

Estilo ng Pamumuhay

Ang pagbubuntis ay isang mabuting oras upang gumawa ng higit pang mga bagay na makakatulong na panatilihin ka at ang iyong sanggol na malusog.

Pagbubuo ng Malusog na mga Gawi

Subukang magtuon sa:

- ✓ pagkain ng mga masustansiyang pagkain (tingnan ang [Pagkain nang Maayos para sa Pagbubuntis](#))
- ✓ pagkuha ng regular na ehersisyo (tingnan ang [Pag-aalaga ng Iyong Sarili](#))
- ✓ paghahanap ng mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na pinagkakatiwalaan mo at pagpunta sa mga tipanan ng pangangalaga bago ang panganganak (tingnan ang [Pangangalagang Pangkalusugan sa Panahon ng Pagbubuntis](#))
- ✓ pagsisipilyo, pagpo-floss at pakikipagkita sa isang propesyunal ng pangangalaga sa ngipin
- ✓ paghinto at pagbabawas sa paninigarilyo
- ✓ pagbubuo ng isang pangkat ng suporta ng pamilya, mga kaibigan at mga miyembro ng komunidad (tingnan ang [Iyong Pangkat ng Suporta](#))



ALAM MO BA

Ang mabuting pangangalaga sa ngipin ay lalong mahalaga sa panahon ng pagbubuntis. Regular na magsisipilyo at mag-floss. Magpatingin sa isang dentista, kung maaari, at ipaalam sa kanila na ikaw ay buntis kapag bumisita ka.

Pagbabawas ng mga Panganib

Sa pamamagitan ng paggawa ng mga pagbabago sa iyong estilo ng pamumuhay, maaari mong babaan ang mga panganib sa iyo at iyong sanggol. Ang tulong ay makukuha. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Mainit na mga paliguan, mga sauna at mainit na mga tub

Ang mga mainit na paliguan, mga sauna at mainit na tub ay maaaring itaas ang temperatura ng iyong katawan. Kapag ikaw ay buntis at sobrang nainitan, ang temperatura ng iyong sanggol ay tumataas, din. Ito ay maaaring makaapekto sa kanyang pag-unlad.

Babaan ang panganib:

- Panatilihin ang temperatura ng tubig na mababa sa 38.9°C (102°F).
- Limitahan ang iyong oras sa 10 minuto.
- Magkaroon ng isang nasa hustong gulang na kasama mo.
- Lumabas kaagad kung nahihilo ka o nahihimatay o may mabilis na pulso, iregular na pagtibok ng puso, sakit sa tiyan o pamimitig sa iyong mga paa o kamay.
- Umupo na ang iyong mga braso at dibdib ay nasa itaas ng tubig.



SUBUKAN ITO

Kung ang mga sweat lodge ay isang mahalagang bahagi ng iyong kultura, humanap ng ibang mga paraan upang makibahagi habang ikaw ay buntis. Sa halip na gumawa ng isang pagpapawis, subukang maging isang tagapagbantay ng apoy o tagapangalaga ng pista pagkatapos.

Kapeina (Caffeine)

Ayos lang ang kapeina sa maliliit na halaga, ngunit ang sobrang dami ay hindi mabuti para sa iyo o iyong sanggol. Sa pamamagitan ng pagpapa-ihi sa iyo ng marami, maaari itong maging sanhi ng pagkawala ng mahahalagang mineral, tulad ng calcium. At maaari kayong pareho ng iyong sanggol na panatilihin gising.

Babaan ang panganib:

- Limitahan ang kape sa 2 tasa (500 ml) at tsaa sa 4 na tasa (1,000 ml) isang araw.
- Tandaan na ang kapeina ay matatagpuan sa mga bagay bukod sa tsaa at kape, tulad ng tsokolate, pop at mga inuming pang-enerhiya.
- Subukan ang walang kapeinang tsaa at kape.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Gawin ang iyong bahagi upang mapalaki ang isang malusog na sanggol: gumawa ng masustansiyang mga pagkain, mag-ehersisyo kasama ang iyong kapareha at magplano ng mga panlipunang aktibidad na walang kasamang alkohol. Kung naninigarilyo ka, patuloy na magbasa upang malaman kung paano ito maaaring makaapekto sa iyong sanggol at kung ano ang maaari mong gawin upang huminto o magbawas.

