



**San Francisco
Health Plan**

Katawan Mo, Sanggol Mo

MGA HAKBANG PARA SA ISANG PAGSISIMULANG NAKATUON SA KALUSUGAN

Narito ang San Francisco Health Plan (SFHP) para matulungan kang manatiling malusog bago, habang, at pagkatapos ng iyong pagbubuntis. Maraming benepisyo at saklaw na serbisyong maaari mong makuha para masuportahan ka at ang iyong pamilya. Maaari mong gamitin ang librong ito upang matutuhan ang tungkol sa mga benepisyo na mayroon ka sa SFHP at mga tip sa pagkakaroon ng malusog na katawan at sanggol.

EDISYONG PRENATAL

sfhp.org



Kung may anumang tanong o alalahanin ka tungkol iyong kalusugan, mangyaring makipag-usap sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) o OB/GYN. Ang iyong PCP ay ang iyong pangunahing doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner. Ang OB/GYN ay isang doktor na nag-aalaga sa kalusugan ng mga babae. Sila ay mga eksperto sa pagbubuntis at panganganak (obstetrics) at sa reproductive system ng babae (gynecology).

Matuto pa tungkol sa iyong mga benepisyo ng San Francisco Health Plan (SFHP) sa iyong Handbook ng Miyembro ng SFHP o sa **[sfhp.org](https://www.sfhp.org)**. Ang bawat programa mula sa SFHP ay may mga sari-sariling alok at patakaran sa pagiging kwalipikado. Ang ilang serbisyo at produktong inilalarawan sa librong ito ay hindi available sa lahat ng miyembro.

TALAAN NG MGA NILALAMAN

Prenatal na Pangangalaga	4
Folic Acid	11
Pagle-labor at Panganganak	12
Karahasan ng Kasintahan	14
Mga Reward	16
SFHP Mga Benepisyo ng Medi-Cal	17
Mga Sanggunian	18



Ang librong ito ay isa sa dalawang-bahaging serye na tumatalakay sa mga paksang prenatal at postpartum. Kung gusto mong tingnan ang iba pang libro, maaari kang bumisita sa **sfhp.org/tl/health-ed**. Maaari ka ring magtanong sa iyong PCP o OB/GYN.

Para makita kung anong mga serbisyo at produkto ang available para sa iyo, makipag-ugnayan sa Serbisyo sa Customer ng SFHP:

- Telepono: **1(800) 288-5555** o **1(415) 547-7800**
- TTY Serbisyo sa Customer ng: **1(888) 883-7347**
- Mga Oras ng Pagtawag: Lunes–Biyernes, 8:30am–5:30pm

Maaari kang tumawag sa Sentro ng Serbisyo ng SFHP para mag-set up ng appointment sa personal o telepono:

- Telepono **1(415) 777-9992** o **1(888) 558-5858**

Prenatal na Pangangalaga

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 nito ang panganib na maipanganak nang masyadong maaga ang iyong sanggol, na maaaring humantong sa mga problema sa kalusugan para sa iyong sanggol.

Kung ikaw ay wala pang edad na 18 taong gulang, maaari kang makatanggap ng ilang serbisyo nang walang pahintulot ng magulang o tagapag-alaga. Tinatawag ang mga serbisyong ito na mga serbisyong may pahintulot sa menor de edad. Maaari mong makuha ang mga serbisyong ito nang walang pahintulot ng iyong magulang o tagapag-alaga:

Pangangalaga sa pagbubuntis

Pagpaplano ng pamilya at pagkontrol ng pagbubuntis

Pangangalaga para sa sekswal na pang-aabuso, kabilang ang pang-outpatient na pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip

Mga serbisyo sa pagpapalaglag

ANO ANG DAPAT ASAHAN SA IYONG UNANG PRENATAL NA PAGPAPATINGIN

Magiging mas matagal ang iyong unang pagpapatingin kaysa sa mga susunod. Sa pagpapatingin na ito, gagawin ng iyong PCP ang sumusunod:

- Susuriin ang iyong vitals (timbang ang 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 (vitamin B9)
- Iiskedyul ang susunod mong appointment



Mga regular na checkup habang buntis

Pagkatapos ng unang pagbisita mo, posibleng gustuhin kang makita ng iyong PCP kada 4 na linggo para sa unang 6 na buwan ng iyong pagbubuntis. Sa huling 3 buwan, posibleng suriin ka niya nang mas madalas.

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



ANO ANG DAPAT ASAHAN SA MGA PRENATAL NA PAGPAPATINGIN:

Sinusuri ang iyong presyon ng dugo, timbang, ihi, at kabuuang kalusugan

Sinusuri ang rate ng puso at paglaki ng iyong anak

Maaari kang magtanong ng anumang bagay

Alamin ang higit pa sa **sfhp.org** o sa iyong Handbook ng Miyembro ng SFHP.



