay maaaring makatulong sa mga tao na inaabuso. Ang pang-aabuso ay maaaring iba't ibang anyo: makadiwa, sekswal, pisikal, atbp. Ang iyong tagapagbigay-alaga sa kalusugan ay makatulong sa iyo sa paghanap ng tulong na kailangan mo.

Ang isang babae na may katayang permanenteng residente ay hindi maaaring mawalan ng katayuan o ipilitang umalis ng Canada dahil umalis siya ng isang relasyon kung saan nagkaroon ng pang-aabuso. Ito ay totoo kahit na ang kanyang mapang-abuso kabiyak ay ang kanyang sponsor. Para sa impormasyon, maaari mong i-download ang mga Polyetong Katotohanan ***You and your baby*** (sa 10 mga wika) sa www.beststart.org/resources/anti-violence.

O tumawag sa Assaulted Women's Helpline 1-866-863-0511. Nag-aalok ito ng isang kompidensyal at libreng pagpapayo na serbisyo sa 150 mga wika.





Neighbours, Friends & Families

Neighbours, Friends and Families ay isang website na naglalarawan ng mga senyales ng babae na pang-aabuso sa gayon ang mga tao na nagmamalasakit sa kanya ay maaaring makatulong. Nagbibigay din ito ng impormasyon para mga malapit sa isang lalki na nangangailangan ng tulong sa pagbabago ng kanyang pag-uugali, ay maaaring makatulong. Bisitahin ang: www.neighboursfriendsandfamilies.ca.

Mga Tip sa pakikipag-usap sa mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan

- Bago sa bawat pagbisita, isulat ang anumang mga tanong na mayroon ka. Kung ikaw ay hindi nagsasalita ng mahusay na Ingles, humiling ng isang tagasalin upang sumama sa iyo, lalo na sa iyong unang tipanan. Kung hindi iyon posible, magkaroon isang taong na makakatulong sa iyo na isalin ang iyong nakasulat na mga katanungan.
- Subukan malaman ang ilang mga mahahalagang mga salita na kakailanganin mo sa panahon ng pagbubuntis, panganganak, at sa sandaling ang sanggol ay isinilang. Ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan ay maaaring magkaroon ng mga polyeto at mga libro sa mga paksang ito upang makatulong sa iyo na matutunan ang mga pangunahing mga salita.
- Mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay dapat magpaliwanag ang anumang paggamot o pamamaraan sa palagay nila kailangan mo o magmungkahi anong mayroon ka. Kailangan mong tiyakin na iyong naiintindihan ang paliwanag. Mayroon kang karapatan tanggapin o tanggihan ang paggamot. Maaari kang kumonsulta sa mga miyembro ng pamilya o mga kaibigan, ngunit ikaw ang taong magpapasya kung ano ang gagawin. Huwag matakot magtanong ng maraming mga katanungan hangga't gusto mo.



Ano ang aasahan

Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay marahil tanungin kang mga katanungan na tulad ng mga ito, lalo na sa iyong unang pagbisita:

- Kamusta ang iyong pakiramdam?
- Ano ang petsa ng iyong huling regla nagsimula?
- Ano ang uri ng trabaho ang ginagawa mo? Ano iba pang mga gawain kadalas mong ginagawa?
- Saan ka nakatira? Sino ang nakatira sa iyo?
- Ano ang iyong kasaysayan medikal: Ikaw ba ay naging buntis noon? Mayroon ba kayong mental o pisikal na mga isyu sa kalusugan? Ikaw ba ay umiinom ng anumang gamot? Ano ang mga pagbabakuna (bakuna) na iyong natanggap?
- Mayroon ba kayong anumang kasaysayan sa pamilya ng mental o pisikal na karamdaman?
- Nakakayanan mo ba na may maraming mga stress?
- Ikaw ba ay nasa isang sitwasyon na may isang tao ay sinasaktan ka o pakiramdam mo ay may panganib?
- Ano ang maaari mong sabihin sa akin tungkol sa iyong nakaraang pagbubuntis at panganganak?

Tiyakin na matapat ang mga sagot mo sa lahat ng mga tanong. Kung ginusto mo, maaari kang pumili na makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan lamang.

- Baka gusto mong magkaroon ng isang babae tagapagbigay-alaga ng kalusugan, tulad ng isang komadrona. Kung ang isa ay hindi makukuha, maaaring kailanganin mong tumanggap ng pangangalaga ng kalusugan mula sa isang lalaki.
- Maaari mong hilingin na sumama sa iyo ang iyong asawa, kabiyaik o isang miyembro ng pamilya kapag mayroon kang isang pisikal na eksaminasyon at sa panahon ng panganganak. Maaari mo ring hilingin ng nag-iisa kasama ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa anumang oras. Kung ikaw ay nakakaranas ng hirap magkamit ng tipanan sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ng mag-isa, makipag-ugnayan sa opisina bago ang iyong pagbisita at banggitin ito upang sila ay maaari tumulong sa iyo.
- Sa Canada, ang mga plano ng kapanganakan ay madalas ginagawa ng mga magulang, upang ipaliwanag sa pagsusulat ang kanilang mga kagustuhan sa mga taong tukanilang kapanganganakan. Palaging pinakamahusay na nakasulat ang plano ng kapanganakan sa Ingles at bigyan ng isang kopya ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa panahon ng iyong pagbubuntis. Dalhin mo ito sa ospital. Ang iyong plano ng kapanganakan ay maaaring isama ang:
 - Ano ang gusto mo sa mga paksa tulad ng tulong sa pagsisimula ng sakit ng panganganak, lunas sa sakit, mga posisyon ng panganganak, at mga pamamaraan na medikal.
 - Sino ang gagawa ng mga pagpapasya para sa iyo kung hindi magagawa ito sa panahon ng sakit ng panganganak.
 - Ang iyong kultura o relihiyon na mga kagustuhan, tulad ng pagtutuli ng iyong sanggol na lalaki o nagsasabi kung ano ang kasarian ng bata.
 - Iba pang mga bagay na maaaring mahalaga sa iyo.

Huwag ipagpalagay na ang mga bagay sa Canada ay magiging kapareho ng iyong sariling bansa. Ang iyong ospital ay maaaring magkaroon ng mga kawani upang makatulong sa mga kagustuhang pangkultura. Ang tagapagbigay-alaga ng kalusugan o ospital ay maaaring hindi magawa ang lahat ng gusto mo, ngunit susubukan nila.