Mga x-ray at mga CT scan

Ang mga x-ray at mga CT scan ay maaaring maglantad sa iyong sanggol sa radyasyon, na maaaring maging sanhi ng mga depekto sa kapanganakan o mga isyu sa paglaki.

Babaan ang panganib:

- Bago ng anumang medikal o pang ngipin na trabaho, sabihin sa iyong tekniko kung ikaw ay buntis o nagpapasuso. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay pipili ng pinakaligtas na pagsusuri na posible.

Mga alagang hayop

Ang mga alagang hayop, lalo na ang mga pusa, ay maaaring magdala ng isang parasito sa kanilang dumi na maaaring maging sanhi ng isang seryosong impeksyon (“toxoplasmosis”) at humantong sa pagkalaglag o mga depekto sa kapanganakan.

Babaan ang panganib:

- Ipabasya ang kahon ng dumi sa ibang tao araw-araw. Kung ikaw ang gumagawa nito, magsuot ng mga naitatapong guwantes at iwasang malanghap ang alikabok, pagkatapos ay hugasang mabuti ang iyong mga kamay.
- Kung maaari, panatilihin ang iyong pusa sa loob ng bahay.
- Magsuot ng mga guwantes kapag naghahardin upang maiwasan ang direktang kontak sa lupa na maaaring magkaroon ng dumi ng pusa dito.
- Hugasan ang iyong mga kamay na mabuti ng sabon at tubig pagkatapos hawakan ang mga alagang hayop.

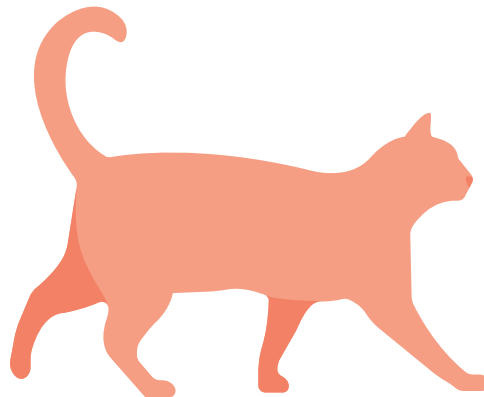


Karahasan sa bahay

Ang karahasan sa bahay ay naglalagay sa iyo at iyong sanggol sa panganib. Kung ikaw ay pisikal, sekswal, emosyonal o pasalitang inaabuso ng iyong kapareha, ang iyong sanggol ay maaari ding mapinsala. Ang iyong sanggol ay maaari ding maapektuhan ng stress na kasama ng karahasan sa tahanan. Kahit na hindi aktwal na nakikita ng bata ang pang-aabuso, mararamdaman niya ang tensiyon at takot sa bahay. Maaari nitong mapinsala ang kanyang pag-unlad at habangbuhay na kalusugan.

Babaan ang panganib:

- Humingi ng tulong. Magsimula sa pamamagitan ng pakikipag-uusap tungkol dito, at gumawa ng aksyon sa iyong sariling pace.
- Tumawag sa VictimLink BC para sa 24-oras na suporta sa 110 mga wika: 1-800-563-0808 (libreng-tawag) o victimlinkbc.ca.
- Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o isang manggagawa sa karahasan.
- Kontakin ang bc211 (i-dial ang 2-1-1) upang maghanap ng mga serbisyo at mga suporta.
- Tumawag sa 9-1-1 para sa pang-emerhensiyang tulong.



