



Tungkol Saan ang Modyul Na Ito?

Naitanong mo na ba sa iyong sarili kung bakit laging binabati ng doktor ang kaniyang pasyenteng babae kapag natiyak niyang nagbubuntis ito? O napapansin mo na ba ang ngiti sa mukha ng magiging ama kapag natiyak na nagdadalang-tao nga ang kaniyang asawa? Tandaan na ang pagbubuntis ay isang biyaya mula sa Maykapal, na ikinatutuwa ng mga kaibigan at kapamilya.

Ituring mo rin na isang bahagi ng iyong biyaya ang modyul na ito. Kapaki-pakinabang ito para sa :

- ◆ mga nagbubuntis na nais magkaroon ng malusog na pagbubuntis;
- ◆ mga babaeng nais maging malusog ang pagbubuntis sa darating na panahon;
- ◆ mga magiging ama na nais tumulong sa kanilang asawa na maging malusog ang pagbubuntis; at
- ◆ mga tao na interesadong malaman ang tungkol sa pagbubuntis upang makatulong sa kaibigan o kapamilyang nagdadalang-tao o nagbubuntis.

May dalawang aralin ang modyul na ito na tatalakay sa sumusunod:

Aralin 1 – *Anu-Ano ang mga Karaniwang Palatandaan ng Pagbubuntis?*

Aralin 2 – *Paano Magkaroon ng Malusog na Pagbubuntis?*



Ano-ano ang mga matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Matapos mapag-aralan ang modyul na ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ tukuyin ang mga senyales ng pagbubuntis;
- ◆ magkaroon ng wastong nutrisyon habang nagbubuntis; at
- ◆ maipaliwanang ang mga hakbanging pangkalusugan para sa mga babaeng buntis.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo simulang pag-aralan ang modyul na ito, alamin muna natin kung anu-ano ang mga nalalaman mo tungkol sa pagbubuntis. Sagutin ang pagsusulit sa pamamagitan ng pagbilog sa titik ng tamang sagot.

1. Isa sa mga responsibilidad ng isang babaeng buntis ay ang...
 - a. maging maingat sa pagpili ng kaniyang pagkain.
 - b. pag-inom ng mga gamot nang walang pahintulot o payo ng doktor.

- c. mag-ehersisyo araw-araw upang maihanda ang katawan sa pisikal na pangangailangan para sa pagbubuntis.
 - d. palagiang pagtulog sa huling tatlong buwan ng pagbubuntis.
2. Alin sa sumusunod ang senyales ng pagbubuntis?
- a. mainitin ang ulo
 - b. pagdagdag ng timbang
 - c. pagduduwal sa umaga
 - d. lahat ng nabanggit
3. Mahalaga ang regular na pagpapatingin sa doktor sa panahon ng pagbubuntis dahil...
- a. kailangan ng buntis na uminom ng ibat ibang uri ng gamot.
 - b. kailangan ng buntis ng mga pagkakataong makapag-ehersisyo.
 - c. ito ang payo ng doktor.
 - d. ang kalusugan ng inang nagbubuntis at ng kaniyang sanggol sa sinapupunan ay kailangang pangalagaan.
4. Ang nagbubuntis ay kailangang kumunsulta sa kaniyang duktor kapag nakararanas siya ng...
- a. paglabas ng fluid sa vagina
 - b. pananakit ng tiyan
 - c. matinding pananakit ng ulo
 - d. lahat ng nabanggit
5. Ang nagbubuntis ay madalas umihi dahil sa...
- a. presyur sa *bladder* dahil sa patuloy na paglaki ng bata sa sinapupunan
 - b. pag-inom ng mga bitamina
 - c. paglaki ng timbang
 - d. wala sa nabanggit
6. Maaaring tantiyahin ng doktor ang araw ng panganganak batay sa ika-___araw ng kaniyang huling pagreregla.
- a. ikatlong
 - b. huling
 - c. unang
 - d. wala sa nabanggit

