

Maternal na Kalusugan: Prenatal na Pangangalaga

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

Alamin Kung Aling Pangangalaga ang Matatangap Mo Habang Buntis

Ang prenatal na pangangalaga ay tumutukoy sa pangangalagang pangkalusugan na nakukuha mo habang ikaw ay buntis. Makakatulong ang pagtanggap 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.

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. **Puwede kang makakuha ng doula nang walang bayad sa Medi-Cal.** Para matuto pa tungkol sa doula, bisitahin ang **Mga Serbisyo ng Doula ng SFHP.**



Makakatanggap ka ng \$25 na gift card matapos ang iyong unang prenatal na pagpapatingin! Dapat na nasa trimester (unang 12 linggo ng pagbubuntis) ka o nasa loob ng unang 40 araw ng pagsali sa Planong Pangkalusugan ng San Francisco (San Francisco Health Plan o SFHP). Bisitahin ang **Kalusugan at Kapakanan ng SFHP** para matuto pa.



Magpunta sa Mga Routine Check-Up Habang Buntis



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. Maaaring nais kang makita ng iyong provider kada 4 na linggo sa unang 6 na buwan ng iyong pagbubuntis. Sa huling 3 buwan, maaaring gusto ka nilang makita nang mas madalas. Huwag palampasin ang alinman sa mga appointment na ito—mahalaga ang lahat ng ito.

Tiyaking makuha ang lahat ng medikal na pagsusuri na inirerekomenda ng iyong provider at doula. Maaaring makatulong na malunasan ng maagang pagpapagamot ang maraming problema at maiwasan ang iba.

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 **ih**
- 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)
- Iiiskedyul ang **susunod mong appointment**



Sa Lahat ng Prenatal na Pagpapatingin

- Sinusuri ang iyong presyon ng dugo, timbang, ihi, at **kabuuang kalusugan**
- Sinusuri ang **rate ng puso at paglaki ng iyong anak**
- Dapat mong **itanong ang anumang tanong** na mayroon ka

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**



Magpunta sa Mga Routine Check-Up Habang Buntis (ipinagpatuloy)

Ang Dapat Pag-usapan Mo at ng Iyong Provider o Doula

- Ang **history ng kalusugan** mo at ng iyong pamilya, gaya ng anumang chronic (matagal) na problemang pangkalusugan o surgery na nagkaroon ka
- Kapag kailangan mong makatanggap ng pangangalagang pangkalusugan para sa **mga isyu** gaya ng mataas na presyon ng dugo, pagkahilo, pamamaga, pananakit, pagdurugo, o mga contraction
- Kailan at saan pupupunta para sa **agarang pangangalaga** sa iyong pagbubuntis
- Anumang **gamot** na iniinom mo, maging ang mga vitamin, supplement, at herb
- Malusog na **pagbigat ng timbang** sa panahon ng pagbubuntis
- Anumang **tanong** tungkol sa pagbubuntis, panganganak, at pagpapasuso
- Paano humingi ng tulong sa pagbili ng **pagkain** kung kailangan mo. Magtanong tungkol sa mga programa gaya ng **Espesyal na Programa ng Supplemental na Nutrisyon para sa Mga Babae, Sanggol, at Anak (Women, Infants, and Children o WIC)**.
- Anumang **bumabagabag o umaabala** sa iyo



Sensitibong Pangangalaga para sa Mga Menor de Edad

If you are under 18 years old, you can get prenatal care without permission from your parent or guardian. Maaaring makipag-usap nang pribado ang mga menor de edad tungkol sa kanilang kalusugan sa pamamagitan ng pagtawag sa 24/7 na Linya ng Payo ng Nurse sa **1(877) 977-3397**. O maaari mong gamitin ang Teladoc® para sa isang pagpapatingin sa telepono o video sa isang doktor sa **1(800) 835-2362** o **sfhp.org/teladoc**. Maaari ka ring makatanggap ng pangangalaga para sa sekswal na pag-atake o panghahalay. Mangyaring tingnan ang **SFHP** para sa higit pang impormasyon sa sensitibong pangangalaga.



Transportasyon



Kung kailangan mo ng tulong sa transportasyon papunta sa iyong mga pangkalusugang pagpapatingin, maaari kang makakuha ng sasakyan nang walang bayad. Tawagan ang Serbisyo sa Customer ng SFHP sa **1(415) 547-7800** para sa higit pang impormasyon.



Mga Routine na Pagsusuri sa Panahon ng Pagbubuntis

Magrekomenda ang iyong provider o doula ng mga pagsusuri na kailangan ng lahat ng tao bilang bahagi ng routine na prenatal na pangangalaga. Kakailanganin mong sumailalim sa ilang pagsusuri nang higit sa isang beses o depende sa iyong mga pangangailangan. Nagbibigay ang mga pagsusuring ito sa iyong provider o doula ng mahalagang impormasyon tungkol sa iyo at iyong sanggol. Titingnan ng ilan sa mga pagsusuring ito ang iyong dugo o ihi para sa:



- **Mga Impeksiyong Nakukuha sa Pakikipagtalik (Sexually transmitted infections o STIs)**



- **Hepatitis B**



- **Impeksyon sa urinay tract (Urinary tract infection o UTI)**



- **Syphilis**



Magsasagawa ng **ultrasound** ng mga 3 buwan, at isa pa ng mga 5 buwan.