Mga Gamot

Maraming mga gamot ay ligtas na inumin sa panahon ng pagbubuntis at habang nagpapasuso. Ngunit ang mga ilan – kabilang ang mga natural na remedyo, mga tradisyunal na medisina, at mga inireseta at di-iniresetang gamot, tulad ng Advil (ibuprofen) – ay maaaring hindi ligtas gamitin sa panahon ng pagbubuntis. Ang paggamit ng mga opioid (tulad ng morpina, oxycodone at fentanyl) sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring magdagdag sa iyong panganib na makunan, maaga sa panahong panganganak at matabang timbang sa kapanganakan. Ang paggamit ng opioid ay maaari ding maging sanhi sa iyong sanggol na magdaan sa pag-urong (withdrawal), gayundin ang paggamit ng mga pampakalma tulad ng Xanax, Valium at Ativan (benzodiazepines) sa panahon ng pagbubuntis.

Babaan ang panganib:

- Kumuha ng payo mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o parmasyutiko. Sabihin sa kanila ang tungkol sa lahat ng mga gamot na iniinom mo, kabilang ang mga natural na gamot. Maaari ka nilang ikonekta sa mga suporta na maaaring makatulong sa iyong gumawa ng mga pagbabago upang ikaw at ang iyong sanggol ay ligtas hangga’t maaari.
- Kung hindi mo maaaring makita kaagad ang iyong doktor, tumawag sa HealthLink BC upang makipag-usap sa isang nars o parmasyutiko. Ang ilang mga gamot, tulad ng mga para sa sumpung, ay hindi dapat itigil nang bigla.
- Huwag iinom ng mga pampakalma na kasama ng mga opioid o alkohol.
- Makipag-usap sa isang naturopathic na doktor tungkol sa anumang mga tsaa, mga tintura o ibang mga natural na remedyo na maaaring isinasaalang-alang mo habang buntis.
- Makipag-usap sa isang arbularyo o tradisyunal na Nakatatanda para sa impormasyon tungkol sa paggamit ng mga tradisyunal na gamot sa panahon ng pagbubuntis.

Mga droga sa kalye

Ang mga droga sa kalye ay maaaring maglagay sa iyo at iyong sanggol sa napakaseryosong panganib. Ang paggamit ng mga drogang tulad ng cocaine at crystal meth (methamphetamine) sa panahon ng pagbubuntis ay nagtataas ng panganib sa Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] at maaaring maging sanhi ng pagkapunit ng inunan mula sa pader ng matris. Mga nilalanghap – tulad ng pandikit, gasolina, pampanipis ng pintura (paint thinner), mga panlinis na likido, pangwisik sa buhok (hair spray) at pangwisik ng pintura (paint spray) – ay nagtataas ng peligro ng pagkalaglag, mga depekto sa kapanganakan, at pangmatagalang mga problema na kapareho ng sa Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD).

Babaan ang panganib:

- Magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa mga pagsasangguni sa mga serbisyo na nag-aalok ng marespetong suporta sa mga taong gumagamit ng mga droga sa panahon ng pagbubuntis.
- Makipagtulungan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, nars ng kalye o klinika upang maihinto o dahan-dahang bawasan ang iyong paggamit.
- Tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 anumang oras upang makipag-usap sa isang rehistradong nars.
- Tumawag sa Serbisyo sa Pagsasangguni ng Impormasyon sa Alkohol at Droga [Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)] para sa libre, kumpidensiyal na impormasyon: 1-604-660-9382 (lower mainland) o 1-800-663-1441 (saan man sa B.C.).

Paninigarilyo, pag-vape at pagkalantad sa segunda-manong usok

Ang paninigarilyo, pag-vape at pagkalantad sa segunda-manong usok sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring makapagpataas ng panganib ng pagkalaglag, patay na ipinanganak na sanggol, maaga sa panahong panganganak, mababang timbang sa kapanganakan at Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)]. Ang pagkakalantad sa usok pagkatapos ng panganganak ay maaaring makapagbawas ng iyong supply na gatas at mailalagay ang iyong sanggol sa mas mataas na peligro ng SID, impeksyon sa tainga, hika at brongkitis. Maaari din ito makadagdag ng pagkakataon na ang iyong anak ay maging isang maninigarilyo.