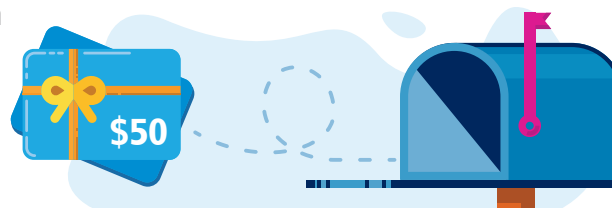
MGA HALIMBAWANG BAGAY NA ITATANONG SA IYONG PCP

- Gaano kadalas ako dapat pumunta para sa mga regular na check-up?
- Kailan ako dapat magpatingin sa doktor bukod pa sa mga regular na pagpapatingin ko?
- Aling mga bakuna ang kailangan ko?
- Paano mapoprotektahan ng mga ito ang sanggol ko?
- Ano ang mga pagkain na dapat kong kainin para sa pagbubuntis nang may mabuting kalusugan?
- May mga pagkain ba na dapat kong iwasan?
- Gaano kabigat ang dapat madagdag sa timbang ko?
- Paano ako makakahingi ng tulong sa pagbili ng pagkain?
- Kailangan ko ba ng mga prenatal na bitamina?
- Paano makakatulong ang mga ito?
- Anong mga gawi ang dapat kong iwasan habang buntis?
- Puwede ba akong uminom ng alak?
- May ligtas bang limitasyon?
- Puwede ba sa akin ang caffeine?
- Maaari ba akong mag-ehersisyo sa panahon ng pagbubuntis?
- Anong mga uri ng ehersisyo ang ligtas na gawin?
- Anong mga ehersisyo ang dapat kong iwasan?
- Anong mga over-the-counter na gamot ang ligtas na inumin sa panahon ng pagbubuntis?
- Anong gamot ang dapat kong iwasan?
- Kailangan ko bang makipag-usap sa doktor bago uminom ng anumang gamot sa panahon ng pagbubuntis?
- Puwede ko bang patuloy na inumin ang gamot na iniinom ko ngayon habang buntis ako?
- Hanggang kailan ako makakapagtrabaho?

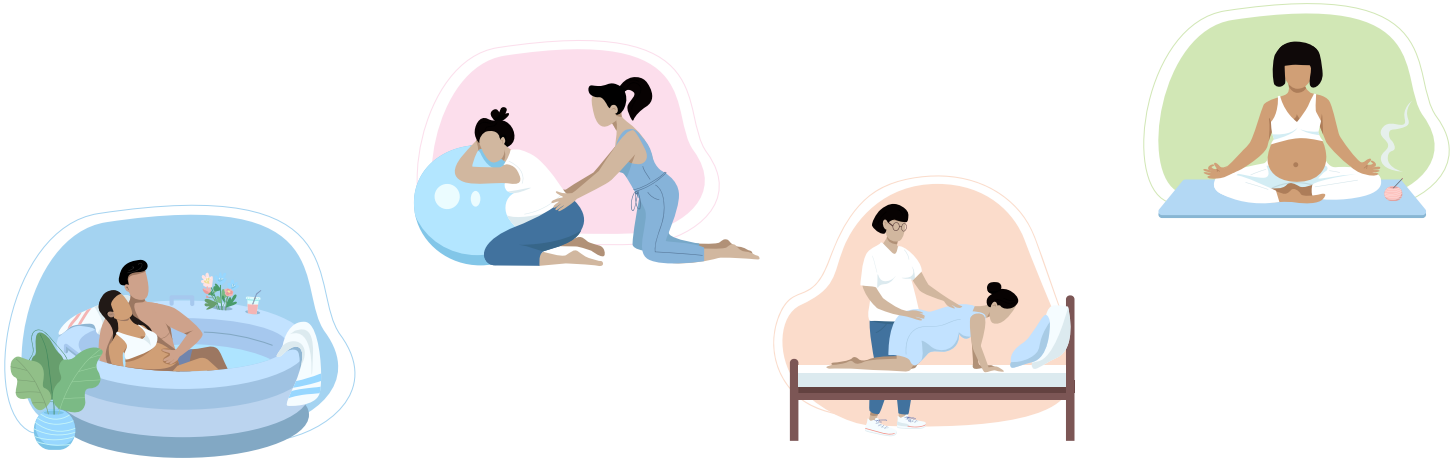


Makakuha ng \$50 na gift card pagkatapos ng iyong unang prenatal na pagpapatingin

Magpatingin sa iyong PCP sa lalong madaling panahon na malaman mong ikaw ay buntis. Pagkatapos ng una mong prenatal na pagpapatingin, awtomatiko kang makakatanggap ng \$50 na gift card sa koreo! Para makuha ang gift card, dapat na nasa unang trimester ka (ang unang 1–12 linggo ng pagbubuntis) o sa loob ng 42 araw ng pagsali sa SFHP. Matuto pa sa sfhp.org/tl/rewards.