7. Kailangan ng mga nagbubuntis na kumain ng wastong pagkain araw-araw upang maging malusog pati na ang sanggol sa kanilang sinapupunan. Kailangang kasama sa kanilang pagkain ang...
 - a. tsokolate at iba pang matamis
 - b. softdrink
 - c. gatas
 - d. inuming alkoholiko
8. Isa ito sa mga espesyal na sustansiya na nagpapatibay ng buto ng sanggol.
 - a. folate
 - b. calcium
 - c. iron
 - d. lahat ng nabanggit
9. Ang inang nagbubuntis ay tiyak na makararanas ng pagbabago sa kaniyang...
 - a. pagdumi
 - b. utong
 - c. disposisyon
 - d. lahat ng nabanggit
10. Higit na nangangailangan ng tatlong sustansiya ang babaeng buntis upang magsilang ng normal at malusog na sanggol. Ang tatlong sustansiya ay...
 - a. Bitamina A, folate at calcium
 - b. Folate, calcium at iron
 - c. Bitamina C, iron at Bitamina A
 - d. Folate, iron, at Bitamina C

O kumusta? Sa tingin mo, mataas ang nakuha mo? Ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 37–38.

Kung tama ang lahat ng sagot mo, napakagaling! Nangangahulugang marami ka nang alam tungkol sa modyul na ito. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang mabalik-aralan ang mga nalalaman mo. Maaaring may mga bago ka pa ring matututuhan dito.

Kung mababa ang iskor mo, huwag kang malungkot. Nangangahulugang para talaga sa iyo ang modyul na ito. Matutulungan ka ng modyul na ito na maintindihan ang mahahalagang konsepto na magagamit mo sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay. Kung pag-aaralan mong mabuti ang modyul na ito, matutuhan mo ang lahat ng sagot sa pagsusulit at higit pa roon. Handa ka na ba?

Maari ka nang pumunta sa susunod na pahina upang simulan ang Unang Aralin.

Anu-ano ang mga Karaniwang Palatandaan ng Pagbubuntis?



Karaniwang nalalaman ng babae na buntis sila kapag hindi dmanting ang kanilang buwanang regla. Samantala, ang palatandaan na ito (paghinto ng regla) ay isa lamang sa mga sintomas ng pagbubuntis. Kapag ang babae ay nakumpirmang buntis, siguradong makararanas siya ng ibat ibang emosyonal at pisikal na pagbabago. Pero paano siya makakaraos sa mga pagbabagong ito? Kung sa bagay, hindi siya gaanong mahihirapan kung alam na niya ang mga karaniwang palatandaan ng pagbubuntis, at kalaunan, tanggapin ang mga posibleng normal na pagbabago na bahagi ng kaniyang pagbubuntis.

Pagkatapos mong pag-aralan itong unang aralin, may kakayahan ka nang:

- ◆ tukuyin ang karaniwang palatandaan ng pagbubuntis;
- ◆ ilarawan ang mga pisikal at emosyonal na pagbabago na mararanasan ng babaeng buntis;
- ◆ maipaliwanag ang pagkakaiba-iba ng pagbubuntis ng mga babae batay sa palatandaan nito at kalagayang pangkalusugan ng buntis;
- ◆ magtala ng inaasahang araw ng panganganak; at
- ◆ maipaliwanag ang mga nararapat gawin kapag natiyak ang pagbubuntis.



Subukan Natin Ito

Kung buntis ka ngayon, magsulat ng tatlo hanggang limang pangunahing palatandaan na iyong naranasan dahil sa iyong kalagayan. Kung hindi ka naman buntis o nagdadalang-tao, magtala ng tatlo hanggang limang palatandaan na buntis ang isang babae. Isulat ang mga sagot sa susunod na pahina.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Ngayon, maghanap ng isang kapareha. Siya ay maaaring isang kaibigan, kamag-aral, katrabaho, o kapamilya. Talakayin ninyo ang mga palatandaan ng pagbubuntis na itinala mo. Sumasang-ayon ba siya sa mga nabanggit mong palatandaan ng pagbubuntis? Maaari ba siyang magdagdag ng iba pang palatandaan? Isulat ang mga ito sa ibaba.

