

Pangangalaga sa Iyong Sarili

Pisikal na Aktibidad

Ang pananatiling pisikal na aktibo sa panahon ng iyong pagbubuntis ay maaaring makatulong sa iyo na:

- ihanda ang iyong katawan para sa pagle-labour at panganganak
- mapanatili ang isang malusog na timbang
- pabutihin ang iyong mood at iyong antas ng enerhiya
- mabawasan ang pagsakit ng likod at paninigas ng dumi
- pababain ang iyong panganib ng diyabetis na kaugnay sa pagbubuntis
- matulog nang mas mabuti

Subukan ang mga ito:

- ✓ paglalakad
- ✓ pagsakay sa isang nakapirming bisikleta
- ✓ paglangoy o aquafit
- ✓ mababang-epektong mga aerobic o mga klaseng pampalakas ng katawan bago ang panganganak
- ✓ bago ang panganganak na yoga
- ✓ pagka-canoe
- ✓ pangangisda



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Pumili ng mga aktibidad na ikinasisiya mo at na ligtas sa panahon ng pagbubuntis. Maglayon na gumawa ng 2½ oras na aktibidad na katamtaman ang intensidad baw't linggo. Ikalat ito ng hindi bababa sa 3 araw o - mas mabuti pa - gumawa ng isang aktibidad araw-araw.

Huwag susubukan ang mga ito:

- ✗ mga aktibidad na kinasasangkutan ng pagtalbog o mabilis na mga pagbabago ng direksyon - halimbawa squash at racquetball - na maaaring madaling maging sanhi ng mga pinsala sa ligamento kapag ikaw ay buntis
- ✗ mga isport na may kontak - tulad ng karate - at anumang bagay na malamang na mahulog ka habang ginagawa - tulad ng pag-ski - dahil ang balanse ay nagiging mas mahirap sa panahon ng pagbubuntis
- ✗ mga aktibidad na sobrang magpapainit sa iyo, tulad ng mainit na yoga o mga swimming pool na mas mainit sa 28°C (82°F)
- ✗ pag-scuba diving



ALAM MO BA

Ang pananatiling aktibo ay hindi kinakailangan na maging tungkol sa pagpunta sa gym. Mapapanatili mong gumagalaw ang iyong katawan sa mga pang-araw-araw na aktibidad tulad ng paggamit ng hagdan, pagkakaraykay ng mga dahon o pagbaba ng bus na isang hintuan pa ang layo at paglalakad sa nalalabing daan patungo sa trabaho.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Humanap ng mga aktibidad na maaari mong gawin na kasama ang iyong kapareha, pagkapanganak, na kasama din ang iyong bagong sanggol.



ALAM MO BA

Dapat kang makapagpatuloy ng pakikipag-uusap habang nag-eehersisyo. Kung hindi, ay bagalan ito.

Manatiling ligtas kapag nag-eehersisyo

- ✗ Huwag humiga nang patag sa iyong likuran kung ang paggawa nito ay magbibigay sa iyo ng pakiramdam na parang hihimatayin ka o nasusuka.
- ✗ Huwag pipigilin ang iyong hininga. Huminga nang palabas sa pagpupuwera at papasok kapag nagrerelaks.
- ✓ Gumamit ng mababang mga weights at maraming mga pag-uulit (12 hanggang 15) para sa pagsasanay sa lakas. Bawasan ang mga weights habang umuusad ang iyong pagbubuntis.
- ✓ Uminom ng tubig bago, habang at pagkatapos ng aktibidad.
- ✓ Mag-inat nang kumportable at gawin ang banayad na pag-warm up at pag-cool down bago at pagkatapos ng ehersisyo.



HUMINGI NG PANGANGALAGA

Huminto sa pag-eehersisyo, umupo at uminom ng tubig kung mayroon kang:

- matinding pangangapog ng hininga
- sakit sa dibdib
- mahigit sa 6 hanggang 8 masakit na mga kontraksyon baw't oras
- dinudugo o isang paglagaslas ng likido mula sa iyong ari

Kung hindi bumuti ang iyong pakiramdam pagkatapos magpahinga, kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1.



SUBUKAN ITO

Kung ikaw ay aktibo bago ang pagbubuntis, ipagpatuloy ang iyong gawain ngunit makinig sa iyong katawan. Kung wala kang isang rutinang ehersisyo, magsimula nang unti-unti, ng 15 minuto (kasama ang mga pahinga), 3 beses sa isang linggo.