Pagsusulat ang iyong plano ng kapanganakan

Ang ilang websites ay naglalaan ng halimbawa ng plano sa kapanganakan. Makapagbibigay ang mga ito ng ideya kung ano ang maaari mong isama sa iyong personal na plano sa kapanganakan. Siguraduhin na nasa plano mo ang gusto mo. Talakayin ito sa taong kasama mo sa panganganak at sa iyong tagapangalaga ng kalusugan.

Upang madagdagan ang kaalaman kung papaano sumulat ng plano sa kapanganakan, bumisita sa Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada's website sa: www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp.



Mahalagang mga Sinyales Dapat Bantayan Kung Nagdadalang-tao

- Masamang pulikat o mga sakit sa tiyan na hindi nawawala
- Mantsa o pagdudugo galing sa iyong kaluban
- Tulo o buluwak ng likido mula sa iyong kaluban
- Sakit / presyon sa mas mababang likod, o pagbabago sa sakit sa mas mababang likod
- Ang isang pakiramdam na ang sanggol ay tumutulak paibaba
- Contraction, o pagbabago sa lakas o numero ng mga ito
- Ang pagtaas sa halaga ng lumalabas sa kaluban
- Lagnat, panginginig, pagkahilo, pagsusuka o masamang pananakit ng ulo
- Malabong paningin o mga spot sa harap ng iyong mga mata
- Ang biglaang o malalang maga ng iyong mga paa, mga kamay o mukha
- Ang pagbaba sa paggalaw ng iyong sanggol
- Nasa isang aksidente ng sasakyang de motor (ibig sabihin, kotse)

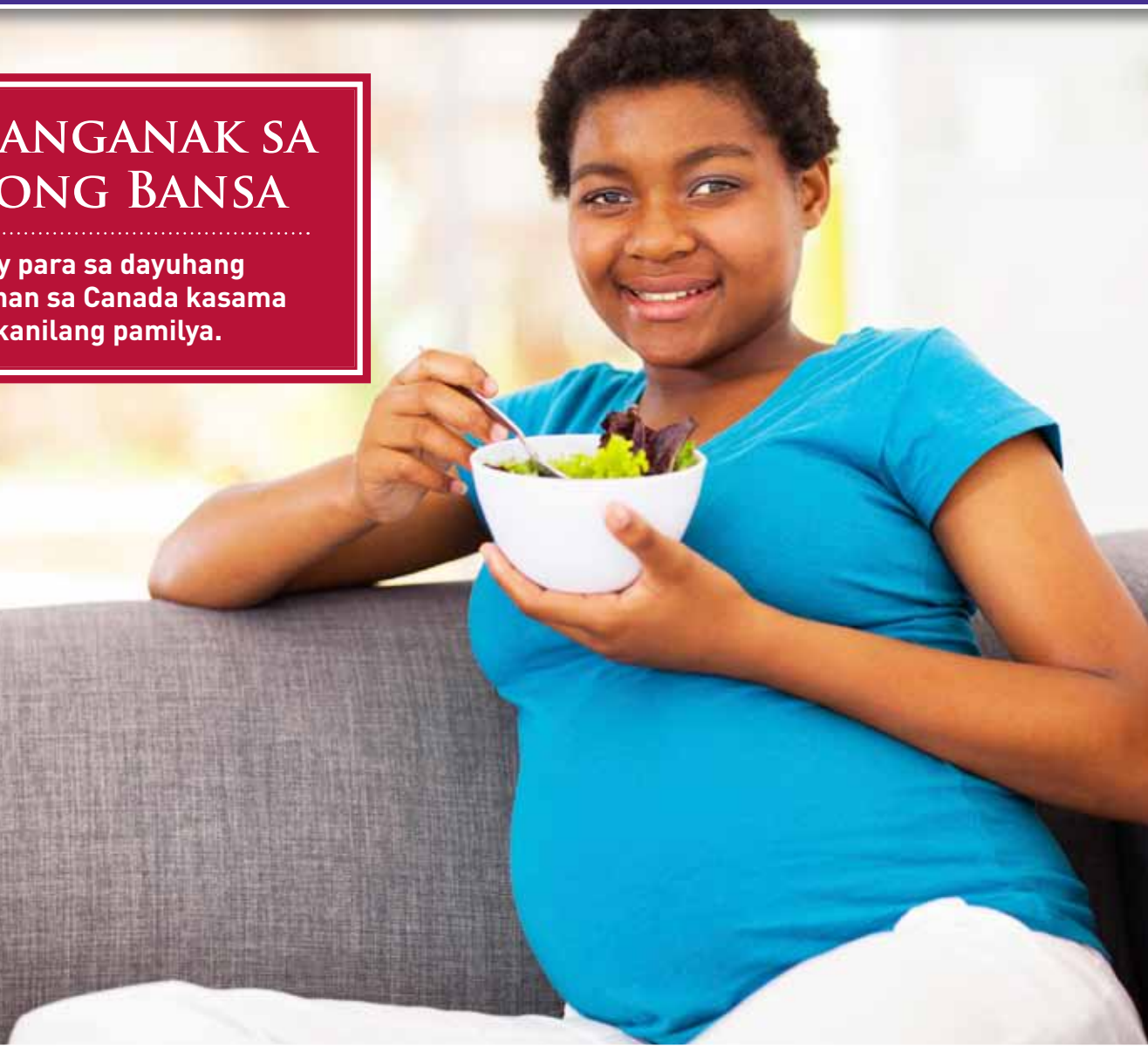
Pumunta sa ospital kaagad at makipag-ugnay sa iyong doktor / komadrona kung ikaw ay mayroong anumang mga sintoma na ito!

www.beststart.org

Ang dokumentong ito ay inihanda gamit ang mga pondo na ibinigay sa pamamagitan ng Pamahalaan ng Ontario. Ang impormasyon dito ay sumasalamin sa pananaw ng mga may-akda at hindi kinakailangang sumalamin ang mga tanawin ng Pamahalaan ng Ontario. Ang mga mapagkukunan at mga programa sa nabanggit sa buong gabay na ito ay hindi kinakailangang itinataguyod ng Best Start Resource Centre o ang Pamahalaan ng Ontario.

PANGANGANAK SA BAGONG BANSA

Gabay para sa dayuhang
kababaihan sa Canada kasama
ng kanilang pamilya.



Bahagi 3 – Paghahanda para sa sanggol

Ikaw ay buntis. Binabati ka!

