

Buntis? Mga Dapat Gawin para Magkaroon ng Malusog na Sanggol

Maaari kang makatulong na maiwasan ang malaglag o magkaroon ng depekto ang iyong sanggol, o ang magkasakit

1. **Uminom ng bitamina na pangbuntis na may 400 micrograms ng folic acid bawat araw.**

Pinakamaigi itong simulan bago magbuntis. Ang karamihan ng multi-vitamins ay may 400 micrograms ng folic acid.



2. **Huwag uminom ng alak.**

Kabilang dito ang cerveza, wine, wine coolers, at kahit anong klaseng alak. Gaano mang kadami ang alak na inumin ay makakasama sa sanggol.

3. **Huwag manigarilyo.**

Para humingi ng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo, tanungin ang iyong doktor o tawagan ang 1-800-NO-BUTTS.

At iwasan ang tumabi sa naninigarilyo.

4. **Magsepilyo at mag-floss ng iyong ngipin.**

Mag-appointment sa dentista! Ligas at mahalaga ito habang buntis!

5. **Huwag gumamit ng anumang mga droga, kabilang ang marijuana.** Kung

kinakailangan, humingi ng payô. Maaari kang humingi ng tulong sa iyong doktor para magpagamot.



6. **Tanungin muna ang iyong doktor bago uminom ng anumang mga droga, gamot, o herbs.**

Ang mga natural na produkto at herbs ay hindi laging ligas.

7. **Limitahan ang caffeine mula sa kape, soft drinks na may caffeine, at energy drinks.**

Huwag uminom ng mahigit sa isang tasa bawat araw.

8. **Lutuin ang iyong karne hanggang ito'y lutung-luto.**

Huwag kumain ng hindi lutong karne, seafood, o itlog. Huwag kumain ng mga hot dog, luncheon meat o deli meat maliban kung sila'y ininit muli hanggang sila'y mainit na mainit.

9. **Huwag makigamit ng mga tinidor, mga tasa o makibahagi ng pagkain sa mga bata.**

10. **Iwasan ang raw milk (hindi pasteurized) at mga pagkaing gawa sa raw milk.**

Huwag kumain ng malalambot na keso tulad ng queso fresco, feta o brie maliban kung nakalagay sa mga label na ang mga ito'y pasteurized.

11. **Huwag kumain ng shark, swordfish, tilefish, o king mackerel.**

Mas mataas ang mercury na nilalaman ng mga ito.

Para sa ibang mga isda, huwag kumain ng mahigit sa 12 onza bawat linggo.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa isda, tingnan ang

<http://www.epa.gov/waterscience/fish/advice>

o kaya

tumawag sa 1-800-532-3749.



12. **Madalas hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig.**

Siguraduhing maghugas kapag:

- lumabas ng banyo
- kumain o naghahanda ng pagkain
- nag-alaga ng mga bata o mga alagang-hayop
- nagpalit ng mga lampin
- napapaligiran ng mga taong may sakit
- may laway (durâ) sa iyong mga kamay



Kung walang sabon at tubig, gumamit ng alcohol-based hand gel (60% alcohol man lamang).



13. Iwasan ang mga taong may sakit.

Lumayô sa mga taong may mga impeksyon, tulad ng lagnat, mga singaw sa balat, ubo, o masakit na lalamunan.

14. Iwasan ang malantad sa mga kimikal at fumes.

Dapat mahusay ang ventilation at magsuot ng kasuotan na nagbibigay-proteksyon.

Iwasan ang **malantad sa lead** sa mga produkto tulad ng pintura, mga bateriya, at imported pottery.

Humingi ng karagdagang impormasyon



tungkol sa **kaligtasan sa trabaho** kung ang pinagtrabahuhan mo ay may pesticides o kung nagtrabaho ka sa mga salon, sa dry cleaning, pagpapaayos ng kotse,

printing, graphic design, plumbing, carpentry, planta ng bateriya, punerarya, at mga pabrika o laboratoryos.

Para humingi ng tulong, tumawag sa California Pregnancy Risk Information Line: 1-800-532-3749. <http://www.otispregnancy.org/pdf/pesticides>



15. Huwag palitan ang cat litter o garden.

Kung kailangan mong palitan ang cat litter o garden, magsuot ng guwantes. Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos tanggalin ang guwantes.

16. Lumayô sa mga daga at sa kanilang mga dumi. Kung mayroon kang mga daga sa iyong bahay o paligid nito, subukang alisin ang mga ito. Kung mayroon kang alagang-hayop na daga o guinea pig, maghanap ng mag-aalaga dito hanggang ipinanganak ang iyong sanggol.



17. Huwag gumamit ng douche.

Ang douching ay maaaring magdulot ng mga problema sa pagbubuntis.

18. Iwasan ang itaas ng temperatura ng iyong katawan nang mahigit sa 10 minuto tulad ng sa isang hot tub, sobrang init na tubig sa bathtub, o sauna o mula sa matatag na pag-eheersisyo. Kung ikaw ay nilalagnat, humingi ng gamot sa iyong doktor upang ibabâ ang iyong temperatura.

19. Iwasan ang mga x-ray na inutos ng iyong doktor o dentista. Siguraduhing sabihin sa health care workers na ikaw ay buntis.



20. Magpa-flu shot.

Ang flu shots ay ligtas para sa iyo at sa iyong sanggol. Ang mga buntis na babae na natratrangkas ay maaaring magkaroon ng mga malubhang problema.

21. Ano naman ang mga ibang bakuna?

Tanungin ang iyong medical provider tungkol sa anumang ibang mga bakuna na maaaring kailanganin mo o ng iyong pamilya upang protektahan ang kalusugan mo at ng iyong sanggol. Halimbawa, sa 2010, ang lahat ng lalapit sa iyong sanggol – kabilang dito ang mga magulang, mga lolo't lola, mga kapatid, mga baby-sitter – ay dapat magpabakuna laban sa pertussis (Tdap).

22. Kumuha ng tulong kung hindi ligtas ang iyong pakiramdam sa iyong kapareha.

Para humingi ng tulong ukol sa karahasan sa tahanan, kausapin ang iyong doktor o tumawag sa 1-800-799-7233. Sa San Francisco, tumawag sa 415-864-4722.