

Ang Pakikinig at Pagkilos nang Mabilis ay makatutulong na magligtas sa kanyang buhay

HEARTM
PAKINGGAN ANG KANYANG
MGA ALALAHANIN

Paano Ka Makatutulong?

Kung nagpapahayag ng mga pag-aalala ang buntis o kamakailang buntis tungkol sa anumang mga sintomas na mayroon siya, maglaan ng oras na Pakinggan Siya. Ang pakikinig at pagkilos nang mabilis ay makatutulong na magligtas sa kanyang buhay.

- Alamin ang mga agarang babalang palatandaan sa pagbubuntis.
- Makinig sa kanyang mga alalahanin.
- Hikayatin siyang humingi ng medikal na tulong. Kung may hindi maganda sa pakiramdam, dapat siyang makipag-ugnayan sa kanyang tagapagbigay ng serbisyo. Kung nakararanas siya ng agarang babalang palatandaan sa pagbubuntis, dapat siyang makakuha kaagad ng pangangalagang medikal. Siguraduhin na sasabihin niyang buntis o nagbuntis siya sa loob ng nakaraang taon.
- Mag-alok na samahan siya sa pagkuha ng pangangalagang medikal at tulongan siyang magtanong.
- Gumawa ng mga tala at tulongan siyang makipag-usap sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang makuha niya ang suportang kailangan niya.
- Suportahan siya sa follow-up na pangangalaga.

Mga Agarang Babalang Palatandaan sa Pagbubuntis

Kung may taong buntis o nagbuntis sa loob ng nakaraang taon na may alinman sa mga sintomas na ito, dapat siyang makakuha ng agarang 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 maranasan ng isang babae sa panahon o pagkatapos ng pagbubuntis. Matuto nang higit pa tungkol sa agarang mga babalang palatandaan sa pagbubuntis sa cdc.gov/HearHer

Pakinggan Siya

Ang mga komplikasyon sa pagbubuntis ay maaaring mangyari hanggang sa isang taon pagkatapos ng panganganak. Kung sinasabi ng iyong mahal sa buhay na may bagay na hindi maganda sa pakiramdam, suportahan siya sa pagkuha ng pangangalaga at mga sagot na maaari niyang kailangan. Alamin ang mga agarang babalang palatandaan na nangangailangan ng agarang medikal na atensyon. Narito ang ilang mga punto ng pag-uusapan na makakatulong sa pag-uusap:

Sa Panahon ng Pagbubuntis

- Mahirap sabihin kung ano ang normal sa lahat ng 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 pananakit pagkatapos manganak, ngunit ikaw ang higit na nakakaalam sa iyong katawan. Kung nag-aalala ka tungkol sa isang bagay, dapat kang makipag-usap sa iyong doktor.
- Bagaman nangangailangan ang iyong bagong sanggol ng maraming atensyon at pangangalaga, mahalaga din na alagaan mo ang iyong sarili..
- Hindi ka nag-iisa. Naririnig kita. Makipag-usap tayo sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang makuha ang pangangalagang kailangan mo.

HEARTM
PAKINGGAN ANG KANYANG
MGA ALALAHANIN

Kung kailangan mo ng karagdagang suporta, huwag ding matakot na humingi ng tulong.

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