Babaan ang panganib:

- Subukang huminto. Kontakin ang Quit Now (Huminto Ngayon) sa quitnow.ca or 1-877-455-2233 (libreng-tawag).
- Kung sa pakiramdam mo ay hindi mo kayang huminto kaagad, unti-unting magbawas sa paninigarilyo.
- Panatilihin ang iyong kotse at bahay na libre sa usok.
- Hilingin sa iba na manigarilyo sa labas, pagkatapos ay maghugas ng kanilang mga kamay. Kung maaari, pagpalitin din sila ng mga damit.
- Tanungin ang iyong parmasyutiko o doktor tungkol sa Programa ng Paghinto sa Paninigarilyo ng BC (BC Smoking Cessation Program), na nagbibigay ng mga libre at murang gastos na mga produkto na kapalit ng nikotina at mga gamot upang matulungan kang huminto.



ALAM MO BA

Ito ay laban sa batas sa B.C. na manigarilyo o mag-vape sa mga kotse na nagsasakay ng mga batang mababa sa 16 na taong gulang.

Alkohol

Walang alam na ligtas na halaga ng alkohol sa panahon ng pagbubuntis. Ang alkohol sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring magresulta sa Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD), na maaaring maging sanhi sa iyong sanggol ng seryosong pinsala sa utak at mga problema sa pandinig, pagsasalita, paningin, memorya, koordinasyon at pag-aaral.

Babaan ang panganib:

- Itigil ang pag-inom kung ikaw ay buntis o nagpaplanong magbuntis.
- Kung nagkakaproblema ka sa pagtigil nang ganap, bawasan ang dami ng iyong iniinom. Huwag kailanman magkaroon ng higit sa 2 inumin sa anumang oras.
- Tingnan ang bcapp.ca para sa isang programa ng pag-aabot na malapit sa iyo.
- Tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 anumang oras upang makipag-usap sa isang rehistradong nars.
- Kumuha ng suporta mula sa isang pampublikong nars, manggagawang panlipunan o Nakatatanda.
- Tumawag sa Serbisyo sa Pagsasangguni ng Impormasyon sa Alkohol at Droga [Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)] para sa libre, kumpidensiyal na impormasyon: 1-604-660-9382 (lower mainland) o 1-800-663-1441 (saan man sa B.C.).



MAGKARON NG KAMALAYAN

Kung ikaw ay umaasa sa alkohol o kung dumadaan ka sa pag-atras kapag huminto ka sa pag-inom, maaaring mapanganib para sa iyo na huminto nang bigla. Kumuha ng suporta mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o mga mapagkukunan na nakalista dito.

Cannabis (marijuana)

Walang nalalamang ligtas na halaga ng cannabis sa panahon ng pagbubuntis. Ang cannabis sa anumang anyo – pagsisigarilyo, pag-vaping o mga nakakain – ay maaaring dumaan sa inunan at maaaring makaapekto sa hindi pa naipapanganak na sanggol. Ang paggamit ng cannabis kapag buntis ay maaaring humantong sa mababang timbang sa kapanganakan, patay na ipinanganak na sanggol, maaga sa panahong panganganak at mga depekto sa kapanganakan. Habang lumalaki ang iyong anak, maaaring makaapekto ito sa kanyang intelektuwal na pag-unlad - kasama na ang memorya, pokus at paggawa ng desisyon. Maaari din itong maging sanhi ng mga problema sa pagtulog at sobrang pagka-aktibo at taasan ang kanyang sariling panganib para sa pag-aabuso sa sangkap sa hinaharap.

Babaan ang panganib:

- Itigil ang paggamit ng cannabis kung ikaw ay buntis o nagpaplano ng isang pagbubuntis. Kung nahihirapan kang huminto, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Gumamit ng mas kaunting cannabis, at gamitin ito nang mas madalang.
- Huwag gumamit ng cannabis kasama ng tabako o iba pang mga sangkap, o mga gamot.
- Huwag gumamit ng cannabis upang makatulong sa sakit sa umaga (morning sickness). Humanap ng mas ligtas na mga paraan ng pagkaya (tingnan ang [Mga Yugto ng Pagbubuntis](#)) o makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Pumili ng mga produktong may mababang lakas na may mas mataas na antas ng CBD at mas mababang antas ng THC. Ngunit magkaroon ng kamalayan na kahit ang mga produktong CBD lamang ay hindi pa napatunayan na ligtas sa panahon ng pagbubuntis.