Mga serbisyo ng doula para sa maginhawang pagbubuntis at mas kaunting stress



Ang doula ay isang taong nagpapaanak na makatutulong sa iyo bago, habang, at pagkatapos ng pagbubuntis. Ang pagkakaroon ng doula na makakasama mo ay maaaring magpabawas sa iyong oras ng pagle-labor. At maaaring mas mababa ang posibilidad na mangailangan ka ng gamot sa pananakit.

MAYROONG MARAMING PARAAN NA MAKAKAPAG-ALOK NG SUPORTA ANG ISANG DOULA

- Makikipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong pangangalagang pangkalusugan
- Matuturuan ka kung ano ang dapat asahan at kung paano maghanda para sa pagle-labor
- Makakapagbigay ng pisikal, emosyonal, at iba pang suporta na hindi medikal
- Makakapagbigay ng suporta sa panahon ng pagkakakunan, panganganak ng patay na sanggol, at pagpapalaglag
- Sasagot sa iyong mga tanong

 Tanungin ang iyong PCP tungkol sa pagkuha ng doula o paghahanap ng doula sa **sfhp.org** sa Direktoryo ng Provider ng SFHP. Hindi mo kailangan ng referral. Maaari kang makakuha ng doula nang libre kung mayroon kang Medi-Cal. Basahin ang iyong Handbook ng Miyembro ng SFHP o bumisita sa **sfhp.org/mc/benefits** para matuto pa.

Maaari kang makipag-ugnayan sa isang doula nang personal o online sa pamamagitan ng telepono o video. Maaari kang magsama ng doula sa anumang lugar tulad ng:

- Iyong bahay
- Mga pagpapatingin sa tanggapan
- Sa isang ospital
- Sa mga sentrong paanakan
- Anumang ligtas at pribadong lugar



Direktoryo ng Provider ng SFHP



Mga Health Worker sa Komunidad para sa madaling pangangalaga sa pagbubuntis



Ang Mga Health Worker sa Komunidad (Community Health Workers, CHW) ay ang mga katuwang mo para matiyak na makukuha mo ang pangangalagang pangkalusugan na kailangan mo. Makakatulong sila dahil sila ay mga taong may kultura, kondisyon ng kalusugan, o karanasan na katulad ng sa iyo. Maaari silang makipag-ugnayan sa iyo nang personal, sa pamamagitan ng telepono, o video. Maaari kang makipag-ugnayan nang one-on-one o sa panggrupong setting.

MATUTULUNGAN KA NG HEALTH WORKER SA KOMUNIDAD NA

- Magpa-appointment
- Makipag-usap sa iyong PCP
- Makakuha ng edukasyong pangkalusugan
- Ikonekta ka sa mga benepisyo (tulad ng mga tagapagsalin, transportasyon, pagkain)

 Tanungin ang iyong PCP kung maaari kang magkaroon ng CHW upang masuportahan ka o ang isang kapamilya. Makakakuha ka ng CHW nang libre kung isa kang miyembro ng Medi-Cal. Matuto pa sa sfhp.org/mc/benefits.

Makakakuha ka ng CHW kung mayroon kang partikular na problema sa kalusugan, gaya ng:

- Pangangailangan ng tulong sa pagkuha ng regular na pangangalaga
- Pagkakaroon ng hindi gumagaling na kundisyon (tulad ng diabetes o hika)
- Kagustuhang huminto sa paninigarilyo, pag-vape, o pagnguya ng tabako
- Problema sa paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot o pag-inom ng alak
- At marami pang iba

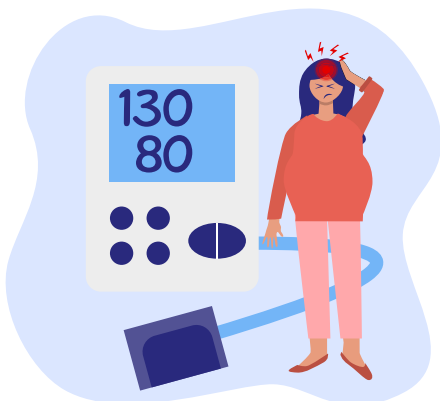
Pagharap sa stress, depresyon, at kalusugan ng isip

Maraming tao ang nakakaramdam ng mga pagbabago sa kalusugan ng kanilang pag-iisip kapag buntis. Kapag ang malungkot na pakiramdam ay nagtatagal nang 2 linggo o higit pa, at nakakaapekto na sa normal na pagkilos mo araw-araw, posibleng nade-depress ka na. Karaniwan ang ma-depress sa panahong ito at maaari itong malunasan.