Pisikal na aktibidad pagkatapos ng panganganak

Ang pisikal na aktibidad ay makakatulong sa iyo na mag-tone-up, mapataas ang iyong enerhiya, pamahalaan ang iyong timbang at palakasin ang iyong puso, mga baga, mga kalamnan at mga buto. Kung nagkaroon ka ng caesarean, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung kailan ka maaaring magsimula. Kung nagkaroon ka ng malusog na pagbubuntis at nanganak sa ari, magsimulang maging aktibo muli sa sandaling maging komportable ka. Anumang aktibidad ang gagawin mo, magsimula nang dahan-dahan.

Pisikal na aktibidad at pagpapasuso

Sa mga bihirang kaso, ang matinding pag-eehersisyo ay maaaring makapagbago ng lasa ng iyong gatas ng suso. Kung ang iyong sanggol ay hindi kumakain nang mabuti pagkatapos mong mag-ehersisyo, pakainin muna siya. O magbomba ng gatas bago ka mag-ehersisyo.

Stress

Ang ilang stress ay maaasahan, ngunit ang sobra ay maaaring hindi malusog para sa iyo at sa iyong sanggol.

Upang tulungan kang balansehin ang iyong stress, subukang:

- ✓ makipag-usap sa isang propesyunal o ibang tao na iyong pinagkakatiwalaan
- ✓ pagsasabi ng hindi sa mga karagdagang responsibilidad
- ✓ paggawa ng oras para sa iyong sarili
- ✓ pagsasanay ng malusog na pagkain
- ✓ pagiging pisikal na aktibo
- ✓ gawin ang tulog bilang isang prayoridad
- ✓ pagsasanay ng pagrerelaks na paghinga
- ✓ pagbuo ng isang sistema ng suporta at pakikipagkaibigan sa ibang mga magulang
- ✓ pagkuha ng mga klase sa pagbubuntis

Kung ikaw ay magkaroon ng isang biglaang krisis, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.



ALAM MO BA

Ang pagbubuntis ay maaaring maging sanhi sa iyo ng pakiramdam na mas sensitibo at emosyonal kaysa sa dati. At kung nakaranas ka ng trauma sa pagkabata, ang pagbubuntis at pagle-labour ay maaaring magpalitaw ng mga alaala at negatibong damdamin. Gumawa ng isang malinaw na plano ng panganganak (tingnan ang [Paghahanda upang Manganak](#)) at kausapin ang iyong pangkat ng suporta tungkol sa kung paano ka nila matutulungan na makaramdam na ligtas ka. At alagaan ang iyong sarili sa pamamagitan ng pagpapahinga, pagmumuni-muni, pagkain nang maayos at pananatiling aktibo.



KUWENTO NG PAMILYA

Natagpuan ko na ang aking pinakamagaling na nagpapagaan ng stress ay ang pag-aaral na magsabi ng hindi. Iyon at ang yoga sa pagbubuntis! Palayain ang iyong buhay sa labis na stress at maghanap ng isang mapaglalabasan upang palabasin ang mga bagay na hindi mo basta matanggal.

Nalulungkot ka ba, pagod na pagod, sumpungin, nag-aalala, o umiiyak nang labis?

Ang depresyon at pagkabalisa pagkatapos ng panganganak ay maaaring makaapekto pareho sa iyo at sa iyong kapareha. Ang tulong ay makukuha. Tingnan ang [Iyong Emosyonal na Kalusugan](#).



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Magkasamang kumuha ng mga klase sa pagbubuntis. Talakayin ang iyong mga kagustuhan sa panganganak, iyong mga bakasyon para sa magulang at iyong mga pananalapi. Pakinggan ang mga alalahanin ng iyong kapareha at magtanong kung ano ang maaari mong magawa upang makatulong. At tandaan – maaari mo ding maramdaman ang pagtitiis. Maglaan ng oras upang pamahalaan ang iyong sariling stress, at makipag-usap sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung kailangan mo ng karagdagang suporta.

Postura

Habang umuusad ang iyong pagbubuntis, ang iyong postura ay maaaring magdusa. Sa pamamagitan ng pagbibigay ng atensyon sa kung paano mo hinahawakan ang iyong katawan, magkakaroon ka ng mas kaunting sakit sa iyong likod, mga balikat at mga balakang.



