



**KUMILOS**

# Gumawa ng plano sa panganganak.

Habang patuloy na nagbabago ang pandemyang COVID-19, alam ng March of Dimes na araw-araw pa ring may mga iniaanak na sanggol. Dinisenyo ang dokumentong ito upang masuri ninyo ang mga kagustuhan ninyo batay sa mga patakaran ng inyong piniling lugar sa panganganak. Sa dulo ay makikita ninyo ang isang serye ng mga tanong na dapat ninyong itanong sa inyong provider habang naghahanda kayo sa pagsilang ng inyong sanggol.

Inyong pangalan

---

Pangalan ng inyong provider at impormasyon sa pakikipag-ugnayan

---

Araw ng pagsilang ng inyong sanggol

---

Pangalan ng provider ng inyong sanggol at impormasyon sa pakikipag-ugnayan

---

**1** Saan ang plano ninyong isilang ang inyong sanggol?

---

**2** Mayroon bang isang taong susuporta sa panahon ng pagle-labor at panganganak? Kung oo, sino ang inyong pangunahing suporta?

Pangalan \_\_\_\_\_

Telepono \_\_\_\_\_

Ang taong ito ay:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Inyong asawa        | <input type="checkbox"/> Ama ng inyong anak |
| <input type="checkbox"/> Miyembro ng pamilya | <input type="checkbox"/> Inyong kaibigan    |
| <input type="checkbox"/> Pari                | <input type="checkbox"/> Inyong doula       |

**3** Mayroon bang opsyon na magkaroon ng suporta sa internet sa panahon ng pagle-labor at panganganak?

Mga opsyon sa internet:

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sa telepono | <input type="checkbox"/> Skype    |
| <input type="checkbox"/> FaceTime    | <input type="checkbox"/> Facebook |
| <input type="checkbox"/> Zoom        | <input type="checkbox"/> WhatsApp |

**4** Maaari ba ninyong dalhin ang inyong sariling device (phone/iPad)?

Oo  Hindi

Mayroon bang access sa WIFI ang ospital?

Oo  Hindi

Maglalaan ba ang ospital ng device para sa suporta sa internet?

Oo  Hindi

**5** Anong suporta ang gusto ninyo sa panahon ng pagle-labor?

- Tulong sa paghinga
- Tulong upang makayanan ang mga paghilab
- Masahe
- Tulong sa paggalaw
- Paggamit ng mga kagamitan sa pagle-labor (bola sa panganganak, bolang hugis mani)
- Pandamdang (mga ilaw, musika)
- Iba pa \_\_\_\_\_

**6** Gusto ba ninyong gumalaw-galaw habang nagle-labor?

Oo  Hindi

Anong (mga) posisyon ang gusto ninyo habang nagle-labor?

Nakahiga

Nakaupo

Nakatayo

Iba pa \_\_\_\_\_

**7** Anong uri ng gamot, kung mayroon, ang gusto ninyo upang makatulong sa pananakit habang nagle-labor?

\_\_\_\_\_

**8** Gusto ba ninyong hawakan ang inyong sanggol nang balat-sa-balat sa unang oras matapos maipanganak?

Oo  Hindi

**9** Gusto ba ninyo ng naantalang pagputol ng pusod?

Oo  Hindi

**10** Sino ang gusto ninyong pumutol ng pusod?

\_\_\_\_\_

**11** Binabalak ba ninyong iimbak/i-donate angdugo ng pusod ng inyong sanggol?

Oo  Hindi

**12** Gusto ba ninyong makapiling ang inyong sanggol sa lahat ng oras matapos maisilang? O OK ba sa inyo na manatili ang inyong sanggol sa nursery?

Manatiling kasama ninyo sa lahat ng oras

OK na manatili sa nursery

**13** Binabalak ba ninyong pasusuhin ang inyong sanggol?

Oo  Hindi

**14** Gusto ba ninyong makipagkita sa consultant sa pagpapasuso habang nasa ospital?

Oo  Hindi

**15** Gusto ba ninyong masabihan bago bigyan ang inyong sanggol ng pacifier o formula?

Oo  Hindi

**16** Kung lalaki ang inyong sanggol, gusto ba ninyong matuli na siya?

Oo  Hindi

**17** Mayroon bang mga espesyal na tradisyon na gusto ninyong mangyari kapag isinilang ang inyong sanggol?

Oo  Hindi

Ilarawan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**18** Sino ang inyong kontak sa emergency?

Pangalan \_\_\_\_\_

Kaugnayan sa inyo \_\_\_\_\_

Telepono \_\_\_\_\_

**19** Mayroon pa bang ibang bagay na dapat malaman ng tauhan ng ospital o sentro ng panganganak tungkol sa inyo o sa pagsilang ng inyong sanggol?

Oo  Hindi

Ilarawan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**20** Mayroon bang mga salita o pahayag na HINDI dapat gamitin ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan?

Oo  Hindi

Ilarawan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**21** Mas gusto ba ninyong limitahan ang bilang ng tauhan ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan na pumapasok sa inyong silid?

Oo  Hindi

## Kapag naghahanda para sa panganganak, tumawag sa inyong pasilidad upang itanong:

**1** Maaari ba akong magsama ng asawa o taong susuporta sa akin?

---

---

**2** Kung hindi ako pinahihintulatang magsama ng taong susuporta sa akin, ano-ano ang mga patakaran ng pasilidad tungkol sa pagkakaroon ng taong susuporta sa internet?

---

---

**3** Kung hindi ako pinahihintulatang magsama ng taong susuporta, paano ako susuportahan ng inyong tauhan at tutulongan ankong pangasiwaan ang aking mga pangangailangang emosyonal at pisikal sa panahon ng pagle-labor at panganganak?

---

---

**4** Paano mapangangalagaan ang aking sanggol at ako mula sa COVID-19 sa panahon ng pagle-labor at panganganak, at ano-ano ang mga patakaran tungkol sa pagsusuot ng face mask para sa mga kababaihang buntis at katatapos manganak?

---

---

**5** Mayroon ba kayong virtual hospital tour upang maghanda para sa aking pagle-labor at panganganak?

---

---

**6** Ano ang ipinahihintulot na dalhin ko sa pasilidad?

---

---

**7** Susuriin ba ako para sa COVID-19?

---

---

**8** Ano ang mangyayari kung mag-positibo ako sa COVID-19?

---

---

**9** Ano ang mangyayari kung mag-positibo ang sanggol ko sa COVID-19?

---

---

**10** Ano ang karaniwang haba ng panahon para sa paglabas ng ina at sanggol matapos magsilang?

---

---

**11** Ano ang patakaran ng inyong pasilidad para sa mga bisita matapos kong magsilang?

---

---

**12** Mayroon bang anumang iba pang mga patakaran sa pagle-labor at panganganak na partikular sa pasilidad na dapat kong malaman?

---

---

## Kapag dumating kayo, itanong:

**1** Mayroon bang anumang pagbabago sa mga patakaran ng pasilidad tungkol sa pagle-labor at panganganak?

---

---

**2** Habang nagle-labor, saan ako pinahihintulatang gumalaw-galaw?

---

---

**3** Ano-ano ang patakaran sa pagkain at pag-inom habang nagle-labor?

---

---