

Maternal na Kalusugan: Postpartum na Pangangalaga



Matuto Tungkol sa Postpartum na Pangangalaga, Mga Doula, Depresyon, at Pagpapagamot

Ang “panahon ng postpartum” ay ang panahon pagkatapos mong manganak. Ang panahong ito ay karaniwang tumatagal nang 6 hanggang 8 linggo ngunit maaaring umabot ng hanggang 1 taon. Sa panahong ito, maaari kang makakita ng mga pagbabago sa iyong katawan, isip, at diet. Bagama’t kailangan ng pangangalaga ng iyong bagong sanggol, tiyaking pinangangalagaan mo rin ang iyong sariling katawan at isip. Makipag-usap sa iyong provider tungkol sa kung paano kayo mapapanatiling malusog ng iyong anak.



Makakatanggap ka ng \$25 na gift card matapos ang iyong unang postpartum na pagpapatingin. Dapat kang makipagkita sa iyong provider 3 hanggang 8 linggo matapos ang iyong pagbubuntis. Bisitahin ang **Kalusugan at Kapakanan ng SFHP** para matuto pa.



Mga Normal na Pagbabago sa Iyong Katawan

- Sa unang ilang araw matapos mong manganak, maaaring magkaroon ka ng malakas na regla. Maaaring may mga lumabas na maliliit na buong dugo. Mababawasan ang vaginal discharge, magiging dilaw o maputlang brown, at magiging puti. Tiyaking gagamit ka ng mga pad sa halip na mga tampon.
- Magkakaroon ng gatas ng ina sa loob ng 3 hanggang 5 araw matapos manganak. Maaaring kumirod ang mga utong. Maaaring magkaroon ng tagas ang iyong mga suso kung minsan.
 - Maaari kang makaranas ng empatso (hirap sa pagdumi).
 - Maaaring humapdi o sumakit ang tahi. Humiling sa iyong provider ng gamot sa pananakit kung kailangan mo.
 - Gumamit ng warm pack o mainit na water bottle para sa pulikat.
 - Gumamit ng spray o cream na gamot para makatulong sa pananakit dahil sa hemorrhoids (mga namamagang ugat).
 - Lunasan ang pananakit sa bahagi ng iyong vagina at anus (tinatawag na perineal area). Maglagay ng ice pack sa iyong perineal area sa loob ng 10-20 minuto para maibsan ang pananakit at pamamaga. Maaari mo itong gawin kada oras kapag kailangan. Mag-shower o maligo sa maligamgam na tubig ayon sa dalas na nais mo.



Sa Unang Ilang Linggo Matapos Manganak

- **Humingi ng tulong para sa mga pang-araw-araw na gawain.** Humingi ng tulong sa pamilya, mga kaibigan, o doula (nagpapaanak).
- **Uminom ng maraming tubig.** Sikaping uminom ng 8 hanggang 12 baso (64 hanggang 96 ounce) ng tubig araw-araw.
- **Makipag-usap sa iyong provider tungkol sa birth control.** Hindi ka nakakapigil ng pagbubuntis ang pagpapasuso. Matuto pa tungkol sa birth control sa sheet ng impormasyon na “Mga Paraan ng Birth Control” sa **Kalusugan at Kapakanan ng SFHP**.
- **Makipag-usap sa iyong provider tungkol sa kung kailan babalik sa trabaho.** Nasa bawat tao kung kailan nila mararamdamang handa sa silang magtrabaho.
- **Planuhin ang iyong susunod na postpartum na pagpapatingin sa iyong provider** Maaaring magkaroon ka ng 1 pagpapatingin sa loob ng 1-2 linggo, at isa pang pagpapatingin sa loob ng 3-8 linggo matapos manganak. Magtanong sa iyong provider kung mayroon kang anumang tanong.





Bakit Mahalaga ang Pagpapasuso

Gatas ng ina ang pinakamainam na pagkain para sa iyong anak!

Gatas ng ina ay:

- Mayroon ng lahat ng **sustansya** na kailangan ng iyong anak para sa wastong paglaki
- Nagpapababa ng panganib na **impeksyon sa tainga at sipon**
- Nagpapababa ng panganib ng **obesity, diabetes, at iba pang sakit**
- **Mas madaling tunawin para sa iyong anak** kumpara sa formula
- Laging nasa **tamang temperatura**, hindi sobrang init o lamig

Nakakatulong din sa iyo ang gatas ng ina na:

- **Gumaling** nang mas mabilis mula sa panganganak
- **Mapababa ang iyong panganib** ng mga kanser sa suso o obaryo, at type 2 diabetes
- Maging mas malapit sa iyong anak at **mapaigting ang bonding**
- **Mabawasan ng timbang**
- **Makatipid** sa pagbili ng formula o gamit sa pagpapasuso



Makipag-usap sa iyong provider bago uminom ng anumang gamot, mga herbal o dietary supplement, o uminom ng alcohol o caffeine habang nagpapasuso.