ALAM MO BA

Posibleng maging dependiyente sa cannabis.



SUBUKAN ITO

Kausapin ang iyong mga kaibigan at pamilya tungkol sa anumang mga pagbabago sa estilo ng pamumuhay na nais mong gawin habang ikaw ay buntis. Hilingin sa kanila na tulungan kang matugunan ang iyong mga layunin para sa isang malusog na pagbubuntis - sa pamamagitan halimbawa ng hindi paninigarilyo ng sigarilyo o cannabis sa paligid mo.



Mga impeksyon na sekswal na naililipat [Sexually transmitted infections (STIs)]

Ang mga impeksyon na sekswal na naililipat [sexually transmitted infections (STIs)] ay maaaring maging sanhi ng mga problema sa iyong pagbubuntis, dagdagan ang panganib ng maaga sa panahong pagle-labour at mapinsala ang iyong sanggol.

Babaan ang panganib:

- Gumamit ng mga kondom.
- Talakayin ang iyong mga sekswal na kasanayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Siguraduhin na kapwa ikaw at ang iyong kapareha ay nagpasuri para sa mga STI sa maagang bahagi ng iyong pagbubuntis. Mas mabuti pa, magpasuri bago ka mabuntis.
- Kung nakikipagtalik ka sa isang bagong kapareha, gumamit ng kondom at magpasuri para sa mga STI.



ALAM MO BA

Ang pagpapasuri para sa mga STI ay isang regular na bahagi ng pangangalaga bago ang panganganak na tumutulong na makatiyak na ikaw at ang iyong sanggol ay ligtas at malusog hangga't maaari.

Ang HealthLink BC ay may karagdagang impormasyon tungkol sa mga karaniwang panganib sa panahon ng pagbubuntis at kung paano poprotektahan ang iyong sarili at iyong sanggol. Bisitahin ang healthlinkbc.ca o tumawag sa 8-1-1 upang makipag-usap sa isang nars o ibang mga propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan.

Mga Sekswal na Impeksyong Naililipat na Maaari Mong Maipasa sa Iyong Sanggol

Impeksyon	Paraan na Naililipat sa Sanggol	Mga sintomas	Paggamot	Mga Panganib kapag Hindi Ginamot	Pag-iwas
<p>Bacterial Vaginosis (Pagdami ng Bakterya sa Ari ng Babae)</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng isang pamunas ng mga likido mula sa ari ng babae.</p> <p>Ang bacterial vaginosis ay hindi itinuturing na isang impeksyon na sekswal na naililipat, ngunit ang iyong panganib na makakuha nito ay tumataas kung ikaw ay may isang bagong kapareha o mahigit sa isang kapareha.</p>		<p>Magulang: Paglalabas sa ari ng babae (vaginal discharge), pangangati o parang nasusunog, o walang mga sintomas.</p>	<p>Magulang: Mga antibiyotiko.</p> <p>Sanggal: Pangangalaga para sa maaga sa panahong panganganak.</p>	<p>Magulang: Maaga sa panahong pagle-labour, napaagang pagkabasag ng tubig (pagputok ng mga lamad), impeksyon sa panahon ng pagle-labour o pagkatapos ng panganganak, pagkalaglag.</p>	<p>Gamutin ang magulang sa panahon ng pagbubuntis upang mabawasan ang mga panganib.</p>
<p>Chlamydia (bakteryal na impeksyon)</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng ihi o pagsusuri ng isang pamunas ng mga likido mula sa ari ng babae.</p>	<p>Sa panahon ng panganganak.</p>	<p>Magulang: Karaniwan walang mga sintomas. Maaaring magkaroon ng sakit kapag umihi, paglabas sa ari ng babae o pagsakit ng tiyan.</p>	<p>Magulang at sanggol: Mga antibiyotiko.</p>	<p>Magulang: Maaga sa panahong pagle-labour, napaagang pagkabasag ng tubig.</p> <p>Sanggal: Pulmonya, mga impeksyon sa mata, pagkabulag.</p>	<p>Gamutin ang magulang bago manganak upang maiwasang maimpeksyon ang sanggol. Antibiyotikong pamahid sa mata para sa sanggol sa pagkapanganak.</p>
<p>Gonorrhea</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng ihi o pagsusuri ng isang pamunas ng mga likido mula sa ari ng babae.</p>	<p>Sa panahon ng pagbubuntis o panganganak.</p>	<p>Magulang: Sakit sa ibabang bahagi ng tiyan, paglabas sa ari ng babae, sakit kapag umihi, o walang mga sintomas.</p>	<p>Magulang at sanggol: Mga antibiyotiko.</p>	<p>Magulang: Maaga sa panahon na pagle-labour, kawalan ng kakayahang mabuntis o pagkawala ng pagbubuntis sa hinaharap, impeksyon sa pelvis na sakit, arthritis na sanhi ng impeksyon.</p> <p>Sanggal: Mga impeksyon sa mata at pagkabulag.</p>	<p>Gamutin ang magulang bago manganak upang maiwasang maimpeksyon ang sanggol. Antibiyotikong pamahid sa mata para sa sanggol sa pagkapanganak.</p>