SUBUKAN ITO

Hilahin ang iyong tiyan paloob (isipin ang "pusod patungo sa buto sa likod"), dalhin ang iyong balikat pabalik, ituwid ang iyong gulugod at lumakad nang matangkad.

Ang iyong tiyan

Ang iyong mga kalamnan sa tiyan ay tumatakbo mula sa iyong dibdib patungo sa iyong buto ng singit at kinukuha ang karamihan ng presyon sa panahon ng pagbubuntis. Habang lumalaki ang iyong sanggol, lumalambot ang mga ito at nanghihina sa ilalim ng pagkapuwera.

Mga pang-araw-araw na tip:

- Tumayo mula sa kama sa pamamagitan ng pagbaling sa iyong tagiliran at tumulak pataas gamit ang parehong mga braso.
- Huwag pigilin ang paghinga kapag nag-aangat o nagbubuhay ng mga bagay.
- Huwag gumawa ng mga sit-up o iba pang paggalaw na pagbaluktot ng katawan.



ALAM MO BA

Kung mapansin mo ang isang umbok sa iyong gitna kapag lumabas ka mula sa paliguan o kama, maaaring naghiwalay ang iyong kalamnan sa tiyan, tulad ng isang zipper na bumubukas sa ilalim ng stress. Ang karamihan sa maliliit na mga puwang ay gumagaling na mag-isa. Magpatingin sa isang physiotherapist kung ikaw ay nag-aalala, at iwasang mag-sit-up at paikutin ang iyong mga balakang.

Ang iyong likod

Mga pang-araw-araw na tip:

- Magsuot ng komportable, suportadong sapatos at maluwag na damit.
- Tumayo nang bahagyang nakabaluktot ang tuhod ngunit hindi naka-lock. Ilagay ang isang paa sa isang bangkito kung matagal kang nakatayo.
- Matulog sa iyong tagiliran na may unan sa pagitan ng iyong mga tuhod. Upang bumangon, bumaling sa iyong tagiliran at tumulak pataas gamit ang parehong mga braso.
- Kapag mag-aangat, ibaluktot ang iyong mga tuhod, gamitin ang iyong mga binti sa halip na ang iyong likod, hawakan ang bagay na malapit sa iyong katawan at huwag pumihit. Huwag subukang buhatin o iurong ang mabibigat na bagay.



PAANO

Palakasin ang iyong likod sa pamamagitan ng mga pagkiling ng pelvis

1. Bumaba sa iyong mga kamay at tuhod gamit ang iyong mga siko na bahagyang nakabaluktot.
2. Panatilihin patag ang iyong likod, at ang iyong ulo at leeg ay nakahanay sa iyong gulugod.
3. I-arko ang iyong mas ibabang likod habang hinihigpitan ang iyong mga kalamnan sa tiyan at puwet.
4. Dahan-dahang magrelaks at ibalik ang iyong likod sa patag na posisyon.



Ang iyong sahig ng pelvis (pelvic floor)

Tumatakbo mula sa iyong buto ng singit patungo sa iyong tailbone, ang iyong mga kalamnan sa pelvic floor ay kumikilos bilang isang saklay upang suportahan ang iyong gulugod at pelvis, ang iyong mga organ sa loob kasama ang iyong matris, at ang iyong sanggol. Ang malusog na kalamnan ay mahalaga sa isang mas madaling panganganak at isang mas mabilis na paggaling. Nakakatulong din ito sa sekswal na paggana at pagkontrol sa daloy ng ihi.

Ang pagbubuntis at panganganak ay maaaring magpahina ng pelvic floor at magdala ng sakit na "pelvic girdle" sa ibabang likod, puwet, mga gilid ng balakang, singit at panloob na mga hita. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang sakit ay nagpapatuloy pagkatapos ng panganganak.



PAANO

Palakasin ang iyong sahig ng pelvis (pelvic floor) sa pamamagitan ng mga Kegel na ehersisyo

1. Humanap ng isang nakarelaks na posisyon (nakatayo, nakaupo, nakahiga o kahit naglalakad). Huwag ipitin ang iyong mga balakang sa ilalim o iugoy ang likod
2. Dahan-dahang higpitan at iangat ang mga kalamnan sa paligid ng iyong ari at tumbong (sa itaas ng anus), na parang pinipigilan mo ang iyong sarili mula sa pag-ihing pag-utot. Ang iyong itaas na tiyan, mga hita at puwet ay dapat na nakarelaks. Huwag gawin ang Kegels kapag ginagamit ang kubeta, na maaaring humantong sa impeksyon.
3. Pigilin nang mahigpit ang mga kalamnan sa bilang ng 5 (o 10, sa sandaling mas malakas ka na). Magpatuloy na huminga.
4. Ilabas. Huminto ng mga 10 segundo. Ulitin ng hanggang 10 beses, maraming beses bawat araw.