Maaari kang makakuha ng pangangalaga sa kalusugan ng isip sa pamamagitan ng telepono, video, o sa personal sa pamamagitan ng Carelon Behavioral Health. Hindi mo kailangan ng referral.



Maaari kang tumawag sa Carelon Behavioral Health upang matuto pa o magpa-appointment sa **1(855) 371-8117** o sa **carelonbehavioralhealth.com**.



Ang stress ay maaaring makaapekto sa presyon ng dugo at pagbubuntis mo

Titingnan ng iyong PCP ang iyong presyon ng dugo sa bawat pagpapatingin. Maaaring ka niyang payuhan na suriin ang iyong presyon ng dugo sa bahay. Sa Medi-Cal, maaari kang makakuha ng home blood pressure meter nang libre. Tanungin ang iyong PCP tungkol sa pagkuha ng home blood pressure meter.

Posibleng senyales ng pre-eclampsia ang mataas na presyon ng dugo sa panahon ng pagbubuntis.



Matuto pa sa **health.gov/myhealthfinder/pregnancy**.

Mga regular na pagsusuri habang buntis

Magrerekomenda ang iyong PCP ng mga pagsusuri na kailangan ng lahat ng tao bilang bahagi ng kanilang regular na prenatal na pangangalaga. Nagbibigay ang mga pagsusuring ng mahalagang impormasyon tungkol sa iyo at iyong sanggol.

TITINGNAN NG ILAN SA MGA PAGSUSURING ITO ANG IYONG DUGO O IHI PARA SA:

- | | | |
|-----------------|---|--|
| ■ Group B strep | ■ Mga sexually transmitted infection (STIs) | ■ Impeksyon sa urinay tract (Urinary tract infection, UTI) |
| ■ Hepatitis B | ■ Syphilis | ■ Ultrasound sa 3 buwan at 5 buwan |
| ■ HIV | | |
| ■ Rubella | | |



Matuto pa sa **cdc.gov/pregnancy**.



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 mas mataas na panganib sa pagkakaroon ng type 2 diabetes.

Sa Medi-Cal, makakakuha ka ng glucometer upang suriin ang iyong blood sugar nang walang bayad. Tanungin ang iyong PCP tungkol sa pagkuha ng glucometer. May mga programa na maaaring makatulong sa iyo na baguhin ang iyong diet at pamahalaan ang iyong blood sugar.



Bumisita sa **sfhp.org/tl/wellness** para maghanap ng klase online o malapit sa iyo.



Kailangan ng masasakyan papunta sa pagpapatingin sa iyong doktor?

Mahalaga sa iyong kalusugan ang pagpapatingin sa iyong doktor. Matutulungan ka ng San Francisco Health Plan na makakuha ng masasakyan—para makarating ka nang ligtas at nasa oras.

Tinutulungan ka ng SFHP na makapagpatingin sa iyong doktor, makakuha ng pangangalaga, o kumuha ng iyong mga gamot. Makukuha ng mga miyembro ng SFHP ang serbisyong ito nang libre.



Para malaman ang higit pa, makipag-ugnayan sa amin sa **(800) 288-5555** o bumisita sa **sfhp.org**.



Magpatingin sa dentista bago ka manganak

Maaaring mas nanganganib ka sa pagkakaroon ng sakit sa gilagid at mga cavity kapag buntis ka. Ang pagkakaroon ng mga ito ay maaaring makaapekto sa kalusugan ng iyong sanggol at maglagay sa iyong sanggol sa panganib na maipanganak nang masyadong maaga. Kapag dumating na ang iyong sanggol, maaari kang magpasa ng mga bacteria mula sa iyong bibig papunta sa iyong sanggol at mapataas ang posibilidad na makakuha siya ng mga cavity.

Ligtas ang pagpapatingin sa dentista habang buntis. Kung miyembro ka ng Medi-Cal, makakakuha ka ng dentista sa pamamagitan ng Medi-Cal Dental (tinatawag ding Denti-Cal). Ano ang sinasaklaw ng Medi-Cal Dental para sa mga nasa hustong gulang:

- Mga pagsusuri ng ngipin (tuwing 12 buwan)
- Mga X-ray
- Paglilinis ng mga ngipin (tuwing 12 buwan)
- Scaling at root planing
- Fluoride varnish (tuwing 12 buwan)
- Mga pasta ng ngipin
- Mga crown
- Mga root canal
- Mga partial at buong pustiso
- Mga pag-reline ng pustiso
- Pagbunot ng ngipin
- Mga serbisyong pang-emergency
- Pagpapakalma* (kung kinakailangan dala ng medikal na dahilan)

Ang pagpapanatili ng iyong mga ngipin at gilagid sa magandang kalagayan ay isa sa mga pinakamahalagang bagay na maaari mong gawin upang mapanatiling malusog ang iyong sarili.



smilecalifornia.org/covered-services/pregnancy



Maghanap ng dentista sa dental.dhcs.ca.gov o tumawag sa **1(800) 322-6384**, TTY **1(800) 735-2922**.