6. _____

7. _____

8. _____

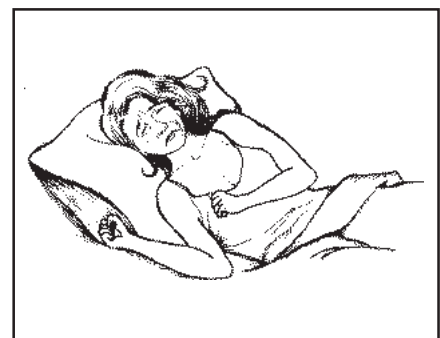


Alamin Natin Ito

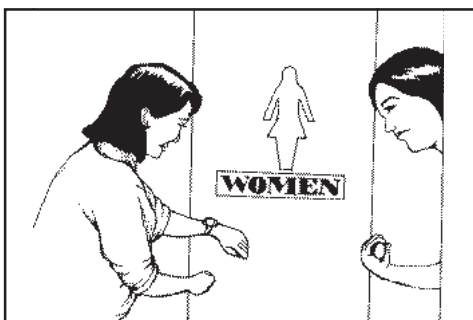
Marami pang ibang emosyonal at pisikal na mga pagbabago ang nararanasan ng babaeng buntis, bukod sa biglaang paghinto ng buwanang regla. Nakasaad ang mga ito sa ibaba.

Mga Pisikal na Pagbabago

Morning Sickness o Pananamlay sa Umaga. Isa ito sa mga pinakakaraniwang sinyales ng palatandaan, na ang nagdadalang-tao o nagbubuntis ay nakararanas ng pagkahilo at pagduduwal. Tinawag ang sakit na ito na “morning sickness” dahil kadalasang nararanasan ito sa umaga. Ngunit nararanasan ito ng ibang babaeng buntis sa hapon o gabi. Ang palatandaan na ito ay kadalasang nararanasan sa ika-anim na linggo ng pagbubuntis hanggang sa ikatlong buwan. Para

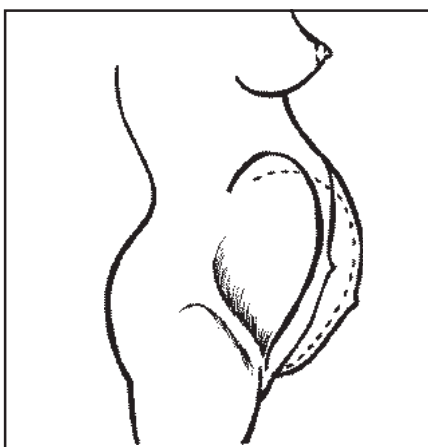


maiwasan ang *morning sickness*, dapat iwasan ang mga pagkaing maaanghang at mamantika. Makatutulong din kung may sapat na hangin ang kapaligiran ng buntis sa bahay o trabaho.



Frequent Urination o Madalas na Pag-ihi. Ito ay normal na palatandaan sa mga nagbubuntis. Ang madalas na pag-ihi ay dulot ng presyur sa pantog o bladder dahil sa pagtuloy na paglaki ng sanggol sa sinapupunan.

May malaking pagbabago sa suso kapag buntis ang isang babae. Ang *areola*, o ang paligid ng utong ay nangingitim (nagbabago ang kulay, ang pink ay nagiging dark brown). Kailangan ding komunsulta sa doktor kapag namula o namaga ang suso.



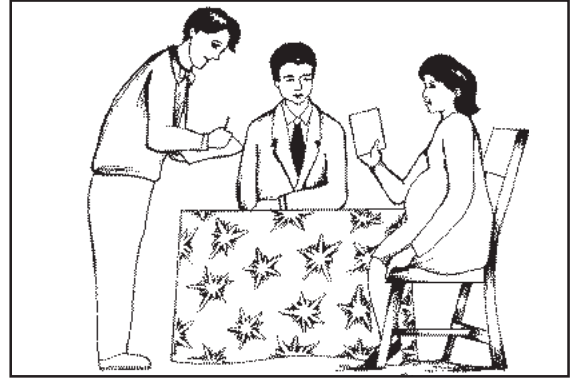
Paglaki ng tiyan. Kasabay ng mga nabanggit na palatandaan ang unti-unting paglaki ng tiyan. Ang paglaki ng tiyan nang higit pa sa inaasahang laki nito batay sa gulang ng sanggol sa sinapupunan ay maaring mangahulugang kambal, o triplet, o higit pa ang ipinagbubuntis.