Para sa mas updated na impormasyon, pakitawagan ang **CDC** o makipag-usap sa iyong provider.



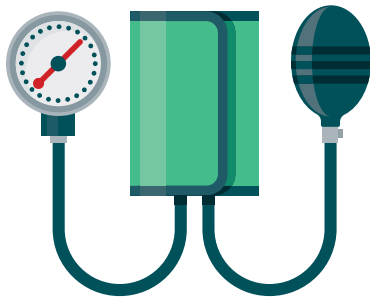
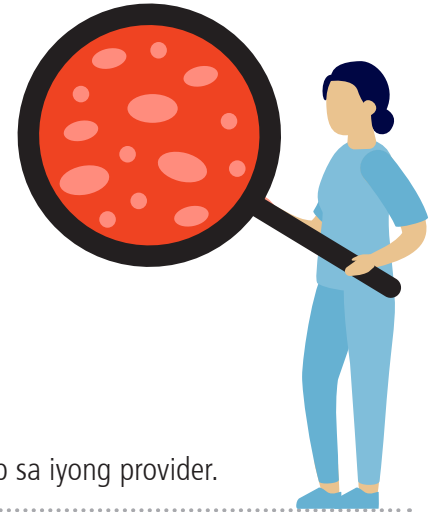
- **HIV**



- **Rubella (German Measles)**



- **Group B Strep**



Tingnan ang Iyong Presyon ng Dugo



Titingnan din ng iyong provider ang iyong presyon ng dugo sa bawat pagpapatingin. Maaaring irekomenda nila sa iyo na suriin ang iyong presyon ng dugo sa bahay. Puwede kang makakuha ng home blood pressure meter at cuff nang walang bayad sa pamamagitan ng Medi-Cal. Tinatawag na preeclampsia ang mataas na presyon ng dugo sa panahon ng pagbubuntis. Matuto pa tungkol sa pag-iwas sa **preeclampsia** at **mataas na presyon ng dugo**.

Magpasuri para sa Gestational Diabetes

Ang gestational diabetes ay isang uri ng diabetes na nakukuha ng ilang tao sa panahon ng pagbubuntis. Kailangang magpasuri ng lahat ng buntis para sa gestational diabetes sa pagitan ng 24 hanggang 28 linggo.



Maaaring kailangang mas maagang magpasuri ng mga buntis na may mataas na panganib ng type 2 diabetes. Matuto pa tungkol sa **diabetes** at **malaman ang iyong panganib sa pamamagitan ng 60 segundong pagsusuri ng panganib**.



Bisitahin ang **CDC** para sa higit pang impormasyon sa gestational diabetes.





Mga Routine na Pagsusuri sa Panahon ng Pagbubuntis (ipinagpatuloy)



Makipag-usap sa Iyong Provider Tungkol sa Depresyon

Maraming tao ang nakakaramdam ng mga pagbabago sa kalusugan ng kanilang pag-iisip kapag buntis. Karaniwan ang maging depressed sa panahong ito at maaaring malunasan. 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. Makakatulong ang paggamot para mapaikli ang itatagal ng depresyon. Maaari kang makakuha ng pangangalagang pangkalusugan ng pag-iisip nang libresa pamamagitan ng aming partner na Carelon Behavioral Health. Hindi mo kailangan ng rekomendasyon. Tumawag sa Carelon Behavioral Health sa **1(855) 371-8117** para matuto pa o magpa-appointment.



Matuto pa tungkol sa depresyon at kung paano ito mapamahalaan sa **Kalusugan at Kapakanan ng SFHP** o **CDC**.

Sa Bahay

Sa bahay, magsagawa ng mga bagay na magpapanatili sa iyo at ng iyong anak na maging malusog. Mahalaga na ikaw ay:



- Nakakatanggap ng lahat ng kailangan mong **bakuna (mga turok)**
- Kumain nang masustansya
- Uminom ng kahit 400 microgram (mcg) ng folic acid araw-araw
- Manatiling pisikal na aktibo
- Itigil ang paninigarilyo at iwasan ang mga lugar ng paninigarilyo
- Itigil ang pag-inom
- Huwag gumamit ng anumang droga gaya ng heroin, cocaine, at cannabis



Kung plano mong mabuntis, gamitin ang **planner ng pagbubuntis** na ito para magsagawa ng mga hakbang para sa malusog na pagbubuntis.



Mga Sources:



"Have a Healthy Pregnancy"
MyHealthfinder
health.gov



"Planning for Pregnancy"
Preconception Care
cdc.gov