

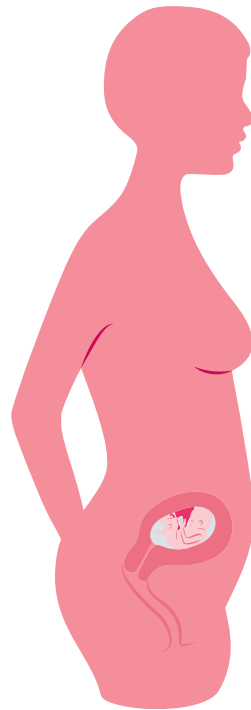
Mga Yugto ng Pagbubuntis

Kapag ikaw ay buntis, hindi tiyan mo ang lumalaki. Ang iyong buong katawan ay nagdadaan sa iba't ibang mga normal na pagbabago.

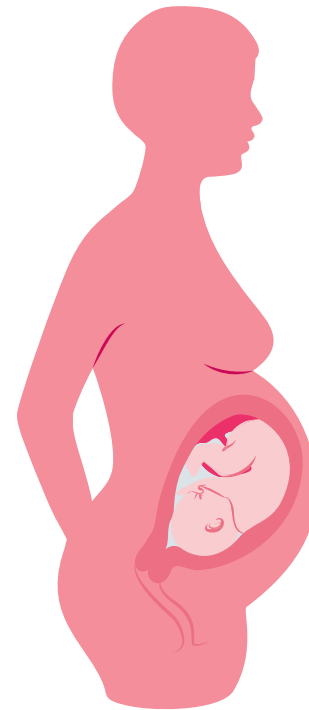


SUBUKAN ITO

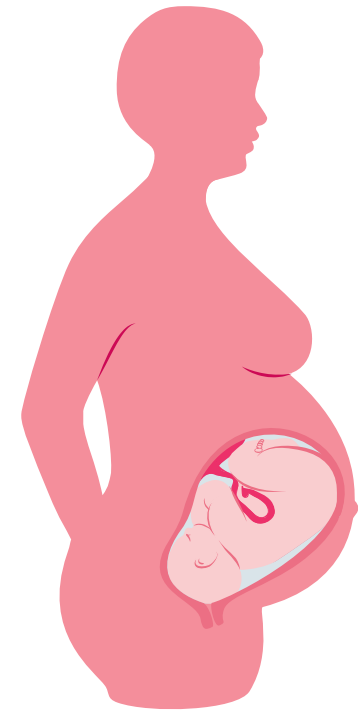
Anumang mga pagbabago ang nararanasan mo, mas huhusay ang pakiramdam mo sa buong pagbubuntis kung mananatili kang aktibo, nagpapahinga kapag ikaw ay pagod, umiinom ng maraming tubig at kumakain nang maayos.



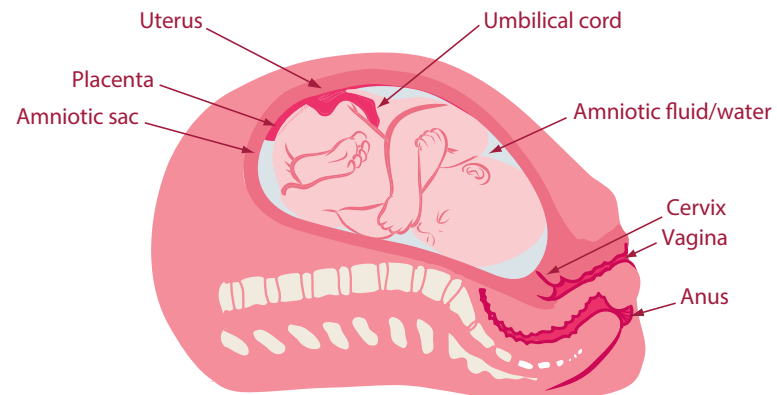
Unang Tatlong Buwan



Ika-2 Tatlong Buwan




Ika-3 Tatlong Buwan




Mga Karaniwang Pagbabago at Ano ang Magagawa Mo


Unang Tatlong Buwan: 0 hanggang 14 na linggo

 **MGA KAPAREHA**
Ano ang Magagawa Mo

Magpakita ng suporta sa pamamagitan ng pag-unawa sa mga mood ng kapareha mo at pagsama sa mga pagbisita sa mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Pag-usapan din ang tungkol sa nararamdaman mo.


