



Makinig sa iyong katawan

Ikaw ang pinakanakakaalam sa katawan mo. Bigyang pansin ang nararamdaman mo sa iyong buong pagbubuntis. Kung may bagay na hindi maganda sa pakiramdam, ipaalam ito sa iyong tagapagbigay ng serbisyo. Maaari mo ring talakayin sa iyong tagapagbigay ng serbisyo ang tungkol sa mga bagay na na dapat pansini na maaaring tanda ng pagsisimula ng maagang paghilab.



Pangalagaan ang iyong sarili

Nagsusumikap ang iyong katawan. Tiyakin mong gawin ang mga sumusunod upang matulungan kang maging malusog at lumaking malakas ang iyong sanggol.

- Kumain ng iba'tibang mga pagkaing pampalusog bawat araw at limitahan ang mga pagkaing mataas sa asukal at taba
- Uminom ng 6 hanggang 8 baso ng tubig (higit pa kung mainit)
- Inumin mo ang iyong pang-araw-araw na bitamina para sa pagbubuntis
- Palagi kang magpahinga
- Magsipilyo at mag-floss ng iyong ngipin nang hindi bababa sa isang beses bawat araw
- Limitahan ang pag-inom ng may caffeine nang hindi aabot sa 200 mg (katumbas ng dalawang maliit na tasa ng barakong kape)
- Iwasan ang mapapanganib na bagay tulad ng alak, tabako, marijuana, o iba pang mga ipinagbabawal na droga



Pagbigat ng timbang

Huwag mag-alala nang labis tungkol sa pagbigat ng timbang sa panahon ng iyong pagbubuntis. Huwag magdiyeta o subukang magbawas ng timbang. Senyales ang pagbigat ng timbang na lumalaki nang normal ang iyong sanggol. Asahan mo ang pagbigat nang humigit-kumulang 25 hanggang 35 libra. Kung mayroon kang anumang mga katanungan o alalahanin tungkol sa iyong timbang, kausapin ang iyong tagapagbigay ng serbisyo.

Pinapahalagahan namin kayo at ang kalusugan ng inyong sanggol

Kailangan mo ba ng tulong sa paghahanap ng pangangalaga sa pagbubuntis o sa pag-iskedyul ng mga pagbisita? Hayaan kaming tulungan ka na kumonekta sa mga sangguniang kailangan mo para sa iyo at sa iyong sanggol.

Tumawag nang walang bayad sa **1-866-270-5785**, TTY **711**,
7 a.m.–7 p.m., Lunes–Biyernes myuhc.com/CommunityPlan
Healthy First Steps® | **1-800-599-5985**



Hindi nagdidiskrimina ang UnitedHealthcare batay sa lahi, kulay, pinanggalingang bansa, kasarian, edad o kapansanan sa mga programa at mga aktibidad na pangkalusugan.

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo para matulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng, mga sulat sa ibang wika o malalaking print. O, maaari kang humiling ng tagasalin. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa walang bayad na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID kard bilang miyembro ng planong pangkalusugan, TTY **711**,
Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785**, TTY **711**.





注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785**, TTY **711**。



Mga tip na pampalusog para sa iyong pagbubuntis

Ang iyong paglalakbay sa pagbubuntis

Binabati kita! Ito ang simula ng isang mahalagang paglalakbay. Ngunit hindi ka nag-iisa. Sasamahin ka ng iyong mga kaibig. Ang pagbubuntis ay nahahati sa tatlong yugto na tinatawag na mga trimester. Ang bawat isa ay binubuo ng mabilisang gabay sa kung ano ang mangyayari sa bawat yugto.

