

Trabaho at Pagbubuntis Pinagsasabay... (puedeng pagsabayin)



*best start
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

NAGTATRABAHO KAHIT BUNTIS

Habang sila ay buntis, ipinagpapatuloy ng karamihan ng kababaihan ang pagtatrabaho maging sila ay nasa tahanan, naglalakbay sa pinagtatrabahuhan o kaya ay may sariling negosyo. A Kung sakaling ikaw ay buntis o nagpaplano ng pagbubuntis, ang pulyetong ito ay makakatulong sa iyo na pag isipan kung paanong makakaapekto ang iyong trabaho sa iyong kalusugan at kalusugan ng iyong ipinagbubuntis.

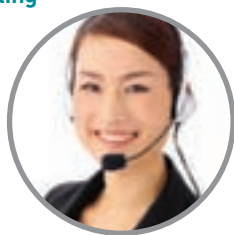
Maagang gumawa ng mga pagbabago

Sa unang mga buwan ng pagbubuntis napakabilis ang pagsulong ng sanggol sa sinapupunan. Matutulungan mo ang iyong anak sa pamamagitan ng pagpaplano ng maaga, paggawa ng pagbabago bago magbuntis or kaya ay gumawa ng agarang pagbabago hangga't maaari sa unang buwan ng pagbubuntis.

Nangangahulugan lang naman ito ng konting pagbabago, para sa karamihan...

Wala namang masyadong problema ang karamihan sa mga buntis na nagtrabaho.

Karamihan ng trabaho ay hindi naman dapat maging sanhi ng pag-alala sa panahon ng pagbubuntis. Malaki ang maiutulong sa iyong kaginhawan at kalusugan ng iyong di pa naisisilang na sanggol, kung makagagawa ka ng maliliit na mga pagbabago. Magbibigay ng kumpanyansa sa iyo ang pagpapatuloy mo ng pagtatrabaho kahit buntis bilang isang kapakipakinabang na manggagawa, ang pagkuha ng medikal na benepisyo (kung mayroon), supporta mula sa katrabaho, pagpapahalaga sa sarili, isama mo pa yaong mahalagang sahod o kita!



Para sa iba, nangangailangan ng malalaking pagbabago...

Sa panahon ng kanilang pagbubuntis ang ilang kababaihan ay tumitigil sa pagtatrabaho o lumilipat sa ibang uri ng trabaho. Ang dahilan marahil ay ang seryosong panganib sa trabaho, mga problema sa kasalukuyang ipinagbubuntis o kaya ay mula sa mga problema noong nakaraang pagbubuntis.

MGA HAKBANG PARA SA ISANG MALUSOG NA PAGBUBUNTIS SA TRABAHO

1. Basahin ang pulyetong ito

2. Makipagusap sa tagapangalaga ng inyong kalusugan (doktor, nars, komadrona, atbp.) upang:

- Paglaanan kayo ng payo at iba pang impormasyon ukol sa iyong trabaho
- Tayahin ang kalusugan mo at ng iyong ipinagbubuntis

3. Makipag-usap sa inyong sangay ng tauhan sa trabaho upang:

- Alamin ang mga posibleng panganib sa trabaho
- Alamin ang tungkol sa espesyal na mga programa, serbisyo, pakinabang at mga bakasyon

Ergonomikong Salik



Ang ergonomik ay ang pag-aaral kung papaano pisikal na makipag-ugnayan ang tao sa kaniyang pinagtatrabahuhan. Upang maiwasan ang pangangawit at pagod, makatutulong ang isang mahusay na dinisenyong puwesto sa lugar ng trabaho. Makatutulong ito sa pagtatrabaho ng mabunga at ligtas. Nagbubunga ng pagbabago

sa sentro ng kabigatan ang karagdagang timbang sa panahon ng pagbubuntis. Ang paraan ng pagtayo at pag-upo sa panahon ng pagbubuntis ay makaaapekto sa iyong balanse. Maaaring maging maluwag ang iyong kasukasan. Maaaring mahirapan ang iyong kalamnan para mapanatili ka sa komportableng posisyon. Maaari rin magkaroon ng pamamaga sa iyong kamay, binti at paa. Ang walang tigil na trabaho gaya ng patuloy na pagtayo ng mahabang oras, pagbubuhat, pagtutulak o paghihila ay maaaring maging sanhi ng maagang panganganak o maliit na sangggol. May pagkakaiba ang bawat pagbubuntis. Magtanong kung ano ang ligtas sa panahon ng pagbubuntis.