Matuto pa sa **CDC** tungkol sa kung paano maglinis at mag-imbak ng gatas ng ina at mga gamit sa pagpapasuso.

Humingi ng Tulong sa Pagpapasuso

Kung minsan, mahirap ang unang 2 linggo ng pagpapasuso. Humingi ng tulong kung kailangan mo, at huwag maghintay! Sa postpartum na pangangalaga, maaaring makatulong sa iyo ang isang doula para matuto kung paano magpasuso. Ang doula ay isang manggagawa sa kalusugan na makakapagbigay sa iyo ng social na suporta habang ikaw ay buntis, nagle-labor, at pagkatapos manganak. Puwede kang makakuha ng doula nang walang bayad sa Medi-Cal.

Para matuto pa tungkol sa pagkuha ng doula, tawagan ang Serbisyo sa Customer ng SFHP sa **1(415) 547-7800**, TTY **1(888) 883-7347**.

Para sa higit pang tulong sa pagpapasuso, maaari kang tumawag sa:

- Iyong prenatal **provider**
- **Lactation consultant** ng iyong delivery hospital



• Programa ng Supplemental na Nutrisyon para sa Mga Babae, Sanggol, at Anak (**Women, Infants and Children o WIC**). Ang mga tanggapan ng WIC ay nasa mga klinikang pangkomunidad at sa Zuckerberg San Francisco General Hospital. Maghanap ng WIC na klinika at mga oras nito sa **sf.gov**.



- **La Leche League** para sa mga resource at suporta mula sa ibang ina. Bisitahin ang **llli.org**.



Diet Pagkatapos Manganak

Makakatulong sa paglaki ng iyong anak ang pagpili ng masusustansyang pagkain at pananatiling aktibo. Makakatulong din ito sa iyo para manatiling malusog habang nagpapasuso. Makipag-usap sa iyong provider tungkol sa diet at mga vitamin na angkop sa iyo.



- Pumili ng masusustansyang pagkain gaya ng mga prutas, gulay, whole grains, protein, at low-fat o fat-free na dairy milk o yogurt (o lactose-free na dairy o fortified soy version). Matuto pa tungkol sa pagpili ng masusustansyang pagkain sa tulong ng sheet ng impormasyon na “Mas Malusog na Pagkain” mula sa **Kalusugan at Kapakanan ng SFHP**.



- Bisitahin ang **MyPlate.gov** upang matuto nang higit pa tungkol sa pagkain ng malusog sa panahon ng postpartum.



- Maaaring makakuha ka ng mga package ng masustansyang pagkain bilang bahagi ng **Programang ng Supplemental na Nutrisyon ng Babae, Mga Sanggol at Bata (WIC)**.

Mga Agarang Senyales ng Babala—Tawagan Kaagad ang Iyong Provider!

- Hindi nawawalang pananakit ng ulo o mas lumalala sa pagdaan ng panahon
- Pagkahilo o pagkawala ng malay
- Mga pagbabago sa iyong paningin—malabo, o may nakikitang mga spot spot na hindi nawawala
- Lagnat na higit 100.4°F o mas mataas
- Mga namamagang kamay o mukha
- Nahihirapang huminga



- Pananakit ng dibdib o mabilis na tibok ng puso
- Pagkahilo o pagsusuka
- Pananakit ng tiyan na hindi nawawal
- Pagdurugo o discharge mula sa vagina matapos manganak
- Pamamaga, pamumula o pananakit ng iyong binti o braso
- Pagkahapo o overwhelmed
- Mga pag-iisip na saktan ang iyong sarili o anak



Postpartum na depresyon



Ang depresyon ay higit pa sa pakiramdam na malungkot o masama ang araw. Kapag ang malungkot na pakiramdam ay nagtatagal at nakakaapekto na sa normal na pagkilos mo araw-araw, posibleng nade-depress ka na. Sumasailalim ang iyong katawan at isip sa maraming pagbabago matapos manganak. Karaniwan ang depresyon at anxiety at maaari itong malunasan. 1 sa 8 tao ang nakakaramdam ng mga sintomas ng depresyon matapos magkaanak, tinatawag ding “postpartum na depresyon.”