Ang bukletang ito ay makakatulong sa iyo na matuto ng mahigit tungkol sa panganganak sa Canada. Ang mga pamamaraan dito ay maaaring naiiba sa bansang pinagmulan mo. Itong bukletang ito ay naka-pokus sa Ontario.

Ang bukletang ito ay may apat na bahagi. Ito ay bahagi 3 sa 4 na bahagi. Lahat ng mga bahagi ay maaaring i-download sa www.beststart.org/resources/rep_health.

Siguraduhin na makukuha mo ang mga impormasyon na kailangan mo.

- Bahagi 1: Pagkukuha ng tulong na kailangan mo
- Bahagi 2: Paghahanap ng tagapangalaga ng kalusugan na kailangan mo habang buntis
- **Bahagi 3: Paghahanda para sa iyong sanggol**
- Bahagi 4: Pagsilang ng iyong sanggol

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Mga klase sa bago-kapanganakan

Ang mga klase sa bago-kapanganakan ay pangkalahatang inaalok:

- sa mga taong na magkakaroon ng kanilang unang sanggol; at
- sa mga tao manganganak sa Canada na unang beses

Mga ito ay inaalok sa halos lahat ng mga bahagi ng Ontario

Ang mga paksa ng programa ay maaaring nag-iiba sabawat lugar. Pangkaraniwa, ang mga paksa nakasama ay malusog na pagkain, ehersisyo sa panahon ng pagbubuntis, mga senyales ng mga problema, ang antas ng sakit ng panganganak, kontrol sa sakit, panganganak, pagpapasuso, at pag-aaral na maging isang magulang.

- Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay dapat magawang makatulong sa iyo na maghanap ng mga klase para sa bago-kapanganakan sa iyong lugar.
- Minsan ang mga klase ay inaalok ng mga yunit ng pampublikong kalusugan, mga sentro ng kalusugan ng komunidad, ospital, o komunidad na kolehiyo. Ang ilang mga klase ay maaaring gawin sa internet.
- Magtanong kung ano ang magiging gastos sa pagrehistro ng mga klase. Ang ilan ay libre, ang ilan ay mababang gastos, at ang ilan ay mas mahal. Ang ilan ay hindi naniningil sa mga buntis na may napakababang kinikita.
- Mga asawa o mga kabiyak ay hinihikayat na dumalo sa mga klase ng bago-kapanganakan. Isang miyembro ng pamilya tulad ng iyong ina, kapatid na babae, o kaibigan ay maaari ring dumalo sa mga klase sa iyo. Ang pinakamahusay ay kung ang taong magiging kasama mo sa panahon ng panganganak ay dumadalo ng mga klase ng bago-kapanganakan.

Malusog na pagkain para sa isang Malulusog na Sanggol

Ang buklet na ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa malusog na pagkain para sa mga buntis na kababaihan. Maaari kang makakuha ng ito mula sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan o maaari mong i-download ito sa www.beststart.org/resources/nutrition.



Sustansya at Suplemento

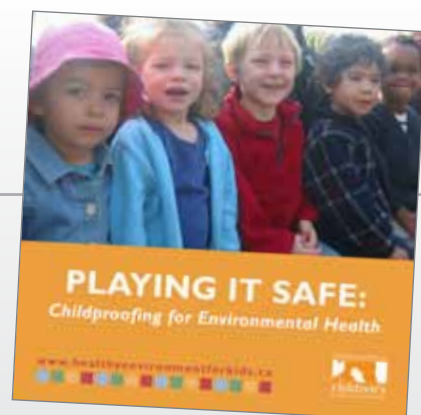
- Mahalaga na kumain ng mahusay bago, habang, at pagkatapos ng iyong pagbubuntis. Subukan kumain ng iba't-ibang malusog na pagkain. Ang **Canada's Food Guide** ay maaaring matulungan kang matuto tungkol sa malusog na pagkain. Ito ay makukuha sa maraming wika sa www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php, o sa pamamagitan ng pagtawag 1-866-225-0709.
- Dapat mo ring kumuha ng isang bago-kapanganakan na bitamina na naglalaman ng folic acid. Posibleng bumili ng bitamina na Halal at Kosher. Tanungin ang iyong parmasyutiko o tagapagbigay-alaga ng kalusugan.
- Kung hindi mo kayang bilhin ang pagkain na kailangan mo, maaari kang pumunta sa isang Food Bank. Para sa listahan ng Food Banks sa Ontario, pumunta sa www.oafb.ca at piliin ang "Find a Food Bank." Maaari ka ring tumawag sa 1-866-220-4022.
- Gatas at mga alternatibo ay magbibigay sa iyo at sa iyong sanggol ng malakas na mga buto at ngipin. Ang mga ito ay mahalaga para sa mga mabuting sustansya. Kung hindi mo nais na uminom ng gatas, maaari kang kumain ng yogurt at keso, kepe, tsokolateng gatas, puddings, krema na sopas, pinatibay sa soy inumin, o orange juice na may idinagdag kalt-syum. Ang pagkain ng isda na may buto tulad ng mga de-latang salmon at sardinas o pag-gawa ng sopas mula sa buto ng isda ay iba pang mga paraan upang makakuha ng kaltsyum kailangan ng iyong sanggol.