*Ang pagpapakalma at general anesthesia ay nangangailangan ng paunang pag-apruba (paunang awtorisasyon). Alamin ang higit pa sa iyong Handbook ng Miyembro ng SFHP o makipag-usap sa iyong PCP.

MGA PINAGMULAN



CDC: Pregnancy



Health.gov: Pre-eclampsia



NIH.gov: The Effect of Doulas on Maternal and Birth Outcomes



Folic Acid

Ang folic acid ay isang B vitamin (kilala rin bilang vitamin B9). Mahalagang magkaroon ng sapat na folic acid sa iyong katawan bago at sa panahon ng pagbubuntis para makatulong na maiwasan ang mga malalang depekto sa kapanganakan ng utak at gulugod ng iyong sanggol. Kailangan ng mga buntis ng 600 microgram (mcg) ng folic acid kada araw.

MGA PAGKAING MATAAS SA FOLIC ACID

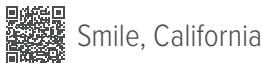
- Mga dark green leaf tulad ng spinach
- Mga mani
- Mga citrus na prutas
- Mga berry
- Beans at lentils
- Mga buto ng sunflower
- Atay
- Mga avocado

HALIMBAWA NG FOLIC ACID SA PAGKAIN

LAKI NG SERVING	LAKI NG SERVING	DAMI
Breakfast cereal, enriched (nilagyan ng folic acid)	1 cup	100 mcg
Spinach, niluto	½ cup	131 mcg
Avocado, hilaw	½ cup	59 mcg
Orange	1 maliit	29 mcg
Asparagus, pinakuluan	4 na tangkay	89 mcg
Frozen na broccoli, niluto	½ cup	52 mcg
White rice, enriched (nilagyan ng folic acid)	½ cup	90 mcg

Tanungin ang iyong PCP tungkol sa kung paano ka makakakuha ng sapat na folic acid bawat araw at kung anong mga pagkain ang tama para sa iyo. Bumisita sa [cdc.gov](https://www.cdc.gov) upang malaman ang higit pa tungkol sa folic acid.

MGA PINAGMULAN



Pagle-labor at Panganganak

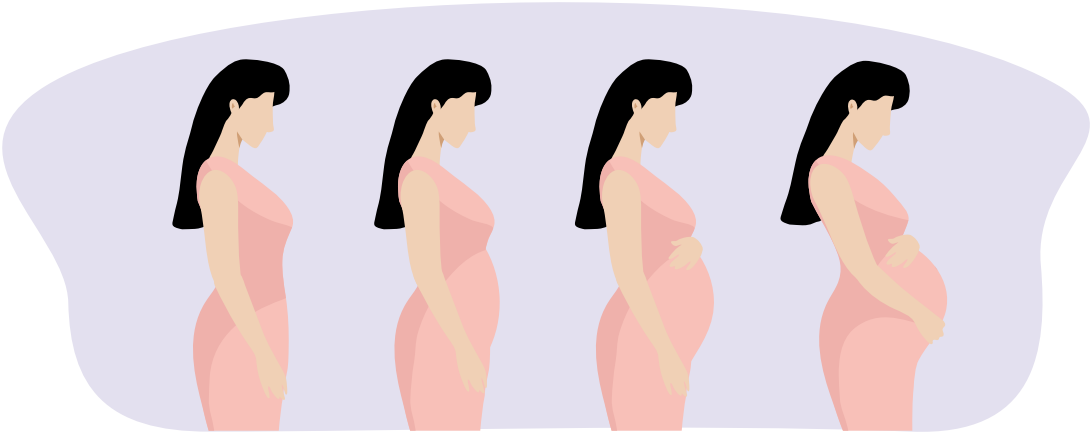
Ang normal na pagbubuntis ay tumatagal nang halos 40 linggo mula sa unang araw ng iyong huling regla hanggang sa kapanganakan ng sanggol. Ang panahong ito ay nahahati sa Una, Pangalawa, at Pangatlong trimester.