SUBUKAN ITO

Pigilan ang ihi mula sa pagtulo sa pamamagitan ng paghihigpit ng iyong mga kalamnan sa pelvic floor habang umuubo, bumabahing at nag-aangat.

Pagbibiyahe

Sa loob ng kotse

- Isuot ang iyong sinturon sa upuan (seat belt).
- Iurong ang upuan nang paatras hanggang sa maaari upang magbigay ng puwang para sa air bag.
- Huwag ihiga ang iyong upuan.
- Limitahan ang iyong oras ng pagbibiyahe.
- Kumuha ng mga pahinga upang mag-inat at gumalaw.
- Hayaan ang ibang magmaneho kapag maaari.

Sa isang eroplano

- Bago ka bumili ng isang tiket, magsiyasat sa eroplano; ang mga ilan ay hindi ka papayagang lumipad makalipas ang 36 na mga linggo.
- Magreserba ng isang upuan sa aisle para sa mas madaling pagpunta sa banyo.
- Mag-ehersisyo sa iyong upuan at maglakad sa aisle upang maiwasan ang pamumuo ng dugo sa iyong mga binti.
- Uminom ng maraming tubig at magdala ng mga malusog na meryenda.

Kung ikaw ay nagbibiyahe ng mahabang distansiya

- Bumili ng seguro sa pagbibiyahe na sumasaklaw sa pagbubuntis at kapanganakan.
- Magdala ng isang kopya ng iyong rekord ng pagbubuntis.
- Tingnan ang lokal na pangangalagang pangkalusugan at ang lokasyon ng pinakamalapit na ospital.
- Tingnan ang mga pagpapayo sa paglalakbay. Ang ilang mga lugar ay may mga karamdaman, tulad ng malarya o Zika, na lalong mapanganib sa panahon ng pagbubuntis.
- Hindi bababa sa 6 na linggo bago ka umalis, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga pagbabakuna at iba pang pag-iingat na dapat mong gawin, tulad ng pag-inom ng de-boteng tubig.



Ilagay ang sinturon ng kandugan sa ibaba ng iyong tiyan at ang sinturon ng balikat sa iyong dibdib.



ALAM MO BA

Maaari kang makahanap ng mga kasalukuyang abiso sa kalusugan sa paglalakbay sa travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notices.



SUBUKAN ITO

Kung makakaya mo ang bayad, isaalang-alang ang pagbisita sa isang klinika ng paglalakbay bago ka umalis.

Pakikipagtalik

Ang pagbubuntis at pagiging magulang ay maaaring baguhin ang iyong sekswal na relasyon, ngunit ang pagiging matalik ay hindi dapat magtapos.

Habang ikaw ay buntis

Ang pakikipagtalik ay kadalasang maayos hanggang sa pagle-labour. Kung sinabi sa iyo ng iyong doktor na iwasan ang pagtatalik sa ari, maaari ka pa ding humalik, yumakap at magkaroon ng oral na pagtatalik. Ngunit huwag hayaan ang iyong kapareha na hipan ng hangin ang iyong ari (na maaaring maging sanhi ng isang bula ng hangin sa iyong dugo), at huwag magkaroon ng pagtatalik gamit ang bibig kung ang iyong kapareha ay may isang sugat sa paligid ng bibig, na maaaring magbigay sa iyo ng impeksyon na herpes.

Ang iyong orgasm ay maaaring makapagsimula sa iyong matris na mag-kontrak nang daglian, ngunit hindi ito nakakaapekto sa sanggol. Kung ikaw ay nasa panganib ng maaga sa panahong pagle-labour, tanungin ang iyong doktor kung ang orgasm ay okey.

Ang mga vibrator at mga dildo ay mabuti, hangga't hindi sinabi sa iyo ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na iwasan ang pakikipagtalik sa ari. Tiyakin na ang mga ito ay malinis, at huwag sapilitang ipasok sa ari.