- Ang isda ay napaka-malusog. Maaari ito ay isang pagkain na maraming kainin, depende sa iyong kultura. Magpatuloy kumain ng isda habang ikaw ay buntis, ngunit limitahan ang dami ng isda na naglalaman ng matataas na antas ng asoge. Para sa karagdagang impormasyon, i-download ang polyeto **A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families** sa Toronto Public Health sa www.toronto.ca/kalusugan/fishandmercury/advice_eat_fish.htm.
- Mayroon mga tiyak na mga pagkain na dapat mong iwasan sa panahon ng pagbubuntis, lalo na ang mga maaaring maglaman ng bakteryang at parasito. Huwag kumain ng hilaw isda at pagkaing-dagat, karne na hindi ganap na luto, hilaw o hindi lutong-luto ng mga itlog, mga produkto ng sariwang gatas, sariwang dyus, at hilaw na mga talbos.
- Maaaring kilala mo ang mga tradisyonal na gamot, damo, at tsaa na ginagamit ng mga buntis na kababaihan sa iyong kultura. Kahit na ang mga ito ay natural, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa mga ito, upang matiyak na mga ito ay hindi makapinsala sa iyo o sa iyong sanggol. Maaari ka ring tumawag sa **Motherisk** sa 1-877-327-4636. Ang serbisyong ito ay libre.
- Upang panatilihin ang iyong sanggol, uminom ng mas mababa kaysa sa isa o dalawang tasa ng kape sa bawat araw. Tandaan na ang tsaa, tsokolate, enerhiyang inumin, at maraming mga pampalamig na inumin ay may kapeina din, kaya ang iyong pag-inom ay dapat limitado.
- Ang pamahalaan ng Canada ay may **Prenatal Nutrition Programs** upang makatulong sa mga kababaihan bumili ng malusog na pagkain at makakuha ng Bago-ng-kapanganakan na bitamina. Ang mga tao na nagtatrabaho sa mga programang ito ay maaaring makatulong din sa pagturo sa iyo magluto ng lokal na pagkain. Maaari mong hanapin ang isang programa na malapit sa iyo sa pamamagitan ng pagtawag sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Ito ay isa ring mahusay na paraan na matugunan ang iba pang mga buntis na kababaihan na nakatira malapit sa iyo.
- Mga babae na tumanggap panlipunan tulong at buntis o nagpapasuso ay maaaring makatanggap ng isang suplemento sa pamamagitan ng Ontario Works. Ang impormasyon ay makukuha sa www.mcsc.gov.on.ca/documents/en/mcsc/social/directives/ow/0605.pdf o sa pamamagitan ng pagtawag sa Service Ontario sa 1-800-267-8097.

Ginagawa itong Ligtas: Pagpapatibay para sa Kalusugan ng Kapaligiran ng Bata

Ang polyetong ito ay naglalaman ng impormasyon upang matulungan kang gumawa ng mas ligtas ang iyong bahay. Maaari kang makakuha ng kopya mula sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan o i-download ito sa www.beststart.org/resources/env_action



Pisikal na aktibidad

- Ang mga buntis na kababaihan ay hinihikayat na maging aktibo. Ang araw-araw na paglalakad ay maaaring maging mabuti para sa iyo at sa iyong sanggol. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa mga uri ng mga gawain na ligtas at malusog para sa iyo.
- Minsan masyadong malamig sa taglamig sa Canada. Kung nagdamit ka nang maaya, ikaw ay komportable sa labas at ang malamig ay hindi mukhang mabagsik.
- Maraming mga shopping mall na magandang lugar upang maglakad sa loob. Minsan, ang mga tao ay gumuagawa ng mga grupo upang maglakad sa loob ng mall. Ito ay isang mahusay na paraan upang makilala ng mga bagong tao.
- Kapag ikaw ay buntis, huwag ka maging masyadong mainit kapag nag-ehersisyo. Huwag pumunta sa hot tub o sauna.
- Ang ilang mga ehersisyong klase ay para lamang sa mga buntis na kababaihan. Magtanong tungkol sa mga ehersisyong klase para sa bago-ng-kapanganakan sa iyong sentro ng aliwan sa komunidad.
- Kung ikaw ay may mga tanon, tumawag sa **Exercise & Pregnancy Helpline** sa 1-866-937-7678.



Mga Isyu ng kapaligiran

- Sabihin sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa uri ng trabaho na ginagawa mo, upang tiyakin na ito ay ligtas sa pagbubuntis. Sa Canada, hindi ka maaaring paalisin sa iyong trabaho dahil ikaw ay buntis.

Trabaho at Pagbubuntis ay Maghalo

Ang polyetong ito ay naglalaman ng pangkalahatang impormasyon sa pagtatrabaho sa panahon ng pagbubuntis. Maaari kang makakuha ng kopya mula sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan o i-download ito sa www.beststart.org/resources/wrkplc_health.



- Ang tae pusa ay maaaring naglalaman ng mapanganib na parasito. Hindi mo dapat hawakan cat litter kapag ikaw ay buntis. Paggawa sa ibang tao na alisan ang laman ng kahon ng cat litter. Gamitin ang guwantes kapag ikaw ay nagtatrabaho sa hardin baka-sakali na may mga tae ng hayop sa dumi.
- Upang matuto nang higit pa tungkol sa mga panganib sa lugar ng trabaho para sa mga buntis na kababaihan, makipag-ugnay sa **Occupational Health Clinic for Ontario Workers** (www.ohcow.on.ca), 1-877-817-0336. Makipag-ugnay sa **Motherisk** kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa mga produkto na ikaw ay nailantad sa panahon ng pagbubuntis tulad ng mga kemikal o pesticides (www.motherisk.org), 1-877-439-2744. Ang serbisyong ito ay libre.

Pagkakalantad sa alkohol, mga droga, at tabako

- Mga babae ay hindi dapat uminom ng alak o gumamit ng ilegal na droga kapag sila ay buntis, tulad ng marihuwana, kokaina, atbp. Maaari silang makasira ng utak ng lumalaking sanggol.
- Ang usok ng tabako ay nakakapinsala sa pagbuo ng sanggol. Mas mahusay na hindi manigarilyo at iwasan ang mga lugar kung saan ang ibang mga tao manigarilyo. Sa Ontario, ilegal ngayon magsigarilyo sa kotse kung may mga bata sa ilalim ng edad 16 at nasa loob din ng kotse.
- Makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa anumang mga gamot bago mo inumin ito. Kabilang dito ang mga herbal o natural na mga gamot. Ang ilan ay maaaring hindi maganda para sa iyong lumalaking sanggol.
- Kung kailangan mong bumili ng gamot mula sa istante sa isang botika (over-the-counter na gamot), magtanong muna sa parmasyutiko kung ito ay mainam para sa mga buntis na kababaihan na gamitin itong gamot.
- Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay dapat may kamalayan ng **anumang gamot** kinukuha mo.
- Kung nagkakaproblema ka sa hindi pag-inom ng alkohol, mga gamot, o tabako, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan na maaaring makatulong sa iyo. Sa Canada, ang lahat ng mga tagapagbigay-alaga ng kalusugan at parmasyutiko ay kinakailangan panatilihing pribado ang personal na impormasyon. Maaari ka rin sa tumawag **Motherisk** para sa mga sagot sa iyong mga tanong tungkol sa mga kaligtasan bawal na gamot at alkohol, sa 1-877-327-4636.