Pagiging antukin. Ang mga nagbubuntis ay nakakaramdam ng matinding pagod kaya sila nakakatulog ng hanggang 12 oras sa isang araw.

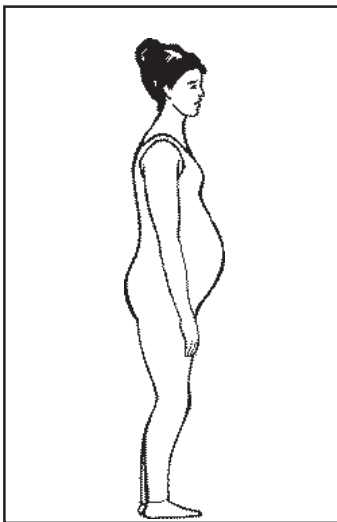
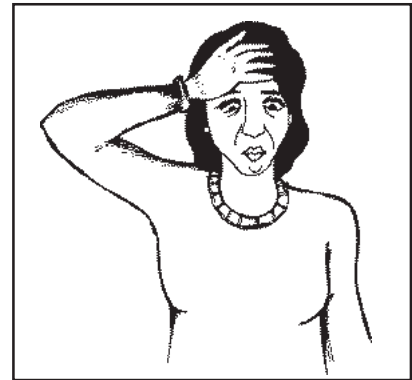


Mga Emosyonal Na Pagbabago

Karaniwang lalong ginaganahan kumain ang buntis at sa ilang pagkakataon, nagkakaroon ng di-mapigilang pagnanais na kumain ng ilang uri ng pagkain. Sa kabila nito, hindi dapat “kumain para sa dalawa” o hindi dapat sumobra ang pagkain ng babaeng buntis. Ang sobrang pagkain ang nagiging sanhi ng pagtaas ng timbang. Mahihirapang maglabor ang buntis kung siya ay overwieght o sobra sa timbang. Mainam para sa buntis ang kumain lamang nang tama dahil bumabagal ang digestion sa panahon ng pagbubuntis dahil sa hormone na **progesterone**. Mataas ang progesterone level ng buntis, kung kaya, nagiging relax ang bituka, na nagpapabagal sa pagtunaw ng pagkain o digestion.



“**Mood Swings**” o Pabagu-bagong disposisyon. Nakararanas ang mga babaeng buntis ng pabago-bagong disposisyon, gaya ng pagiging irritable o di kaya’y pagiging masaya. Ang pagbabago ng disposisyon gaya ng pagiging masaya, malungkot, pagod, balisa ay madalas at mabilis na nangyayari.



“**Body Awareness**” o Pagiging Sensitibo sa Katawan o Pigura. Ang mga buntis ay nababahala sa paglaki ng kanilang katawan. Iniiisip nilang ang paglaki ng kanilang katawan o tiyan ay dahilan upang magbago ang pagtingin ng kanilang asawa. Kung nababalisa, pinapayuhang kausapin ang kanilang kaibigan o kung sinong mapagsasabihan ng kanilang takot na nararamdaman.



Magbalik-aral Tayo

Sagutin ang tsart sa pahina 8 upang masukat ang iyong nalalaman tungkol sa mga karaniwang palatandaan ng pagbubuntis. Kumpletuhin ang talabanayan. Pansinin na sa unang hanay ay nakasulat ang tatlong pinakakaraniwang palatandaan ng pagbubuntis. Ito

ay: Ito ay morning sickness pananamlay sa umaga, mga pagbabago sa suso, at paglilihi o cravings. Isulat naman sa gitnang hanay ang mga pagbabagong mararamdaman ng buntis sa bawat palatandaan na nabanggit. Sa ikatlong hanay, isulat ang inyong suhestiyon kung papaano makakaraos ang nagbubuntis sa bawat palatandaan din na nabanggit. Maaari kang magtanong o humingi ng tulong sa mga kaibigan at kamag-anak (lalo na sa mga nagbuntis na) upang makumpleto ang talahanayan.