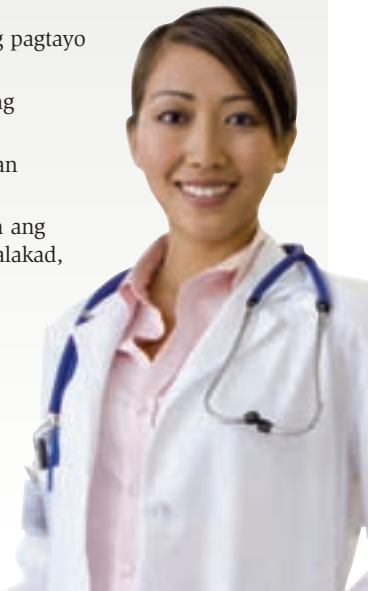
Nakatayo ng Mahabang Panahon

Pagkabahala sa Kalusugan

Nakaaapekto sa pagdaloy ng dugo patungo sa sanggol sa loob ng tiyan ang pagtayo ng mahabang panahon.

Mga rekomendasyon

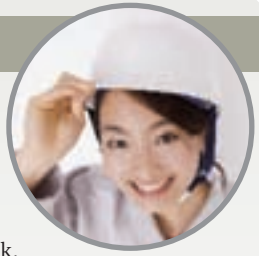
- ❖ Hangga't maaari, iwasan ang pagtayo ng mahabang panahon.
- ❖ Madalas na maglakadlakad ng katamtaman kung araw.
- ❖ Magpahinga paminsan-minsan ng nakataas ang paa.
- ❖ Kung posible, pagpalit-palitin ang gawain (nang nakaupo, naglalakad, nakatayo, atbp.)
- ❖ Gumamit ng kumportable at tamang lapat ng sapatos (hal. sapatos na panakbo).
- ❖ Humiling ng upuan o bangko sa lugar ng trabaho.
- ❖ Kung maaari, humiling na makipagpalit ng gawain.



Trabahong Mabigat

Pagkabahala sa Kalusugan

Maaaring malaki ang tsansa na magkaroon ng problema sa pagbubuntis kung pisikal at mabigat ang trabaho. Kasama sa mabibigat na trabaho ay ang pagbubuhat, pagtutulak, paghihila at iba pang nakapapagod na trabaho.



Mga rekomendasyon

Baka kinakailangang baguhin kung ano ang binubuhat at kung paano ito binubuhat sa panahon ng pagbubuntis.

- ❖ Umiwas sa pagbubuhat, pagtutulak, paghihila o pagdadala ng mabibigat na bagay.
- ❖ Siguraduhin na umupo muna bago magbuhat. Panatilihin tuwid ang iyong likod.
- ❖ Pagpalitpalitin ang mabigat sa hindi gaanong mabigat na trabaho.
- ❖ Kung posible, magpahinga na ang paa ay nakataas.
- ❖ Kung kinakailangan, humiling ng ibang uri ng trabaho.

Pag-upo ng Mahabang Panahon

Pagkabahala sa Kalusugan

Ang pag-upo ng mahabang panahon ay maaaring magdulot ng:

- ❖ Pamamaga ng iyong mga binti at paa.
 - ❖ Kakaunting pagdaloy ng dugo sa iyong sanggol.
 - ❖ Pagkabanat ng kalamnan lalo na sa may mababang bahagi ng likod.
 - ❖ Pananakit ng iyong balikat at leeg.

Mga rekomendasyon

- ❖ Gumamit ng unan habang nakaupo upang mabawasan ang pananakit sa mababang bahagi ng likod.
- ❖ Lagi kang may nakahandang mababang patungan ng paa upang mabago ang posisyon nito.
 - ❖ Iwasan ang pag didikuwatro ng iyong binti o paa.
- ❖ Pagpalitpalitin ang gawain na nangangailangan ng pag-upo at pagtayo. Subukang tumayo habang may kausap sa telepono.
 - ❖ Hangga't maaari, tumayo, mag-inat at maglakad.
- ❖ Gumamit ng maluwa at kumportableng damit.



Mga Kemikal

Pagkabahala sa Kalusugan

Maraming mga kemikal ang nagdudulot ng panganib sa panahon ng pagbubuntis, tulad ng tingga, merkuryo, pestisidyo o mga nakalalasang likido. Ang mga kemikal ay maaaring makapasok sa iyong katawan sa pamamagitan ng paglanghap, sa pagkain at pag-inom at gayundin sa pamamagitan ng balat. Ang mga kemikal ay maaaring maging sanhi ng pagkalaglag ng bata, mga depekto sa panganganak at iba pang komplikasyon sa pagbubuntis.