 **ALAM MO BA**

Hanggang sa 80% ng mga tao ay magkakaroon ng pagduwal at pagsusuka sa panahon ng kanilang pagbubuntis. Para sa marami, ito ay tumatagal nang lampas sa 20 linggo.

 **HUMINGI NG PANGANGALAGA**

Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC (8-1-1 o healthlinkbc.ca) kung ikaw:

- ay may sakit sa karamihan ng oras at hindi makapagpanatili ng likido o pagkain
- nagsusuka ng mahigit sa 5 beses sa isang araw
- nawala ang higit sa 5% ng iyong timbang bago ng pagbubuntis
- umihi nang mas mababa sa 3 beses sa loob ng 24 na oras

 **MEDIKAL NA EMERHENSIYA**

Ang karamihan ng mga pagkalaglag ay nangyayari sa unang 12 linggo ng pagbubuntis. Tumawag sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw ay mayroong:

- dugo o tisyu na nagmumula sa iyong ari
- matinding sakit sa iyong tiyan, mas ibabang likod o pelvis

Mga Karaniwang Pagbabago	Ano ang Magagawa Mo
Huminto ang panahon ng regla	Magsuot ng mga pad kapag ikaw ay mayroong pagdudugo sa pagbubuntis. Habang ang pagdudugo sa unang tatlong buwan ay napaka-karaniwan, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1 kung mayroon kang mga alalahanin.
Sensitibo, masakit, mas malaking mga suso; pagdidilim sa paligid ng utong; maliit na mga bukol	Magsuot ng komportable, suportadong bra, kahit na sa gabi. Kung napansin mo ang isang bagong bukol o may anumang mga alalahanin, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
Mga pagbabago ng mood	Ibahagi ang iyong mga damdamin, kumain ng maayos at mag-ehersisyo. Tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung sa palagay mo ay maaaring nalulumbay ka.
Takot, kawalan ng katiyakan, kagalakan	Humanap ng mga grupo ng suporta para sa mga buntis na tao o mga bagong magulang.
Kapaguran	Magpahinga kapag makakaya mo.
Mga pagsakit ng ulo	Gumamit ng mabuting postura. Uminom ng maraming tubig. Huwag pilitin ang iyong mga mata. Maglagay ng isang malamig o mainit-init na dimpo sa iyong noo o leeg magpamasaha. Subukan ang Tylenol (acetaminophen).
Kailangang umihi ng marami	Limitahan ang kapeina. Tingnan ang Estilo ng pamumuhay .
Pagkakasakit sa umaga; pagduduwal	Kumain ng mas maliliit na halaga nang mas madalas. Magkaroon ng isang maliit na meryenda, tulad ng mga kraker, mga ilang minuto bago ka tumayo mula sa kama. Humigop ng tubig, hindi pinatamis na apple juice, sparkling na tubig o ginger ale. Kumain ng malamig na pagkain, iwasan ang mamantikang pagkain at magpaluto sa iba. Magsuot ng maluwag na damit at hayaang pumasok ang sariwang hangin sa iyong tahanan. Lumipat sa likidong mga bitamina para sa pagbubuntis. Upang maprotektahan ang iyong enamel, huwag magsipilyo kaagad pagkatapos ng pagsusuka. Sa halip, banlawan ng tubig, panghugas ng bibig o baking soda na may halong tubig. Kung isinasaalang-alang mo ang paggamit ng cannabis upang makatulong sa pagkakasakit sa umaga, alamin ang tungkol sa mga panganib at makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga mas ligtas na pagpipilian (tingnan ang Estilo ng Pamumuhay).
Manipis, malagatas na mga likdong lumalabas sa ari	Magsuot ng maliit na mga pad, salawal na gawa sa koton at mas maluwag na mga pantalon. Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ikaw ay nangangati o may mabula, mabaho o may kulay na paglabas.
Pangangapos ng hininga	Normal, ngunit makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang isang family history ng mga problema sa puso. Humingi ng emerhensiyang pangangalaga kung ang iyong mga sintomas ay biglang dumating at mayroon kang sakit sa dibdib, o kung ang pangangapos ng hininga ay ginagawang mahirap na humiga nang patag o magsalita.
Pagkahilo	Tumayo ng dahan-dahan at regular na kumain.