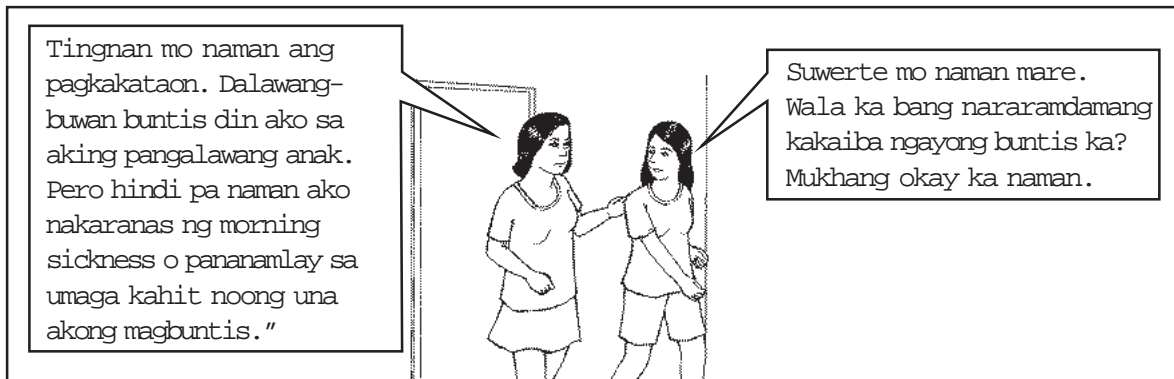
Palatandaan ng Pagbubuntis	Anu-anong pagbabago an nararanasan?
1. <i>Morning Sickness</i> o Pananamlay sa umaga	
2. Mga Pagbabago sa suso	
3. Cravings o Paglilihi	

Nakumpleto mo ba ang talahanayan? Tingnan natin kung papaano mo ito isinagawa. Tingnan sa pp. 38–39 ang *Batayan sa Pagwawasto*.



Basahin Natin Ito

Isang hapon, nakita ni Celia ang kaniyang kumareng si Tina sa isang health center sa Barangay Damijan.





Magbalik-aral Tayo

Naaliw ka ba sa binasa mong kuwento? Mabuti naman! Ngayon, sagutin ang sumusunod na tanong. Isulat ang sagot sa ibaba.

1. Anu-anong mga palatandaan ang nararanasan ni Kumareng Tina?

2. Ano naman ang mga palatandaan na nararanasan ni Kumareng Celia?

3. Ano ang ipinayo ni Kumareng Celia kay Kumareng Tina?

4. Ano ang kaibahan ng unang pagbubuntis ni Kumareng Celia sa ikalawa niyang pagbubuntis?

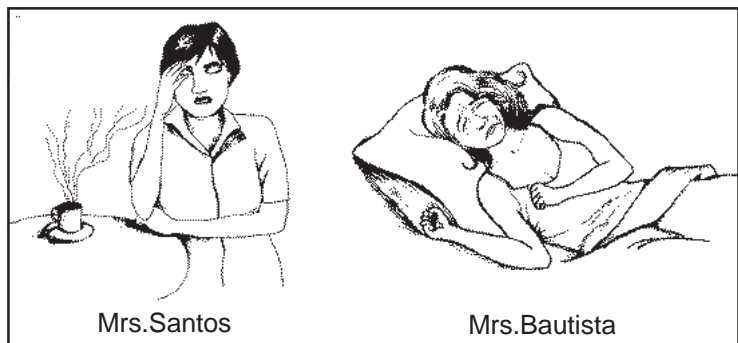
Nasagutan mo na bang lahat ang mga tanong? Kung gayon, tingnan ang *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 39 upang malaman kung tama ang mga sagot mo.



Pag-isipan Natin Ito

Tandaan na hindi lahat ng nagbubuntis ay nakararanas ng lahat ng sintomas sa pareparehong pagkakataon. Ito ay naisalarawan sa kuwento nina Celia at Tina. Nakaranas sila ng palatandaan ng pagbubuntis sa magkaibang paraan. Nagkakaiba ang pagbubuntis ng mga babae sa dalawang pangunahing paraan.