Pagpaplano para sa kapanganakan ng sanggol

Habang ikaw ay buntis, maraming mga bagay na maaari mong gawin upang magplano para sa kapanganakan ng iyong sanggol:

- Isipin kung paano maaaring kang makapunta sa ospital nang mabilis kapag ikaw ay makaramdam sa panganganak. Magplano sa hindi mababa sa dalawang tao na maaaring makatulong sa iyo na makarating ka doon. Kung ikaw ay nagpaplanong gumamit ng taksi, tiyakin na mayroon kang salapi upang bayaran ito.
- Kung kinakailangan, maaari kang pumunta sa ospital sa pamamagitan ng ambulansiya ngunit maaaring kailangan mong bayaran itong serbisyo.
- Kung mayroon kang iba pang mga anak sa bahay, magsagawa ng mga plano tungkol sa pag-aalaga sa kanila habang ikaw ay nasa ospital. Hindi mo maaaring dalhin ang iyong mga anak sa ospital sa pagsilang ng iyong sanggol. Tiyakin na mayroon kang hindi bababa sa dalawang tao na maaaring mag-alaga ng iyong mga anak kapag pakakaramdam sa panganganak. Kung walang tao na maaaring mag-aalaga sa iyong mga anak sa panahon ng oras na ito, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan nang maaga. Kung mayroon kang mga alagang hayop sa bahay, tiyakin na may maaaring tumingin sa mga ito.
- Magpasya kung sino ang iyong magiging taong suporta sa pagdadaramdam ng panganganak. Maaari itong maging iyong asawa, kabyak, ang iyong ina, isang kamag-anak, o isang kaibigan. Maaari ka ring umarkila ng doula, na siya ay maaaring magbigay ng ginhawa sa iyo sa panahon ng pagdadaramdam ng panganganak. Pumili ng isang tao na pinagkakatiwalaan mo at sino ang maaaring makatulong sa iyo na gumawa ng mabuting mga desisyon sa panahon ng kapanganakan.

- Isulat ang iyong plano sa kapanganakan at talakayin ang mga ito sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan bago dumating ang oras sa pagpunta sa ospital. Tiyaking alam din ng iyong kagustuhan ng iyong taong suporta at sumasang-ayon na tulungan ka sa iyong mga pagpipilian.
- Sa Canada, ang pagtutuli ay hindi karaniwan ginagawa sa bagong panganak na lalaki. Kung gusto mo ito ay gawin sa iyong sanggol, makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan. Maaari mong dagdagan ang iyong kaalaman tungkol sa paksang ito sa www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision.
- Mahalagang isaalang-alang ang mga benepisyong pagpapasuso habang ikaw ay buntis. Tanungin ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan anumang mga katanungan na maaaring mayroon ka. Talakayin kung ano ang gusto mo sa iyong pamilya at mga kaibigan. Ang pagpapasuso ay karaniwang ginagawa sa Canada at ito ay karapatan ng isang ina na magpasuso sa publiko. Ang gatas sa suso ay ang pinakamahusay na pagkain maaari bigyan mo sa iyong sanggol at ito ay libre.

Kagamitan para sa iyong sanggol

Ang ilang mga kagamitan sa pag-aalaga ng sanggol ay kailangan at ilan lamang ay maganda lamang magkaroon. Ang kaligtasan ng iyong sanggol ay ang pinakamahalagang bagay na dapat isipin kapag bumibili ka ng anumang mga kagamitan.

- Baka gusto mong bumili ng gamit na kagamitan. Tiyaking natutugunan nito ang lahat ng mga kasalukuyang mga pamantayan ng kaligtasan. Ang Health Canada ay may isang website na nagpapaliwanag kung paano piliin ang mga kagamitan ng sanggol at pangangalaga ng bata. (www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-secure-eng.php)
- Sa maraming bahagi ng lalawigan, may mga grupo nagpapahiram ng kagamitan sa pangangalaga ng bata o nagbebenta nito sa mababang halaga. Ang iyong yunit ng pampublikong kalusugan ay maaaring makatulong sa iyo na makahanap ng mga pangkat na ito. Ang iyong Ontario Early Years Centre ay maaaring mayroong pagkuha sa kagamitan na ito. (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx) (www.ontario.ca/earlyyears)
- Kapag ikaw ay nakalbas ng ospital, kakailanganin mong magkaroon ng upuan ng kotse para sa iyong sanggol, kahit na hindi sa iyo ang kotse. Ang iyong upuan ng kotse ay dapat na mayroong etiketa ng Canadian Motor Vehicle Safety Standards (CMVSS) at hindi maaaring lumampas ng 10 taon. Kung nakita mo na ang paglagay panligtas ng upuan ng kotse ay mahirap sa iyong sasakyan, kontakin ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- Sa unang 6 na buwan, ang pinakaligtas na paraan sa pagtulog ng iyong sanggol ay nakatihaya, sa isang kuna sa iyong kuwarto. Ang kuna ay dapat sumang-ayon sa mga pamantayan ng kaligtasan at hindi dapat may unan, almohadon pang depensa, pinalamanang laruan, o kumot. Alinman sa mga ito ay maaaring saklawan ang mukha ng sanggol at pigilan siya sa paghinga. Mga kunang ginawa bago Setyembre 1986 ay hindi nakakatugon sa kasalukuyang mga panuntunan ng kaligtasan at HINDI dapat gagamitin.

- Ang website ng **Canadian Paediatric Society** para sa mga magulang ay may mabuting impormasyon sa pagpapanatiling ligtas ang mga sanggol. (www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm)
- Ang **Parachute** ay nag-aalok ng online na mga mapagkukunan sa maramihang mga wika tungkol sa kaligtasan ng bata. Tumawag sa 1-888-537-7777 kung mayroon kang isang katanungan tungkol sa kaligtasan ng bata. (www.parachutecanada.org/resources)

Ligtas ba ang Iyong Anak?

Maaari mong i-download ang polyeto na ito ukol sa ligtas na produkto para sa mga sanggol at mga bata mula sa www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf o tumawag sa Product Safety Office sa 1-866-662-0666.



Manatiling Ligtas ang mga Bata

Bisitahin ang website ng "Keep Kids Safe" upang malaman kung ano ang kinakailangan mga uri ng upuan sa kotse para sa mga sanggol at mga bata sa Ontario (www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafetycar-time-stages-1083.htm). Paliwanag sa ligtas na paglagay ay ibinigay din.

www.beststart.org

Ang dokumentong ito ay inihanda gamit ang mga pondo na ibinigay sa pamamagitan ng Pamahalaan ng Ontario. Ang impormasyon dito ay sumasalin sa pananaw ng mga may-akda at hindi kinakailangang sumalamin ang mga tanawin ng Pamahalaan ng Ontario. Ang mga mapagkukunan at mga programa sa nabanggit sa buong gabay na ito ay hindi kinakailangang itinataguyod ng Best Start Resource Centre o ang Pamahalaan ng Ontario.