Impeksyon	Paraan na Naililipat sa Sanggol	Mga sintomas	Paggamot	Mga Panganib kapag Hindi Ginamot	Pag-iwas
<p>Hepatitis B (Sakit sa Atay)</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo.</p>	<p>Sa panahon ng panganganak o sa pamamagitan ng kontak sa dugo.</p>	<p>Magulang: Kawalan ng gana, lagnat, pagkapagod, sakit sa kalamnan at kasu-kasuan, sakit ng tiyan, pagkaduwal, pagtatae, pagsusuka, madilim na ihi, dilaw na balat at mga mata.</p> <p>Sanggol: Karaniwan walang mga sintomas. Maaaring magkaroon ng lagnat, pagkapagod, pagsusuka, kawalan ng gana, dilaw na balat.</p>	<p>Magulang: Patuloy na mga panlaban sa virus na gamot kung kinakailangan.</p> <p>Sanggol: Pagbabakuna sa Hep B at hepatitis immunoglobulin.</p>	<p>Sakit sa atay at kanser sa atay, lalo na para sa sanggol.</p>	<p>Magulang: Bakuna sa Hep B; mga panlaban sa virus kung ang mga antas ng virus ay mataas sa panahon ng pagbubuntis.</p> <p>Sanggol: Bakuna sa Hep B sa pagkapanganak; maaari ding makakuha ng Hep B immunoglobulin.</p>
<p>Herpes</p> <p>Nasusuri sa pamamagitan ng isang pamahid o pagsusuri ng dugo pagkatapos na ang isang sugat ay nabuo.</p>	<p>Karaniwan sa panahon ng panganganak; minsan bago o pagkatapos na manganak; sa panahon ng pagpapasuso kung mayroong isang sugat sa o malapit sa utong.</p>	<p>Magulang: Mga paltos/ mga sugat sa lugar ng ari na lumilitaw nang isang beses o bumabalik. Maaaring walang mga palatandaan.</p> <p>Sanggol: Mababa ang enerhiya, lagnat, mababang pagtaas ng timbang.</p>	<p>Magulang at sanggol: Patuloy na mga panlaban sa virus na gamot.</p>	<p>Sanggol: Mga impeksyon sa balat, mata, bibig o dugo, mga sumpong. Maaaring nakamamatay.</p>	<p>Iwasan na makipagtalik kung mayroong kang isang sugat. Iwasan ang pagtatalik sa bibig kung ang iyong kapareha ay may isang sugat sa paligid ng bibig. Nakakatulong ang mga kondom, ngunit hindi gumagarantiya ng proteksyon. Ang Caesarean na panganganak ay inirerekomenda kung ikaw ay may isang aktibong impeksyon.</p> <p>Iwasan na magpasuso kung ikaw ay mayroong mga bukas na sugat sa iyong suso; bombahin o pigain ng iyong kamay ang gatas hanggang gumaling. Ang binombang gatas ay maaaring ibigay sa sanggol kung walang bahagi ng pambomba o ng iyong mga kamay na nagkaroon ng kontak sa isang sugat; kung hindi, itapon ang gatas.</p>

