Ano ang Prenatal na Pangangalaga?

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™
Here for you

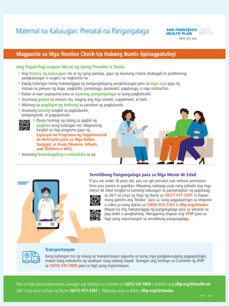
Ang prenatal na pangangalaga ay tumutukoy sa pangangalagang pangkalusugan na nakukuha mo habang ikaw ay buntis. Makakatulong ang pagkuha ng prenatal na pangangalaga para magkaroon ka ng mas malusog na sanggol. Pinapababa rin nito ang panganib na maipanganak nang masyadong maaga ang iyong sanggol, na maaaring humantong sa mga problema sa kalusugan para sa iyong sanggol.

Ang unang tatlong buwan na ikaw ay buntis ay napakahalaga para sa iyo at sa iyong sanggol. Ang iyong unang pagpapatingin ay isang magandang pagkakataon upang magtanong, matuto tungkol sa pagkain ng masustansya, at malaman kung paano lumalaki ang iyong sanggol.

Maaari kang kumuha ng regular na prenatal na pangangalaga nang walang referral. Magpatingin sa isang provider sa lalong madaling panahon na malaman mong ikaw ay buntis.

Magpaiskedyul ng pagpapatingin sa iyong provider.

Makakatanggap ka ng $25 na gift card sa koreo kung magkakaroon ka ng prenatal na check-up sa loob ng iyong unang trimester o sa loob ng 42 araw pagkatapos magpatala sa Medi-Cal.



Tingnan ang fact sheet na "Maternal na Kalusugan: Prenatal na Pangangalaga" para matuto pa tungkol sa pangangalaga habang nagbubuntis.

Ano ang Aasahan sa Iyong Prenatal na Pagpapatingin

Magiging mas matagal ang iyong unang pagpapatingin kaysa sa mga susunod. Sa panahon ng pagpapatinging ito, gagawin ng iyong provider ang mga sumusunod:

- Susuriin ang iyong taas, timbang, at presyon ng dugo
- Mag-uutos ng mga pagsusuri sa dugo
- Susuriin ang iyong ihi
- Sasabihin sa iyo kung nasaan ka na sa iyong pagbubuntis
- Magtatanong tungkol sa history ng kalusugan mo at ng iyong pamilya
- Isasailalim ka sa pisikal na eksaminasyon
- Sasabihan ka tungkol sa mga bitaminang may folic acid (isang uri ng vitamin B)
- Iiskedyul ang susunod mong appointment

Puwede kang makakuha ng doula nang walang bayad sa Medi-Cal.

Sa panahon ng prenatal na pangangalaga, magagawa ng iyong provider at doula (nagpapaanak) na makita ang anumang problema sa kalusugan na maaaring lumitaw. Ang doula ay isang manggagawa sa kalusugan na makakapagbigay sa iyo ng pangangalaga at suporta habang ikaw ay buntis.

Para matuto pa tungkol sa pagkuha ng doula, tawagan ang Serbisyo sa Customer ng SFHP sa **1(415) 547-7800.**