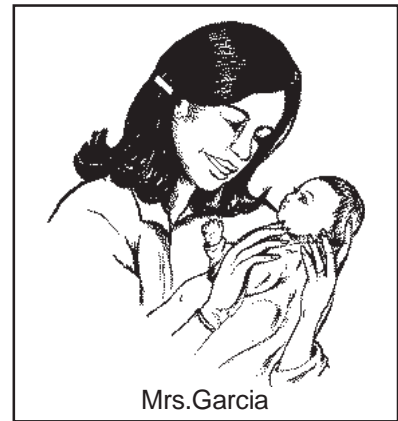
- ♦ Ito sina Gng. Santos at Gng. Bautista. Si Ginang Santos ay laging nakararanas ng **pananamlay sa umaga o morning sickness**, samantalang si Gng. Bautista naman ay laging inaantok. Pareho silang dalawang-buwang buntis. Ipinapakita lamang nito na posible na maranasan ng isang nagbubuntis ang mga palatandaang sa mga palatandaang nararanasan ng ibang nagbubuntis rin.



Mrs. Santos

Mrs. Bautista

- ♦ Ito naman si Gng. Garcia. Siya ay apat na buwang buntis sa kaniyang pangalawang anak. Naranasan niya ang pananamlay sa umaga noong una siyang nagbuntis. Subalit, sa kaniyang ikalawang pagbubuntis, lagi lang siyang inaantok. Nangangahulugan lamang na ang anumang palatandaan na naranasan ni Gng. Garcia sa kaniyang unang pagbubuntis ay maaaring katulad o iba sa mga palatandaang mararanasan niya sa mga susunod niyang pagbubuntis.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

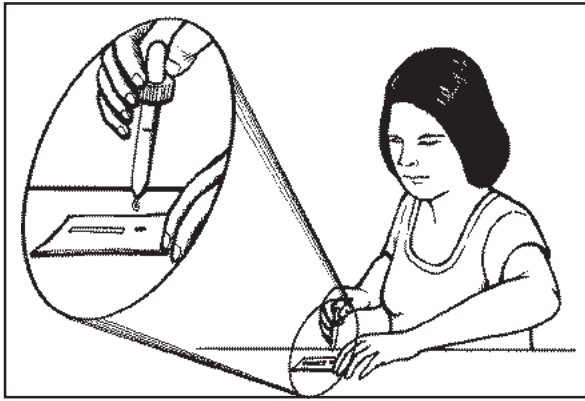
Ang paghinto ng regla ng isang babae ay hindi laging nangangahulugang buntis ang babae. May mga pagkakataong pansamantalang humihinto o naaantala ang regla dahil sa irregularidad sa kanilang katawan. Kaya kahit hindi buntis ang isang babae, nakararanas siya ng paghinto o pagkaantala ng regla.

Paano malalaman kung talagang buntis ang isang babae?

Pag-aralan ang nasa ibaba. Alamin kung paano natiyak ang dalawang magkaibang babae. Sina Kristin at Joanne, na talaga ngang buntis sila.



Isang umaga, kinonsulta ni Kristin si Dr. Montes upang malaman kung bakit siya madaling mapagod at palaihi. Inisip agad ni Dr. Montes na si Kristin ay buntis. Gayunpaman, kinailangan pa rin ni Kristin na sumailalim sa isang *pregnancy test*. Pagkaraan ng ilang minuto, binati ni Dr. Montes si Kristin sa kaniyang unang pagbubuntis. Masayang tinanong ni Kristin kung kailan siya makakapanganak. Tinanong siya ni Dr. Montes kung kailan ang huling araw ng kaniyang regla upang makuwenta ang kaniyang Expected Due Date (EDD) o kung kailan siya manganganak. Sinabihan si Kristin na siya ay maaaring makapanganak sa ika-15 ng Hulyo sa susunod na taon. Pinayuhan rin ni Dr. Montes si Kristin na kumain ng pagkaing mayaman sa calcium, iron at folate. Si Kristin ay pinayuhan rin na uminom ng gatas para sa mga nagdadalang-tao o nagbubuntis. Siya ay pinababalik ni Dr. Montes sa susunod na buwan upang muli siyang masuri.