PANGANGANAK SA BAGONG BANSA

Gabay para sa dayuhang
kababaihan sa Canada kasama
ng kanilang pamilya.

Bahagi 4 – Pagsilang ng iyong sanggol

Ikaw ay nagdadalang-*tao*. Binabati ka!

Ang bukletang ito ay makakatulong sa iyo na matuto ng mahigit tungkol sa panganganak sa Canada. Ang mga pamamaraan dito ay maaaring naiiba sa bansang pinagmulan mo. Itong bukletang ito ay naka-pokus sa Ontario.

Ang bukletang ito ay may apat na bahagi. Ito ay bahagi 4 sa 4 na bahagi. Lahat ng mga bahagi ay maaaring i-download sa www.beststart.org/resources/rep_health.

Siguraduhin na makukuha mo ang impormasyon na kailangan mo.

- Bahagi 1: Pagkukuha ng tulong na kailangan mo
- Bahagi 2: Paghahanap ng tagapangalaga ng kalusugan na kailangan mo habang nagdadalang-*tao*
- Bahagi 3: Paghahanda para sa iyong sanggol
- **Bahagi 4: Pagsilang ng iyong sanggol**

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



Ang pinaka karaniwang mga opsyon

- Maaari mong piliin na manganak sa isang ospital, na may isang doktor o isang komadrona.
- Maaari mong piliin na manganak sa iyong bahay, na may isang komadrona.

Maaari kang manganak sa bahay kung mayroon kang isang malusog na pagbubuntis at hindi inaasahan ng anumang mga problema ng iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan sa panahon ng panganganak.

Mga doktor at komadrona ay sakop sa ilalim ng Ontario Health Insurance Plan (OHIP). Maaari rin na ikaw ay makatanggap ng mga libreng serbisyo mula sa isang komadrona kung ikaw ay hindi sakop sa ilalim ng Ontario Health Insurance Plan.

Pagkatuto tungkol sa iyong ospital

Kung ikaw ay nagpaplanong manganak sa ospital, tumawag upang malaman kung ikaw at ang iyong taong suporta ay maaaring magkaroon ng isang paglilibot sa ospital. Minsan, ang mga paglilibot ay nakaayos sa pamamagitan ng mga klase sa bago-ng-kapanganakan.

Ang mga paglilibot sa ospital ay napaka -pakinabang. Ikaw ay magkakaroon ng pagkakataon malaman ang paraan ng mga mangyari at ang mga patakaran sa iyong lokal na ospital. Binibigyan ka ng pagkakataon magtanong tungkol sa kagustuhan mo pagdating sa wika, kultura, o mga kasanayan sa relihiyon.

Sa karamihan ng mga ospital, mas mabuti na magpaunang-rehistro bago isilang mo ang iyong sanggol.

Tawagan ang iyong ospital, o tanungin ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan upang malaman kung ano ang normal sa iyong hospital.

- Sa ilang mga kaso, ang paunang-rehistro ay ginagawa sabay sa oras ng paglilibot sa ospital.
- Sa ibang mga ospital, maaaring dumating ka lamang kapag sinimulan ng pagdadam sa panganganak.
- Kakailanganin mong ipakita ang iyong kard ng medikal na pagseseguro (OHIP o pribado) at pagkakakilanlan.
- Kakailanganin mong mag-pirma ng mga pormularyo ng pahintulot. Tiyakin na naunawaan mo kung ano ang iyong pinipirmahan.
- Kung hindi mo maintindihan, humingi ng isang tagasalin.



Ano ang aasahan bago at sa panahon ng pagdadam sa panganganak sa isang ospital

- Maghanda ng isang maliit na maleta bago ang iyong takdang petsa. Tandaang isama ang iyong kard ng medikal na pagseseguro. Isang halimbawa na listahan ng mga bagay dadalhin ay makukuha sa www.hospitalbag.org/print-ospital-bag-checklist.pdf.
- Sa karamihan ng mga ospital, maaari kang magkaroon ng isa o dalawang mga tao sa iyong panahon ng pagdadam sa panganganak. Kailangan mong suriin ang mga patakaran na nalalapat sa iyong mga ospital. Ang iyong asawa o kabiyaq ay maaaring dumalo sa kapanganakan ngunit hindi kailangan.
- Maaari kang magkaroon ng mga kultural na kagustuhan tulad ng pagtatakpan sa panahon ng kapanganakan, pagkakaroon ng babaeng tauhan lamang sa pagtulong sa iyo, ang ama ay mag-aanunsyo ang kasarian ng sanggol, atbp. Siguraduhin na sabihin sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan kung ano ang gusto mo bago ka magsimula ang pagdadam ng panganganak. **Isulat ito sa iyong plano ng kapanganakan at sabihin muli ito sa pagpunta mo sa ospital.** Ang ospital ay maaaring hindi magagawang ibigay sa iyo ang lahat na ginusto mo, ngunit susubukan nila. Kailangan na ikaw ay may kayang umangkop dahil ang mga kaganapan ay maaaring magbago sa panahon ng pagdadam ng panganganak. Maaaring kailangan mong magkaroon ng isang caesarean seksyon (isang operasyon upang alisin ang sanggol, na tinatawag ding “c-section”). Ang kalusugan ng ina at sanggol ay palaging ang pinaka-mahalagang alalahanin.
- Sa sandali na ang iyong sanggol ay ipinanganak, ang pusod ay gugupitin. Sisiguraduhin ng tauhan ng ospital na ang iyong sanggol ay humihinga nang maayos at gagawa ng ilang mga pagsubok upang matiyak na ang sanggol ay malusog. Pagkatapos ang iyong sanggol ay nasa iyong braso.
- Maaari kang humiling na ihubad ang iyong sanggol, para sa balat-sa-balat ng pag-uugnay. Ito ay isang mahusay na paraan upang kumonekta sa iyong sanggol at tumutulong sa iyong sanggol matuto sa pagsususo. Makipag-usap sa iyong sanggol at simulan ang pagsususo sa loob ng unang oras. Sa oras na iyon, ang mga kawani ng ospital ay sisiguraduhin na ang iyong kalusugan ay mabuti.