Pangalawang Tatlong Buwan: 15 hanggang 27 mga linggo



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Magpakita ng suporta sa pamamagitan ng pagbibigay ng banayad na masahe at sa pamamagitan ng pag-eehersisyo at pagkain nang maayos na kasama ang iyong kapareha.



ALAM MO BA

Sa pangalawang tatlong buwan, ang iyong posibilidad na makunan ay mababa.



SUBUKAN ITO

Kausapin ang iyong sanggol, at hikayatin ang iyong kapareha na gawin din ito. Naririnig ka ng iyong sanggol at natututunan kung ano ang iyong tunog.

Mga Karaniwang Pagbabago	Ano ang Magagawa Mo
Pula, namamagang mga giligid	Regular na mag-floss at magsipilyo. Magpatingin sa isang propesyunal ng ngipin at sabihin sa kanila na ikaw ay buntis.
Tumutulong mga suso	Gumamit ng mga pad para sa suso sa iyong bra at palitan ang mga ito kapag basa na ang mga ito.
Baradong ilong; pagdudugo ng ilong	Uminom ng maraming tubig lwasan ang usok. Masahihin ang iyong lugar ng sinus. Langhapin ang singaw o malamig na mist, ilagay ang maligamgam, mabasa-basang mga tuwalya sa iyong mukha, o subukan ang mga pampatak ng ilong na gawa sa ¼ kutsarita ng asin sa 1 tasa ng maligamgam na tubig. Huwag uminom ng mga antihistamine maliban kung inirekomenda ng iyong doktor.
Nararamdaman ang paggalaw ng sanggol ("quickening")	Tandaan ang petsa, at sabihin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa iyong susunod na pagbisita.
Sakit sa ibabang likod	Gumamit ng mabuting postura at magsuot ng mga sapatos na nagsusuporta. Huwag magbuhat ng mabibigat na mga bagay. Magpamasaha (sa isang tao na espesyal na sinanay sa masahe sa pagbubuntis lamang) o lapatan ng mainit o malamig. Matulog sa iyong kaliwang gilid na may isang unan sa pagitan ng iyong mga tuhod.
Sakit sa singit	Huwag magtulak ng mga mabibigat na bagay gamit ang iyong mga paa o buksan ang iyong tuhod nang napakalawak.
Pumipintig na mga binti; mga varicose na ugat	Manatiling aktibo. Matulog sa iyong tagiliran na may unan sa pagitan ng iyong mga binti. Huwag dumekuwatro. Gumawa ng ehersisyo sa bukung-bukong at paa at itaas ang iyong mga binti kapag nakaupo. Magsuot ng medyas na pangsuporta kung ipinayo ng iyong doktor.
Pamamaga ng mga bukung-bukong, paa, mga kamay at mukha at pangingin sa mga kamay ("pagkamanas")	Manatiling aktibo. Matulog sa iyong kaliwang tagiliran. Itaas ang iyong mga binti. Lwasan ang mahigpit na mga medyas, mga singsing at mga relo. Kung mayroon kang maraming pamamaga o kung mayroon ka ding sakit ng ulo, malabong paningin o sakit ng tiyan, humingi ng medikal na atensyon kaagad.
Paninigas ng dumi	Uminom ng maraming tubig, kumain ng mga pagkaing mataas sa fibre at manatiling aktibo. Huwag pigilin o puwersahin ang paglabas ng dumi. Huwag gumamit ng mga supositoryo, langis ng mineral, mga panunaw o labatiba maliban kung inirekomenda ng iyong doktor.
Tumatakbo ang linya mula sa pusod patungo sa lugar ng singit; pagdidilim ng mukha	Ang linya ay maaaring manatili pagkatapos ng panganganak.