Unang Trimester
Mula sa unang araw ng iyong huling regla hanggang sa halos ika-13 linggo
Pangalawang Trimester
Mula sa linggo 14 hanggang 27
Pangatlong Trimester
Mula sa linggo 28 hanggang sa panganganak. Sa pagtatapos ng pangatlong trimester, magsisimulang magpakita ng mga senyales ang iyong katawan na oras na para ipanganak ang iyong sanggol. Ang pagle-labor at panganganak ay ang proseso na humahantong sa pagsilang ng iyong sanggol. Ang pagle-labor ay kadalasang naiiba sa bawat tao. Karaniwang tumatagal nang 12 hanggang 24 na oras ang average na pagle-labor para sa unang pagpapanganak. Ito ay kadalasang mas maikli para sa iba pang mga pagpapanganak, na tumatagal nang 8 hanggang 10 oras.

Mga yugto ng pagle-labor

Mayroong 3 yugto ng pagle-labor: Pagle-labor, pag-ire at panganganak, at paglabas ng inunan.

Yugto 1
Ang mga kalamnan ng iyong uterus ay nagsisimulang manikip (contract) at pagkatapos ay lumuluwag. Ang mga contractions (mga labor cramp) ay nagpapaalam sa iyo na nagsisimula na ang pagle-labor. Ang maaagang contraction ay karaniwang tumatagal nang mas mababa sa minuto. Ang mga aktibong contraction ay nagiging mas malakas at tumatagal nang halos 1 minuto. Ito ang panahon para pumunta sa ospital o sentro ng paanakan.
Yugto 2
Nagsisimula ang pagpapanganak ng sanggol kapag ang cervix ay 10cm (4 na inch) ang lapad
Yugto 3
Ang yugtong ito ay nangyayari pagkatapos ipanganak ang sanggol. Magkakaroon ka ng mga contraction hanggang sa mailabas ang inunan.



Cesarean section (C-section)

Ang cesarean section ay ang paghahatid ng sanggol sa pamamagitan ng hiwa sa tiyan at matris ng ina. Madalas itong tawaging C-section. Kung minsan, kailangan ng C-section para sa kaligtasan ng ina at/o sanggol.

Kadalasan, nagsasagawa ang mga doktor ng C-section dahil sa mga problema sa panahon ng pagle-labor, tulad ng sumusunod:

Mabagal at mahirap o tumitigil ang pagle-labor

Wala sa tamang posisyon ang sanggol mo

Ang iyong sanggol ay
nasa panganib, tulad
ng pagkakaroon ng
napakabilis o mabagal na
tibok ng puso

Ang iyong sanggol ay masyadong malaki para maipanganak sa vagina

Ano ang mga panganib ng C-section?

Karamihan sa mga ina at sanggol ay mabuti ang kalagayan pagkatapos ng C-section. Dahil isang operasyon ito, mas malaki ang panganib na dala nito kaysa sa vaginal na panganganak.

Ang ilang panganib:

- Impeksyon
- Pagkawala ng maraming dugo
- Mga blood clot sa mga binti o бага ng ina
- Pinsala sa ina o sanggol
- Mga problema sa o na nauugnay sa anesthesia, tulad ng allergy, pagsusuka, o matinding sakit ng ulo
- Problema sa paghinga para sa sanggol kung maipapanganak bago ang takdang petsa

Kung mabuntis ka ulit, ang peklat mo sa C-section ay may kaunting panganib na bumuka habang nagle-labor. Mayroon ka ring mas mataas na panganib ng pagkakaroon ng problema sa inunan.



Makipag-usap sa iyong PCP kung may mga tanong o alalahanin ka tungkol sa pagsasailalim sa C-section.

Kapag nalaman ng mga doktor ang tungkol sa isang problema nang maaga, maaari silang magplano ng C-section.

Maaari kang sumailalim sa nakaplanong C-section kung:

- Wala sa tamang posisyon ang sanggol mo kapag malapit na ang araw ng pagpapanganak
- May problema ka sa kalusugan na maaaring mapalala ng stress sa pagle-labor
- May impeksyon ka na maaaring maipasa sa iyong sanggol kung ipapanganak sa vagina
- Sumailalim ka na sa C-section dati, at ganoon ulit ang mga problemang kinakaharap mo. O sa tingin ng iyong doktor ay maaaring maging sanhi pagbuka ng peklat sa dati mong C-section ang pagle-labor.



MGA PINAGMULAN



Office on Women's Health: Labor and Delivery

Karahasan ng Kasintahan

Pinakamainam na maramdaman mong ligtas ka habang buntis ka para matiyak na magkakaroon ka ng malusog na sanggol. Ang karahasan ng kasintahan (intimate partner violence, IPV) ay lubhang nagbabanta sa kalusugan ng ina at ng sanggol. Kasama sa “kasintahan” ang kasalukuyan at nakaraang mga kasintahan. Maaaring kabilang dito ang pisikal na karahasan, sekswal na karahasan, lihim na pagsubaybay, at pinsala sa pag-iisip o emosyon.