Ano ang aasahan pagkatapos ng panganganak sa ospital

- Sa Canada, habang ikaw ay nasa ospital, **ikaw ay hinihikayat na alagaan ang iyong sanggol**. Subukang matuto hangga't maaari mula sa mga kawani ng ospital. Maaari ring matuto ang iyong kabiyak at sinuman na makakatulong sa iyo sa bahay tungkol sa pagpapasuso at pag-aalaga sa sanggol. Ito ang magiging kapaki-pakinabang sa iyo din, pag-uwi mo!
- Ang kawani ng ospital ay maaaring magturo sa iyo kung paano paliguan ang iyong sanggol, kung paano hawakan ng ligtas ang iyong sanggol, at kung paano siguraduhin na ang iyong sanggol ay kumportable. Subukan upang paliguan ang iyong sanggol ng mag-isa ng hindi bababa sa isang beses habang ikaw ay nasa ospital.
- Maaari kang magkaroon ng mga bisita sa ospital. Ang bawat ospital ay may sariling mga patakaran. Sa karamihan ng mga kaso, ang asawa o kabiyak ay maaaring bumisita ng kasindami na kinakailangan. Ang ibang mga bisita ay maaari bumisita sa takdangmga oras ng araw at karamihan sa mga ospital ay pumapayag lamang na dalawa sa kanila na sabay. Maaaring posible para sa iyong sariling mga bata na bisitahin ka, ngunit hindi ang mga bata ng ibang tao, depende sa ospital. Alamin kung ano ang mga patakaran paglilibot mo sa ospital.
- Matatanggap mo ang lahat ng mga pagkain na kailangan mo sa ospital. Kung hindi ka maaaring kumain ng ilang mga pagkain dahil mayroon kang allergy o kagustuhan pangkultura, siguraduhin na ipaalam mo sa tauhan sa unang pagtsek-in sa ospital. Maaaring na papayagan ang pamilya at mga kaibigan na magdala ng ilan sa iyong mga paboritong pagkain.
- Ikaw ay hinihikayat na maligo habang nasa ospital. Ito ay makakatulong sa pag-iwas ng sakit sa iyo at sa iyong sanggol. Ito ay maaaring nag-iiba na gawain mula sa iyong sariling bansa ngunit magkaroon ng kamalayan na ang tubig sa Canada ay napaka-ligtas at malinis.
- Dagdag na mga pagsubok ay maaaring gawin sa iyo at sa iyong sanggol matapos ang panganganak. Kabilang dito ang pagsusuri ng dugo at pangdinig ng sanggol. Ito ay normal at makakatulong sa paghanap ng mga problema sa kalusugan bago ka umuwi. Maaari ring tanungin ka kung nais mong bisitahin ka ng isang Public Health Nurse pagkatapos mong umuwi. Libre ang serbisyong ito bilang bahagi ng programa ng **Healthy Babies Healthy Children** sa Ontario at hindi mo kailangan ng OHIP card.
- Karamihan sa mga kababaihan at ang kanilang sanggol ay mananatili sa ospital ng isa o dalawang araw lamang pagkatapos ang sanggol ay ipinanganak. Kung may mga problema sa kalusugan, maaaring kailanganin mo o ang iyong sanggol manatili ng mas mahaba, halimbawa, kung ang iyong sanggol ay isinilang ng napaka-aga.

Mga pormularyo na pupunan

- Ang tauhan ng ospital o iyong komadrona ay magbibigay sa iyo ng isang pormularyo para sa Pagpaparehistro ng Bagong Panganak mula sa Service Ontario. Mahalaga na i-rehistro ang kapanganakan ng iyong sanggol sa Ontario. Sa paggawa nito, ang iyong sanggol ay magkakaroon ng sertipiko ng kapanganakan na gagamitin sa buong buhay upang makakuha ng pangangalaga ng kalusugan, isang pasaporte, at marami pang ibang mga serbisyo. Kung kailangan mo ng tulong upang punan ang mga pormularyo na ito, humilang ng tulong sa iyong nars. Maaari ring mag-aplay ka on-line sa <https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do>.
- Ang ospital ay hihiling sa iyo na punan ang mga pormularyo sa gayon ang iyong sanggol ay makakatanggap ng isang Health Card mula sa OHIP. Kung ikaw ay saklaw ng OHIP, ang iyong sanggol ay sakop rin. Kung ang iyong saklaw ay panandaliang (halimbawa, kung ikaw ay nasa isang work permit), ang iyong sanggol ay sakop sa parehong haba ng panahon kagaya mo. Kung ang iyong sitwasyon ay naiiba o kailangan mo ng karagdagang impormasyon, tumawag sa INFOLine ng Service Ontario sa 1-866-532-3161.



Pagpapasuso

- Magpapasuso ng iyong sanggol kaagad na siya isinilang. Ang unang gatas na nakuha sa iyo ay tinatawag na colostrum. Ito ay nagtataglay ng protina, mineral, at proteksyon mula sa sakit na hindi maaaring makakuha ng iyong sanggol sa anumang pang paraan.

- Ang pagpapasuso ay maaaring magtagal matutunan. Maaari makakuha ka ng tulong mula sa ospital nars habang ikaw ay nasa ospital o sa bahay mula sa nars ng pampublikong kalusugan. Tiyaking alam mo kung ang iyong sanggol ay nagsususo ng mahusay. Kung ikaw o ang iyong sanggol ay nakakaranas ng anumang mga problema, o kung pagpapasuso ay hindi komportable, kumuha ng maagang tulong.
- Hindi magandang ideya na bigyan ng pormula ang iyong sanggol dahil maaari itong magdulot ng mga problema sa pagpapasuso. Gayundin, may ilang mga sanggol ay nalilito kung paano magpasuso kapag binigyan sila ng artipisyal na utong at bote. Magpasuso ang iyong sanggol na walang ibinigay na anumang iba pang mga pagkain o uminom hanggang ang iyong sanggol ay 6 na buwang gulang. Ang gatas sa suso ay libre at tama lamang para sa iyong sanggol. Pagkatapos ng 6 na buwan, dahan-dahan ipakilala sa iyong sanggol ang solido na pagkain. Magpatuloy sa pagpapasuso ang iyong sanggol hanggang dalawang taong gulang at higit pa.
- Maraming mga programa at mga grupo ay nag-aalok ng suporta sa mga ina sa Ontario na nagpapasuso. Tawagan ang iyong yunit ng pampublikong kalusugan o makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa pagpapasuso sa pag-uwi mo. Ang tulong sa pagpapasuso mula sa pampublikong kalusugan ay libre.