Impeksyon	Paraan na Naililipat sa Sanggol	Mga sintomas	Paggamot	Mga Panganib kapag Hindi Ginamot	Pag-iwas
<p>HIV (Human Immunodeficiency Virus) Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo.</p>	Sa panahon ng pagbubuntis, kapanganakan o pagpapasuso.	<p>Magulang: Sa simula – pantal, lagnat, namamagang lalamunan, matinding sakit ng ulo, namamaga na mga lymph node, pagduduwal, pagkapagod, mga sugat sa bibig, mga impeksyon sa ari, pagpapawis sa gabi, pagsusuka, pagsakit sa kalamnan at kasukasuan.</p> <p>Sanggol: Pagkabigo na umunlad, namamaga ang tiyan at mga lymph node, pagtatae, pulmonya, impeksyon sa bibig. Maaaring masuring negatibo at hindi magkaroon ng mga sintomas. Ang regular na pagsusuri ay mahalaga.</p>	<p>Magulang at sanggol: Patuloy na mga panlaban sa virus na gamot.</p>	<p>Magulang at sanggol: Masulong na HIV o AIDS.</p>	<p>Magulang: Nagpapatuloy na antiretroviral na terapewtika sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos ng panganganak.</p> <p>Sanggol: 6 na linggong panlaban sa virus na terapewtika pagkatapos ng panganganak. Ang sanggol ay hindi dapat pasusuhin.</p>
<p>Sipilis Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo.</p>	Sa panahon ng pagbubuntis o panganganak.	<p>Magulang: Marami ay walang mga sintomas. Ang ilan ay mayroong maliit, walang sakit na sugat sa lugar ng ari, pagkatapos ay lagnat, pantal, sakit ng ulo, namamaga na mga glandula.</p>	<p>Magulang at sanggol: Mga antibiyotiko (sa panahon ng pagbubuntis o sa bagong panganak).</p>	<p>Magulang: Sistema ng nerbiyo, mata at mga problema sa puso; napaaga sa panahon ng pagle-labour.</p> <p>Sanggol: Patay na ipinanganak o mga pisikal o pangkaisipang problema.</p>	<p>Ang maagang paggamot ng magulang ay karaniwang pumipigil sa impeksyon sa sanggol.</p> <p>Iwasan na magpasuso kung ikaw ay mayroong mga bukas na sugat sa iyong suso; bombahin o pigain ng iyong kamay ang gatas hanggang gumaling. Ang binombang gatas ay maaaring ibigay sa sanggol kung walang bahagi ng pambomba o ng iyong mga kamay na nagkaroon ng kontak sa isang sugat; kung hindi, itapon ang gatas.</p>
<p>Virus na Zika Nasusuri sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo o ihi.</p>	Sa panahon ng pagbubuntis.	<p>Magulang: Isang linggo ng banayad na lagnat, pantal, pagsakit ng kalamnan at kasukasuan, naiiritang mga mata, sakit ng ulo.</p>	<p>Magulang: Karaniwang gumagaling na mag-isa.</p> <p>Sanggol: Patuloy na suporta at paggamot upang matulungan ang bata na makayanan ang mga pagkaantala sa pag-unlad at iba pang mga paghamon.</p>	<p>Sanggol: Maaaring makaapekto sa pag-unlad ng utak na maaaring humantong sa isang abnormal na maliit na ulo (“microcephaly”) at maging sanhi ng pagkaantala sa pag-unlad, epilepsya at mga problema sa pandinig at paningin.</p>	<p>Gumamit ng mga kondom kung ang kapareha ay nagbiyahe sa mga lugar na may Zika. Iwasan makipagtalik sa mga naimpeksyong kapareha. Habang buntis, iwasang magbiyahe sa mga lugar na naroroon ang Zika.</p>