Ang mga condom ay makakatulong na protektahan ka at ang iyong sanggol laban sa impeksyon na sekswal na naililipat [sexually transmitted infection (STI)]. Gamitin ang mga ito kung mayroon kang isang bagong kapareha, kung mayroon kang higit sa isang kapareha, o kung ikaw o ang iyong kapareha ay mayroong STI. Iwasan ang mga kondom na naglalaman ng nonoxyl-9 (N-9).

Pagkatapos ng kapanganakan

Maaaring mangyari ang pagtatalik kapag gumaling ka na at pakiramdam mo ay handa ka na. Para sa maraming tao, inaabot ito ng mga 4 hanggang 6 na linggo. Kung ang pagtatalik ay hindi komportable, subukan ang isang nalulusaw sa tubig na pampadulas at maraming mga aktibidad bago ang pagtatalik. Ang isang mainit-init na paligo ay maaari ding makatulong, kung ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay nagbigay na sa iyo ng pahintulot.

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

Tiyakin na gumamit ng pangkontrol sa pagbubuntis (tingnan ang [Pagpapalano ng Pamilya](#)). Maaari kang mabuntis na muli kaagad, kahit na ikaw ay nagpapasuso.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Makipag-usap sa isa't isa. Maaaring tumagal para sa isa o pareho sa inyo na maging komportable sa pakikipagtalik na muli. Magsimula kung sa pakiramdam niyo ay pareho na kayong handa.



ALAM MO BA

Sa isang malusog na pagbubuntis, ang pakikipagtalik ay hindi makakasama sa iyong sanggol o makapagsimula sa iyong mag-labour. Ngunit maaari ka nitong ihanda kung handa ka na, sa pamamagitan ng paglalabas ng mga hormon na maaaring magsimula ng mga kontraksyon.

Hindi interesado sa pakikipagtalik?

Ang pagiging matalik ay maaaring magpalakas ng iyong ugnayan sa iyong kapareha, na mabuti para sa buong pamilya. Ngunit ang iyong interes at ng iyong kapareha ay maaaring magbago. Maaari kang makaramdam ng pagod, pagkaduwal o hindi komportable. Maaaring mag-alala ang iyong kapareha na ang pagtatalik ay makakasama sa sanggol o makakapagsimula ng pagle-labour. Alin man sa inyo ay maaaring magdusa mula sa depresyon (tingnan ang [Iyong Emosyonal na Kalusugan](#)).

Ngunit tandaan, ang pagiging matalik ay hindi kinakailangang magsangkot ng pagtatalik. Maaari kayong manatiling malapit sa pamamagitan ng pagyakap, paghawak ng kamay o paglalakad na magkasama.

Kung nais mong makipagtalik ngunit nahihirapan kang masiyahan, subukan ang mga bagong posisyon at gumamit ng mga unan upang gawing mas komportable ito. Magsuot ng isang may pad na bra para sa pagpapasuso kung tumutulo ang iyong suso. Palakasin ang iyong interes sa pamamagitan ng pag-eehersisyo. Maglaan ng romantikong oras baw't linggo, at subukan ang mga oras sa araw kapag ikaw ay mas nakapahinga.

Pagtatrabaho

Kung ikaw ay nalantad sa mga kemikal, usok, sobrang pag-iinit o iba pang mga panganib sa trabaho, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Kung gumagawa ka ng pisikal na trabaho tulad ng mabibigat na pag-aangat o kung nagtatrabaho ka ng mga panggabing rilyebo, kausapin ang iyong superbisor tungkol sa pag-aayos ng iyong mga tungkulin.

Anuman ang iyong trabaho, kumain ng malusog na meryenda, uminom ng maraming tubig, at maghanap ng mga paraan upang maging komportable.

Kung tumatayo ka ng mahabang mga panahon:

- ilipat ang iyong bigat mula sa isang paa patungo sa kabila
- ilagay ang isang paa sa isang patungan ng paa
- magsuot ng komportableng mga sapatos na nagbibigay ng suporta
- kumuha ng mas maikli, mas madalas na pahinga at subukang maghanap ng isang tahimik na lugar upang mahiga o maitaas ang iyong mga paa

Kung umuupo ka ng mahabang mga panahon:

- magpalit na madalas ng iyong posisyon
- gumamit ng isang patungan ng paa
- tumayo at maglakad