Pag-aalaga ng iyong sarili at ang iyong sanggol sa bahay

Ang panganganak ay isang normal na bahagi ng buhay. Sa Canada, ang mga kababaihan ay hinihikayat na gawin ang mga normal na gawain makalipas ng ilang sandali matapos ng panganganak.

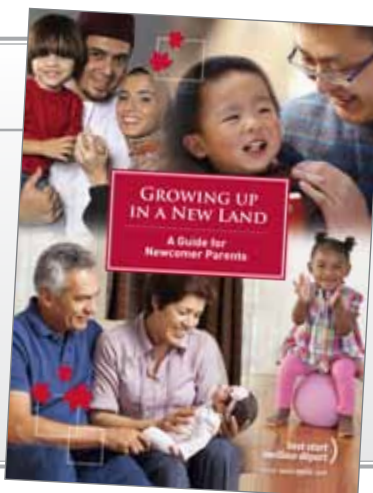
- Tiyakin na makakuha ka ng sapat na pahinga.
- Kumain ng iba't-ibang pagkain.
- Gumawa ng magagaan gawain kung mabuti ang iyong pakiramdam.
- Pagpunta sa labas ay napaka mabuti para sa iyong kalusugang pangkaisipan.

Ibang mga tip para sa mga bagong ina

- Tanggapin ang tulong mula sa isang tao na iyong pinagkakatiwalaan. Halos 4 sa 5 mga ina ay nakakaramdam ng lungkot, pagyayamot, pagod-na-pagod, nalulula, pagbabago sa kanilang pagtulog o pagkain. Ito ay tinatawag na Postpartum Blues o “Baby Blues”. Ito ay normal. Ito ay nangyayari sa ilang unang araw o linggo matapos ang sanggol ay ipinanganak. Kung itong mga damdamin ay tatagal ng higit sa dalawang linggo, makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan. Bisitahin ang www.lifewithnewbaby.ca para sa karagdagang impormasyon.
- Ang iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan ay nais na makita ka at ang iyong sanggol ng ilang araw pagkatapos ng kapanganakan. Sa oras na ito, magtanong tungkol sa pag-aalaga ng sanggol, pagpapasuso, kalusugan, o anumang iba pang alalahanin maaaring mayroon ka. Kakailanganin mo ring makita ang iyong tagapagbigay-alaga sa kalusugan kapag ang sanggol ay dalawang buwang gulang para sa mga pagbabakuna (ineksiyon). Ang iyong anak ay kailangang mabakunahan upang mag-aral sa Ontario.
- Ang iyong bagong silang na sanggol ay maaaring umiyak ng madalas. Mahalaga na magbigay ginhawa ang iyong sanggol kapag kailangan niya. Kailanman huwag kalugin ang sanggol! Ang pagkakalog ng isang sanggol ay maaaring makapinsala sa utak ng sanggol o patayin ang sanggol. Dapat malaman mo rin na ang pananakit ng isang bata ay hindi tinatanggap na sa Canada. Ang iyong Public Health Nurse ay maaaring makatulong sa iyo sa paghanap ng mga program upang matutunan ang tungkol sa pagiging magulang at disiplina sa bata.
- Pinakamahasay na bigyan ang iyong katawan oras magpahinga at lumakas sa pagitan ng pagbubuntis. Kung posible, maghintay ng hindi bababa sa dalawang taon bago kang mabuntis muli. Talakayin ito sa iyong kabiyak o asawa. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan tungkol sa mga pagpipilian na maaaring makatulong upang maiwasan ang pagbubuntis.

Lumalaki sa isang Bagong Bansa

Ang mapagkukunan na ito ay makakatulong sa iyo sa mga susunod na hakbang. Ito ay nagtataglay ng impormasyon tungkol sa kultura, wika, pag-aaral ng kalusugan at kaligtasan. Ito ay para sa mga bagong dating na mga magulang ng mga batang 0-6 taong gulang. Maaari mong i-download ito sa: www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev



Gamitin ang mga serbisyo sa iyong komunidad

- Ang mga kababaihan sa Ontario ay mayroong maraming mga programa na makakatulong sa kanila pag-uwi sila sa bahay na may kasamang bagong sanggol. Tawagan ang iyong yunit ng pampublikong kalusugan upang malaman tungkol sa mga programa sa iyong lugar, tulad ng mga programang Healthy Babies Healthy Children
- Ang mga pagbisita sa bahay ay bahagi ng programa ng Healthy Babies Healthy Children. Ito ay maaaring makukuha mo, kahit na wala kang isang OHIP kard. Tatawagan ka ng Home Visitor bago siya ay dumating. Ang Home Visitor ay sasagutin ang iyong mga tanong. Isulat ang iyong mga katanungan bago ang pagbisita.
- Ang Ontario Early Years Centres ay para sa mga magulang at kanilang mga anak hanggang sa edad 6. Ang mga sentrong ito ay nag-aalok ng maraming mga programa kung saan maaari mong matugunan ang iba pang mga magulang na may mga batang anak. Maaari mo ring malaman ang tungkol sa ibang mga serbisyo para sa mga magulang sa mga sentro na ito.
- Maaari kang maging karapat-dapat para sa benepisyong sa pagiging ina at mga magulang sa pamamagitan ng Employment Insurance kung ikaw, o ang iyong asawa/kabiyak, ay nag-aambag sa plano na ito sa pamamagitan ng trabaho. Ang impormasyon ay makukuha sa pamamagitan ng Service Canada.

Telehealth Ontario



Kung mayroon kang anumang mga katanungan o alalahanin tungkol sa iyong kalusugan o kalusugan ng iyong sanggol kapag umuwi, tumawag KAAGAD sa iyong doktor, komadrone, o yunit ng pampublikong kalusugan. Maaari ka ring tumawag sa Telehealth Ontario sa 1-866-797-0000, 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

www.beststart.org

Ang dokumentong ito ay inihanda gamit ang mga pondo na ibinigay sa pamamagitan ng Pamahalaan ng Ontario. Ang impormasyon dito ay sumasalin sa pananaw ng mga may-akda at hindi kinakailangang sumalamin ang mga tanawin ng Pamahalaan ng Ontario. Ang mga mapagkukunan at mga programa sa nabanggit sa buong gabay na ito ay hindi kinakailangang itinataguyod ng Best Start Resource Centre o ang Pamahalaan ng Ontario.