Trimester	Ano ang Aasahan	Paglaki ng Bata
 <p>Buwan 1–3</p>	<p>Hindi mo ito makikita, ngunit nagkakaroon ng malalaking pagbabago sa iyong katawan. Nagsisimula na itong bigyan ng sustansya ang lumalaki mong anak. Maaari kang makaranas ng pagduruwal, pagbabago ng mood, pagkapagod, o heartburn.</p>	<p>Linggo 5: Nagsisimula nang mabuo ang utak, spinal cord, puso, at iba pang organ.</p> <p>Linggo 8: Nagsisimula nang magkaroon ng mga daliri at paa.</p> <p>Linggo 12: Makikita na ang mga bahagi ng mukha. Nagkakaroon na ng mga kuko.</p> <p>Sa pagtatapos ng yugtong ito, maaaring ang iyong sanggol ay 2½ pulgada na ang haba at maaaring may timbang na tinatayang kalahating onsa.</p>
 <p>Buwan 4–6</p>	<p>Maraming kababaihan ang pinakanatutuwa sa yugtong ito. Wala na ang pagduruwal. At hindi pa gaanong malaki ang iyong sanggol para makaramdam ka ng pagiging hindi kumportable.</p>	<p>Linggo 14: Maaari nang malaman ang kasarian ng iyong sanggol.</p> <p>Linggo 20: Maaaring mo nang maramdaman ang pagsipa ng iyong sanggol.</p> <p>Linggo 24: Nagsisimula nang tumubo ang buhok.</p> <p>Sa pagtatapos ng yugtong ito, maaari nang mas higit sa 9 na pulgada ang haba niya at higit sa 2 libra ang timbang.</p>
 <p>Buwan 7–9</p>	<p>Ito ang yugto na pinakamabilis na paglaki. Ang iyong sanggol ay maaaring bumigat nang kalahating libra sa isang linggo sa loob ng huling buwan. Maaari kang makaramdam ng pagkapagod at hindi komportable.</p>	<p>Linggo 28: Kumpleto na ang mga kilay at mga pilik-mata. Nagsisimula nang dumilat ang mga mata.</p> <p>Linggo 29: Ganap nang buo ang mga buto.</p> <p>Linggo 37–40: Sapat na ang tanda ng iyong sanggol at maaari nang bumaligtad upang maghanda sa pagsilang.</p> <p>Sa pagsilang, ang iyong sanggol ay maaaring mahigit na sa 14 na pulgada ang haba at ang timbang ay higit na sa 7½ libra.</p>
Panganganak	Ano ang Aasahan	Paglaki ng Bata
 <p>Pagkatapos ng panganganak</p>	<p>Ang ilang linggo pagkapanganak ay tinatawag na postpartum. Malaki ang pagbabago ng iyong katawan pagkatapos mong manganak. Ang ilang mga pagbabago ay pisikal at ang ilan ay emosyonal. Normal na makaramdam ng ilang kakulangan ng ginhawa pagkatapos. Kung nag-aalala ka tungkol sa isang bagay, kausapin ang iyong tagapagbigay ng serbisyo.</p>	<p>Ang mga pagsusuri sa iyong sanggol ay sa isang pedyatrisyan. Kausapin ang iyong tagapagbigay ng serbisyo tungkol sa mga pagsusuri at mga pagbabakuna na angkop para sa iyong sanggol. Ang mga sanggol ay karaniwang may anim na pagsusuri sa edad na 15 buwan. Nagsisimula ang mga ito sa 3 araw, pagkatapos ay sa 2 linggo, 2 buwan, 4 na buwan at 6 na buwan.</p>

an ka namin sa bawat hakbang.
nubuo ng tatlong buwan. Narito



Ang Iyong mga Pagbisita sa Tagapagbigay ng Pangangalaga sa Pagbubuntis

- Pagkatapos ng una mong pagbisita, magpapatingin ka sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis tuwing apat na linggo
 - Makakatanggap ka ng kumpletong pisikal na eksaminasyon sa bawat pagkakataon
 - Tatalakayin ninyo ang iyong medikal na kasaysayan. Makakatulong ang impormasyong ito sa iyo at sa iyong sanggol upang makakuha ng pinakamahusay na pangangalaga
 - Isasaayos mo ang takdang petsa ng iyong sanggol
 - Malalaman mo ang tungkol sa kahalagahan ng pagkain nang maayos, mga bitamina sa pagbubuntis, pag-eehersisyo at iba pang malusog na mga pagpipilian ng estilo ng pamumuhay.
-
- Posibleng bibisita ka sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis tuwing apat na linggo
 - Susuriin ang iyong presyon ng dugo at timbang
 - Magkakaroon ka ng regular na pagsusuri sa dugo at ihi. Titiyakin ng mga ito na normal ang iyong mga antas ng asukal at iron
 - Maririnig mo na ang tibok ng puso ng iyong sanggol. Maaari kang sumailalim sa ultrasound para makita ang paglaki ng iyong sanggol
 - Sa mga bihirang kaso, ang tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis ay maaaring magmungkahi ng pagsusuri para sa posibleng mga depekto sa kapanganakan
-
- Bibisita ka sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis tuwing dalawa hanggang tatlong linggo. Sa ika-37 linggo, bibisita ka minsan sa isang linggo hanggang sa maipanganak ang iyong sanggol
 - Susuriin ng iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis ang tibok ng puso at mga paggalaw ng iyong sanggol
 - Maaari kang sumailalim sa mga pagsusuri sa balakang upang masuri ang posisyon ng sanggol
 - Malalaman mo kung ano ang gagawin kapag nagsimula na ang paghilab. At pipili ka kung magpapasuso ka o magpasuso gamit ang bote
 - Malalaman mo ang tungkol sa mga pagpipilian at mga serbisyo sa pagpapalano ng pamilya pagkatapos maisilang ang iyong sanggol. Kabilang sa ilang opsyon ang pagpapatali (tubal ligation), mga pill na pamigil sa pagbubuntis, condom, IUD (intrauterine device), at mga implant

Checkup ng Ina

Ang iyong pagsusuri pagkatapos ng panganganak ay dapat maganap 7-84 araw pagkatapos manganak upang masuri ang paggaling at pagbawi ng lakas. Gaganapin ito ng isang tagapagbigay ng pangangalaga sa o OB-GYN. Ang pagbisitang ito ay mahalaga kahit sa mga babaeng nanganak na dati, o para sa mga maayos ang pakiramdam.



Hindi nagdidiskrimina ang UnitedHealthcare batay sa lahi, kulay, pinanggalingang bansa, kasarian, edad o kapansanan sa mga programa at mga aktibidad na pangkalusugan.

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo para matulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng, mga sulat sa ibang wika o malalaking print. O, maaari kang humiling ng tagasalin. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa walang bayad na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID kard bilang miyembro ng planong pangkalusugan, TTY **711**, Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785**, TTY **711**.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785**, TTY **711**。