Mga Rekomendasyon

- ❖ Alamin ang mga panganib at mga babala bago gamitin ang anumang kemikal.
- ❖ Sumunod sa mga tagubiling pangkaligtasan.
- ❖ Gumamit ng angkop na kagamitang pangkaligtasan.
- ❖ Ugaliin ang paghuhugas ng kamay bago kumain.
- ❖ Magmungkahi ng mas ligtas na mga produkto sa iyong tagapag-emploo.
- ❖ Makiusap na mailipat ka sa ibang pwesto sa lugar ng trabaho, kung nababahala ka sa iyong kaligtasan.



Pisikal na Salik

Pagkabahala sa Kalusugan

Maraming pisikal na panganib sa panganganak:

- ❖ Ang radyasyon (radiation) (hal. x-ray) ay nagdudulot ng depekto sa di pa naisisilang na sanggol at mababang timbang.
- ❖ Ang malakas na ingay ay nagdudulot ng paghilab ng tiyan nang hindi pa kabuwanan at pagkabingi ng di pa naisisilang na sanggol.
- ❖ Ang matinding init ay nakasasama rin sa iyo at sa iyong sanggol.

Mga Rekomendasyon

- ❖ Gumamit ng matinding pag-iingat kapag nagpapaandar ng X-rays.
- ❖ Iwasan ang mahantad ng matagal sa matinding ingay hangga't maaari.
- ❖ Iwasang mabilad sa sobrang init na temperatura.
- ❖ Kapag nagtatrabaho sa labas, gumamit ng proteksyon laban sa araw at init.
- ❖ Uminom ng maraming tubig.
- ❖ Kung maaari, makipag-usap sa iyong tagapamahala may kinalaman sa iba't-ibang mga tungkulin.

Mga Kompyuter

Walang matibay ng ebidensya na nagpapatunay na nakakasama ang mga kompyuter sa isang di pa naisisilang na sanggol.



Kaigtingan (Stress)

Pagkabahala sa Kalusugan

Ang kaigtingan ay maaaring mula sa pagkabahala sa dami o uri ng trabaho, iskedyul ng trabaho o pagbibiyaha. Ang kaigtingan ay maari rin manggaling sa pagsisikap na timbangin ang pangangailan ng trabaho at pamilya. Ang pagdadalantao ay isa pang sanhi ng pagkabahala. Ang mataas na antas ng stress o kaigtingan ay nagdaragdag ng panganib sa pagbubuntis. Ang ilang iskedyul ng trabaho ay mahirap kapag buntis. Ang mahabang oras (higit sa 40 oras sa isang linggo), pabago-bago na oras ng trabaho at pagbibiyaha (mahigit na 1 oras kada araw) ay mahirap para sa iyo at sa bata sa loob ng tiyan. Ang iskedyul ng trabaho na nakakapagod ay maaaring makadagdag sa panganib ng pagkalaglag ng sanggol at panganganak ng wala sa oras o mababa sa timbang.

Rekomendasyon o Tagubilin

- ❖ Subukan hanapin ang sanhi ng kaigtingan .
 - ❖ Hangga't maaari bawasan ang mga bagay na nagdudulot ng kaigtingan.
 - ❖ Pag-isipan ang pagtratrabaho ng kaunting oras.
 - ❖ Magtanong ng mapagpipilian gaya ng bakasyon o part time na trabaho.
 - ❖ Hangga't maaari iwasan ang trabahong pabago-bago ng oras.
 - ❖ Kumain ng mabuti, uminom ng sapat na tubig at magpahinga ng mabuti.
 - ❖ Humingi ng tulong sa mga kaibigan at kapamilya sa mga gawaing bahay.
 - ❖ Humiling ng ibang uri ng trabaho, kung kinakailangan.



Biolohikal na Salik

Pagkabahala sa Kalusugan

Kasama sa panganib sa buhay ang impeksiyon, mikrobyo, fungus, bakteryang o parasitiko. Ang ilan ay maaaring magsapanganib sa buhay ng di pa nasisilang na sanggol, gaya ng tigas, bulutong, Sakit mula sa dumi ng pusa (Toxoplasmosis), Malubhang Impeksyon ng mga mata (Cytomegalovirus), isang sanhi ng pagkalason sa pagkain (Listeria) at sakit sa atay (Hepatitis). Ang impeksyon ay maaaring magdulot ng depekto sa sanggol sa tiyan, pagkalaglag at iba pang komplikasyon. Kapag nagtrabaho kasama ng mga hayop, mga maliliit na bata o ng mga may sakit, kinakailangan ang karagdagang pag-iingat.