Pakibisita ang **CDC** para matuto pa tungkol sa depresyon sa panahon ng at pagkatapos ng pagbubuntis

Gamitin ang checklist na ito para makatulong sa iyo na makipag-usap sa iyong provider. Lagyan ng tsek ang mga kahon na pinakaangkop sa iyong nararamdaman sa nakalipas na 2 linggo. Dalhin mo ito sa iyong susunod na pangkalusugang pagpapatingin.

Sa nakalipas na 2 linggo (14 araw) gaano kadalas kang:	Wala	Ilang araw	Higit sa isang linggo (7 araw)	Araw-araw
Nalungkot o lugmok?	☐	☐	☐	☐
Mas pagod kaysa karaniwan, o may mas kaunting energy sa isang buong araw?	☐	☐	☐	☐
Naligalig o naiinis dahil sa maliliit na bagay?	☐	☐	☐	☐
Nahirapang mag-focus, mag-isip, o magpasya?	☐	☐	☐	☐
Hindi nakaramdam ng gutom o kumain nang sobra?	☐	☐	☐	☐
Nag-alala na baka masaktan mo ang iyong sarili o nag-isip na gusto mong mamatay?	☐	☐	☐	☐
Nahihirapang ma-enjoy ang mga bagay na dating masaya para sa iyo?	☐	☐	☐	☐
Nakaramdam na wala kang makausap?	☐	☐	☐	☐
Nakaramdam na hindi mo matatapos ang araw?	☐	☐	☐	☐
Nadama na walang halaga o walang pag-asa?	☐	☐	☐	☐
Nakaranas ng pananakit ng ulo, pananakit ng likod, o pananakit ng tiyan?	☐	☐	☐	☐
Nahihirapang makatulog habang tulong ang iyong anak, o sobra ang tulog?	☐	☐	☐	☐



Postpartum na depresyon (ipinagpatuloy)

Sa nakalipas na 2 linggo (14 araw) gaano kadalas kang:	Wala	Ilang araw	Higit sa isang linggo (7 araw)	Araw-araw
Naging manhid o hindi malapit sa iyong anak?	☐	☐	☐	☐
Nagkaroon ng nakakatakot o negatibong iniisip tungkol sa iyong anak?	☐	☐	☐	☐
Nag-alala na baka masaktan mo ang iyong anak?	☐	☐	☐	☐
Nag-alala o natakot na baka may hindi magandang mangyari?	☐	☐	☐	☐
Nakaramdam ng pagsisisi o kahihyan tungkol sa iyong tungkulin bilang ina?	☐	☐	☐	☐

Ang postpartum depression ay maaaring tumagal nang 7 buwan o mas matagal pa kung hindi ito magagamot. Ang karamihan sa mga tao ay gumagaling kapag ginamot. Ito ay maaaring gamot, pagpapayo, o pakikipag-usap sa isang eksperto sa kalusugan ng pag-iisip.

Maaaaring makipag-ugnayan ang iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga* (Primary Care Provider o PCP) sa isang espesyalista ng Celson Behavioral Health na tumitingin ng mga taong may postpartum na depresyon. Sa loob ng 48 oras, makikipag-ugnayan sila sa iyo at magbibigay sa iyo ng libreng screening para sa depresyon.

Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa pakikipag-ugnayan sa iyong anak, nag-aalok ang Celson Behavioral Health ng suporta para sa matibay na ugnayan ng sanggol at magulang. Makipag-usap sa iyong PCP o tumawag sa Celson Behavioral Health sa **1(855) 371-8117** para matuto pa o magpa-appointment.

Maaari ka ring tumawag sa **CalHOPE Connect** na nag-aalok ng ligtas, secure, at sensitibo sa kultura na suportang pang-emosyon. Maaaring magbigay sa iyo ang isang manggagawa sa kalusugang pangkaisipan para sa kapwa o komunidad ng suporta sa stress, anxiety, depresyon, at anupamang pag-aalalang kinahaharap mo. Pinoprotektahan ng CalHOPE ang iyong impormasyon. Hindi nila kailangan ang iyong buong pangalan o apelyido, address, o numero ng telepono. Maaari kang **mag-chat online** o tumawag sa CalHOPE 24/7 na warmline sa **1(833) 317-4673**.

**Ang iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga ay ang doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.*

Mga Resource:



"Urgent Maternal Warning Signs"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov



"Your Guide to Breastfeeding"
Office on Women's Health
womenshealth.gov



Breastfeeding
Office on Women's Health
womenshealth.gov



"Breastfeeding Basics for Moms"
United States Department of Agriculture
usda.gov



"Tips for Breastfeeding Moms"
United States Department of Agriculture
usda.gov



Pregnancy and Breastfeeding
USDA | MyPlate
myplate.gov

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfhp.org/tl/health-ed**
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor **sfhp.org/tl/teladoc**