Pangatlong Tatlong Buwan: 28 hanggang 40 mga linggo



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Tulungan ihanda ang iyong tahanan para sa sanggol, alagaan ang mga tungkulin sa sambahayan at maghanda upang magbigay ng suporta sa panahon ng pagle-labour.



ALAM MO BA

Sa ikatlong tatlong buwan, ang iyong paghinga ay malamang na bumuti habang ang iyong sanggol ay lumilipat pababa upang maghanda para sa kapanganakan. Tandaan kung kailan ito nangyari at sabihin sa iyong doktor sa iyong susunod na pagbisita.

Kung nag-aalala ka na ang iyong mga sintomas ay seryoso, tingnan ang [Mga Kadahilanan ng Panganib sa Pagbubuntis](#) at makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1.

Mga Karaniwang Pagbabago	Ano ang Magagawa Mo
Mga marka ng pagkabanat sa tiyan, mga suso, mga hita	Ay karaniwang nawawala pagkapanganak.
Tuyo, makating balat	Subukan ang sabong glycerine o calamine lotion. Mag-moisturize. Iwasan ang matagal, mainit na mga pagpaligo.
Kapaguran	Magpahinga. Humingi ng tulong sa mga gawain. Isaalang-alang na itigil ang trabaho nang maaga.
Pagdududa, takot tungkol sa pagle-labour	Kumuha ng mga klase bago ang panganganak at isipin ang tungkol sa iyong mga plano para sa pagle-labour (tingnan ang Paghahandang Manganak). Makipag-usap sa mga pinagkakatiwalaang kaibigan at miyembro ng pamilya. Sabihin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.
Mga Paunang pagle-labour na kontraksyon ("Braxton Hicks")	Habang papalapit ka sa iyong takdang petsa, dadami ang mga kontraksyon. Ang mga Braxton Hicks na kontraksyon ay hindi nakakasama at hindi isang tanda na malapit ka nang mag-labour. Subukan ang pisikal na aktibidad.
Pulikat sa kalamnan ng binti	Uminom ng gatas at kumain ng mga pagkaing mayaman sa calcium. Bago matulog, maligo nang maligamgam na tubig at iunat ang iyong mga ibabang binti.
Pagkainip para sa panganganak	Pag-usapan ang tungkol sa iyong mga damdamin.
Almoranas	Maglagay ng yelo na nakabalot sa tela. Iwasan ang paninigas ng dumi at pagpipilit. Matulog sa iyong gilid na may isang unan sa pagitan ng iyong mga tuhod. Huwag umupo o tumayo nang mahabang panahon. Subukan ang pelvic floor na mga Kegel exercise (tingnan ang Pag-aalaga sa Iyong Sarili).
Heartburn	Kumain ng maliliit, madalas na mga pagkain, iwasan ang mga mamantika at maanghang na pagkain at uminom ng marami sa pagitan ng mga pagkain. Itaas ang iyong ulo at mga balikat kapag nakahiga. Huwag yumuko o humiga kaagad pagkatapos ng isang pagkain. Iwasan ang mahigpit na mga banda sa baywang. Ngumuya ng walang peppermint na gum na may xylitol. Kung ang heartburn ay nagpapahirap kumain o matulog, tanungin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga gamot na maaaring makatulong.
Biglang pagsakit ng singit	Iwasan ang biglaang paggalaw. Yumuko sa balakang kapag umuubo ka o bumabahing.
Pangangapos ng hininga	Kumuha ng malalim, mabagal na paghinga sa pamamagitan ng iyong bibig. Magsuot ng maluwalang damit. Gumamit ng mabuting postura.
Kahirapang matulog	Mag-ehersisyo bago matulog, subukan ang isang mainit-init na paligo, isang mainit na inumin na walang kapeina at meryenda, malalim na paghinga at nakakarelaks na musika. Gumamit ng mga karagdagang unan upang suportahan ang iyong katawan.
Nadagdagang pangangailangan na umihi	Iwasan ang kapeina at subukan ang Kegel na ehersisyo (tingnan ang Estilo ng Pamumuhay at Pangangalaga sa Iyong Sarili).