Kung ikaw ay sinasaktan o pinagbabantaan ng iyong kasintahan habang ikaw ay buntis, maaaring magkaroon ng mas mataas na posibilidad na makaranas ng:

- Pagkakunan, panganganak ng patay na sanggol, o sanggol na ipinanganak nang masyadong maaga
- Pagkakaroon ng impeksyon sa vagina mula sa sapilitang pakikipagtalik
- Mas maraming vaginal bleeding sa iyong Una at Pangalawang trimester

Ang karahasan ay nagpapataas din ng panganib ng iyong sanggol na:

Magkaroon ng masyadong magaan na timbang sa kapanganakan	Magkaproblema sa paglalakad, pakikipag-usap, at pag-aaral
Magkaproblema sa pagsuso o pag-inom mula sa bote	Magkaroon ng pangmatagalang emosyonal na trauma
Magkaproblema sa pagtulog	Makaranas ng pisikal at sekswal na pang-aabuso
Maging mas mahirap patahanin kaysa sa ibang sanggol	Masaktan sa pakikipag-away

Nararapat kayo ng sanggol mo na madamang ligtas kayo.

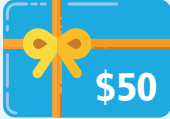
Ang iyong team sa pangangalagang pangkalusugan ay makakatulong sa iyo na gumawa ng isang plano sa kaligtasan at makakuha ng tulong sa iyong komunidad.

Kung oo ang sagot mo sa alinman sa mga tanong na ito, iyan ay karahasan—at makakatulong sa iyo ang iyong PCP.

- ☐ Oo ☐ Hindi
- Nakakaramdam ka ba ng takot sa iyong kasintahan kahit kailan?
- ☐ Oo ☐ Hindi
- Sinaktan, nasaktan, o binantaan ka na ba ng iyong kasintahan?
- ☐ Oo ☐ Hindi
- Pinilit ka na ba ng kasintahan mo na makipagtalik o gumawa ng isang bagay kahit ayaw mo?
- ☐ Oo ☐ Hindi
- Nilayo ka na ba ng kasintahan mo sa pamilya, kaibigan, o sa pagkakaroon ng kontrol sa sarili mong pera?

Kunin ang Lahat ng Reward ng SFHP!

Sa San Francisco Health Plan, maaari kang makakuha ng mga gift card sa pamamagitan ng pagpunta sa iyong mga pagpapatingin para sa kalusugan. Tingnan sa ibaba ang listahan ng mga pagpapatingin sa kalusugan kung saan maaari kang makakuha ng gift card kung kwalipikado ka.

Nakuha na!	Health visit	Pagpapatingin para sa kalusugan Ano ang gagawin ko upang makuha ang reward?	Halaga ng gift card
☐	Prenatal na Pagpapatingin PAHINA 5	 Pumunta sa prenatal na check-up sa loob ng Unang trimester o sa loob ng 42 araw mula nang sumali sa SFHP Medi-Cal	
☐	Postpartum na Pagpapatingin	 Pumunta sa postpartum na pagpapatingin sa loob ng 2–12 linggo matapos manganak	
☐	Mga Well-Child Visit	 Pumunta sa 6 o higit pang well-child visit sa PCP sa unang 15 buwan ng buhay ng iyong anak	
☐	Screening sa Pag-develop ng Bata	 Unang sumailalim sa screening sa pag-develop para sa mga batang edad 0 na buwan hanggang 36 na buwan (3 taon)	
☐	Pagbisita para sa Fluoride Varnish	 Unang pumunta sa pagbisita para sa fluoride varnish para sa mga bata na edad 12 buwan (1 taon) hanggang 47 buwan (3 taon at 11 buwan)	



Bumisita sa sfhp.org/tl/rewards para sa mga update at upang malaman ang higit pa tungkol sa iba pang reward. Hindi magagamit ang mga gift card para sa pagbili ng alak, tabako, o mga baril.