Mga Rekomendasyon

- ❖ Maging maingat. Humiling sa isang tagapangalaga ng kalusugan na suriin ang kinakailangang bakuna at siguraduhin protektado ka bago magbuntis.
- ❖ Hangga't maaari iwasan ang pakikihalubilo sa mga taong may sakit na nakakahawa.
- ❖ Gumamit ng espesyal na proteksyon (gaya ng guwantes, maskara, atbp.) gaya ng inirerekomenda.
- ❖ Dalasan ang paghugas ng kamay.



LIGTAS BA KUNG PATULOY NA MAGTATRABAHO?

Kung talagang malusog ka at walang problema sa pagbubuntis, marahil ay makapagpapatuloy ka na magtrabaho na di magdudulot ng pinsala sa iyong sarili at sa iyong di pa naisisilang na sanggol. Maaaring mabawasan ang karamihan sa mga panganib sa paggawa ng iilang maliliit na mga pagbabago. Anumang uri ng trabaho ang ginagawa mo dapat itong ipakipagusap sa iyong tagapangalaga ng kalusugan.

IBA PANG MGA PAMARAAN UPANG MAPANATILING MALUSOG SA TRABAHO

Upang magkaroon ng malusog na pagbubuntis sa trabaho, narito ang ilan pang mga bagay na maaari mong gawin:

- ❖ Magdala ka ng sariling baon para sa pananghalian o kaya pumili ng masustansyang pagkain sa trabaho.
- ❖ Lagi kang may nakahandang masustansyang meryenda.
- ❖ Umiwas sa mga inumin na may caffeine tulad ng kape o tsa.
- ❖ Madalas na magtungo sa palikuran.
- ❖ Maglakadlakad tuwing may pahinga sa trabaho.
- ❖ Hangga't maaari, magpahinga at magpahingalay sa trabaho.

PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON

- ❖ Makipag-usap sa tagapangalaga ng iyong kalusugan.
- ❖ Makipag-ugnayan sa iyong lokal na pampublikong sangay ng kalusugan
- ❖ Makipag-ugnayan sa sentro ng pangkalusugan sa lokal na komunidad
www.aohc.org
- ❖ Makipag-usap sa katrabaho (tagapag-empleyo, nars, kinatawan ng kalusugan at kaligtasan).
- ❖ Tumawag sa Motherisk hinggil sa pagkahantad sa panganib sa pagbubuntis sa lugar ng trabaho 1-416-813-6780, www.motherisk.org (Inggles).
- ❖ Makipag-ugnayan sa Klinika para sa Kalusugan ng Manggagawa (Occupational Health Clinic for Ontario Workers) para sa karagdagang impormasyon may kinalaman sa partikular na panganib sa lugar ng trabaho 1-877-817-0336, www.ohcow.on.ca (Inggles/Pranses).
- ❖ Makipag-ugnayan sa Komisyon ng Karapatang Pantao ng Ontario (Ontario Human Rights Commission) kapag may katanungan may kinalaman sa iyong karapatan habang nagbubuntis 1-800-387-9080, www.ohrc.on.ca (Inggles/Pranses).

KAILAN TATAWAG NG TULONG?

Huwag ipagpaliban!

Agad na humingi ng tulong medikal kapag nakaramdam ng sumusunod na sintomas o kapag sumama ang pakiramdam.

- ❖ Panghihilab o pananakit ng tiyan na hindi nawawala.
- ❖ Pagdurugo o pag-agas ng likido mula sa iyong puwerta .
- ❖ Pananakit o pagbabago-bago ng kirot sa bahaging ibaba ng likod.
- ❖ Ang pakiramdam na tumutulak paibaba ang sanggol.
- ❖ Ang pagbabago ng haba o bilang ng paghihilab ng tiyan.
- ❖ Ang pagdami ng malauhog na likido na lumalabas mula sa puwerta.
- ❖ Lagnat, pangangatog, pagkahilo, pagsusuka o kaya ay sobrang pananakit ng ulo
- ❖ Panlalabo ng paningin o pagkakita ng parang mantsa sa paningin.
- ❖ Agad o matinding pamamaga ng paa, kamay at mukha.
- ❖ Matinding pagbabago sa galaw ng iyong sanggol.

Agad na sumugod sa ospital at makipag-ugnayan sa tagapangalaga ng iyong kalusugan kapag nakaramdam ng ganitong mga sintomas!

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Best Start: Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre • www.Beststart.org.

Health Nexus, 180 Dundas Street W.
Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8

1-800-397-9567 • www.healthnexus.ca

Ang dokumentong ito ay nabuo sa pamamagitan ng pondo mula sa Pamahalaan ng Ontario.



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Ang halaga ng paghalaw, pagsalin at pag-impenta ay sinuportahan ng Pamahalaan ng Canada sa pamamagitan ng Citizenship and Immigration Canada.