Mga Benepisyo ng Medi-Cal ng SFHP

Sinasaklaw ng SFHP ang mga serbisyong ito sa pangangalaga sa pagbubuntis at bagong panganak

■ Naimbak na gatas	■ Sertipikadong Nurse	■ Diagnosis ng mga	■ Lisensyadong Midwife
■ Mga serbisyo ng sentrong paanakan	Midwife (Certified Nurse Midwife, CNM)	karamdamang henetiko ng ipinagbubuntis na sanggol at pagpapayo	(Licensed Midwife, LM)
■ Mga breast pump at kaugnay na supply	■ Pangangalaga sa panganganak at matapos manganak	■ Pangangalaga ng Doula	■ Mga serbisyo sa pangangalaga ng bagong silang na sanggol
■ Pagtuturo at mga tulong sa pagpapasuso		■ Edukasyong Pangkalusugan	■ Pangangalaga habang nagbubuntis

Iba pang kaugnay na saklaw na pangangalaga

■ 24/7 na na telehealth sa pamamagitan ng sfhp.org/teladoc para sa mga hindi emerhensiya	■ Mga Suporta sa Komunidad
■ Mga health worker sa komunidad	■ Pinahusay na Pamamahala ng Pangangalaga
■ Pangangalagang pangkalusugan para sa pag-uugali at pag-iisip sa pamamagitan ng Celson Behavioral Health	■ Hindi Pang-emerhensiyang Medikal na Transportasyon (Non-Emergency Medical Transportation, NEMT)
	■ Hindi Medikal na Transportasyon (Non-Medical Transportation, NMT)

Makipag-ugnayan

Matuto pa tungkol sa iyong mga benepisyo ng SFHP sa iyong Handbook ng Miyembro ng SFHP o sa sfhp.org. O tumawag sa Serbisyo sa Customer ng SFHP:

■ Telepono: 1(800) 288-5555 (toll-free) o 1(415) 547-7800 (lokal)	■ Fax: 1(415) 547-7825	■ Serbisyo sa Customer ng TTY: 1(888) 883-7347
--	-------------------------------	---

Mahahalagang sanggunian

■ 24/7 na Linya ng Tulong ng Nurse ng SFHP: 1(877) 977-3397	■ Linya sa Pagkuha ng Pamamahala ng Pangangalaga ng SFHP: 1(415) 615-4515	■ Medi-Cal Dental (Denti-Cal): 1(800) 322-6384 o TTY sa 1(800) 735-2922
■ 24/7 na Telehealth (Teladoc®): 1(800) 835-2362	■ Saklaw ng Medi-Cal Rx: 1(800) 977-2273	■ (VSP) Pangangalaga sa Paningin : 1(800) 438-4560

Mga Pinagmulan

Ang librong ito ay hango mula sa mga sumusunod na pinagkakatiwalaang medikal na mapagkukunan maging ang Healthwise™, isang platform ng edukasyon ng pasyente na akreditado ng National Committee for Quality Assurance.

MGA PINAGMULAN

 SFHP Medi-Cal	 SFHP Healthy Workers HMO	 SFHP Health & Wellness
--	--	--

Mga Sanggunian sa Komunidad



San Francisco Department of Public Health Maternal, Child, and Adolescent Health

Nagbibigay ng serbisyo sa mga buntis at pamilyang may mga anak



Women, Infants and Children Supplemental Nutrition Program (WIC)

Nagbibigay ng access sa masusustansyang pagkain, edukasyon sa nutrisyon, suporta sa pagpapasuso, at higit pa



CalFresh

Programa sa mga food stamp



San Francisco Department of Early Childhood (SFDEC)

Nagbibigay ng suporta sa pagiging magulang at mga mapagkukunan

Mga Sanggunian sa Pabahay



Homeless Prenatal Program

Nagbibigay ng suporta sa pamilya at tulong sa pabahay



Coordinated Entry Access Points

Nagbibigay ng tulong sa pabahay sa mga taong nakakaranas ng kawalan ng tirahan o malapit nang mawalan ng kanilang pabahay sa loob ng na araw



Pansamantalang Matutuluyan

Para magkaroon ng access sa mga matutuluyan



Mga Drop-in Center at Iba pang Mapagkukunan

Multi-service drop-in center



Hospitality House: Sixth Street Self-Help Center

Multi-service drop-in center



Tenderloin Self-Help Center

Multi-service drop-in center

Ang anumang link sa ibang website ay ibinabahagi lang para sa impormasyon at hindi isang referral o pag-endorso ng alinman sa mga site na ito o ang mga may-ari, serbisyo, produkto, o nilalaman sa mga site na iyon.

Ang bawat programa mula sa San Francisco Health Plan ay may sarili nitong mga panuntunan sa iniaalok at kwalipikasyon. Ang ilang serbisyo at produktong inilalarawan sa librong ito ay hindi available sa lahat ng miyembro.

Mga Listahan ng Abot-kayang Pabahay

Mga oportunidad sa pabahay na abot-kaya at para sa may mababang kita



Bridge Housing



Openhouse SF



Dahlia San Francisco Housing Portal



San Francisco Housing Authority



EAH Housing



The John Stewart Company



Mercy Housing



TNDC (Tenderloin Neighborhood Development Center)



**San Francisco
Health PlanSM**