Inaasahan ni Joanne na siya ay nagbubuntis na, dahil huminto ang kaniyang regla. Pupuntahan sana niya si Dr. Montes, ang doktor na inirekomenda ng kaniyang kaibigan, ngunit wala siyang panahong magpatingin.

Isang gabi, nakita ni Joanne ang komersiyal sa TV tungkol sa pregnancy test na maaring isagawa mismo ng babae upang malaman kung siya nga ay

nagbubuntis. Nalaman niyang maaari itong isagawa sa bahay upang tiyakin kung buntis nga siya o hindi. Kinabukasan, agad namang bumili si Joanne ng *pregnancy kit* sa pinakamalapit na botika at agad niyang sinubukan iyon. Nang nakumpirma nga ni Joanne na siya ay nagbubuntis, masaya niyang ibinalita ito sa kaniyang asawa. Ipinasya nilang mag-asawa na kailangan na niyang komunsulta kay Dr. Montes upang mapayuhan siya upang maging malusog ang kaniyang pagbubuntis.

Naging interesante ba sa iyo ang kuwento nina Kristin at Joanne? Mapapansin na nasagot ang tanong nilang dalawa (Talaga bang buntis ako?) sa magkaibang paraan.



Magbalik-aral Tayo

Sagutin ang sumusunod na tanong para magbalik-aral sa nakaraang aralin. Punan ang puwang upang mabuo ang mga pangungusap. Pumili ng tamang salita sa kahon, para mas maging madali ang iyong pagsagot.

Huling araw ng regla	komonsulta sa duktora	mga botika
“self-administered pregnancy test”	paghintong regla	
wastong pagkain	bitaminang kailangang inumin	

- May dalawang paraan upang matiyak ang pagbubuntis. Maaaring magsagawa ng _____ o _____ para sa isang urine test.
- Malalaman ng doktor ang inaasahang araw ng panganganak ng isang nagbubuntis sa pamamagitan ng pag-alam ng kaniyang _____.
- Ang *self-administered pregnancy test kits* ay mabibili sa _____.
- Kapag natiyak ang pagbubuntis sa pamamagitan ng *home pregnancy test*, mas mabuti pa ring komonsulta sa doktor upang mapayuhan hinggil sa _____ at _____.
- Ang _____ ay hindi laging nangangahulugang buntis ang isang babae.

Kapag natapos mo na ang pagsusulit, tingnan ang *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 39–40 upang alamin kung tama ang iyong mga sagot.



Alamin Natin Ito

Sa panahon ngayon, maaari nang gumamit ng tinatawag na “*one-step pregnancy test*” ang babae upang malaman o matiyak kung buntis siya o hindi.

Ang test na ito ay maaaring isagawa sa bahay o kaya’y sa opisina. Napakasimple lamang ito at ang kailangan lamang ay mga tatlo hanggang apat na patak ng ihi o *urine sample* na ilalagay sa isang *strip*. Matitiyak ang pagbubuntis sa pamamagitan ng *color-code* o *positive (+) sign*. Ang ilang halimbawa ng kilalang produkto ay : *Advisor, Biosign hcg, Evaplan strip, Evatest, Event Test, Blue Cross, at Ovusign*. Ang mga produktong ito ay mabibili sa mga botika nang kahit walang reseta ng duktor.

Pagkatapos matiyak ang pagbubuntis, kadalasang gustong malaman ng magiging ina kung kailan siya magsisilang. Sa tulong ng doktor, maaari niyang malaman ito sa pamamagitan ng dalawang paraan. Ito ay ang (1) pagkalkula ng Expected Due Date (EDD) at (2) pagtingin sa *Gestation o Obstetric Table*.

1. Pagkalkula ng Expected Due Date (EDD). Ang haba ng pagbubuntis ay mga 280 araw (o siyam na buwan) mula sa pinakahuling araw ng regla. Gamitin ang sumusunod na metodo o paraan ng pagbilang upang maestimate ang petsa ng panganganak.

Unang Hakbang — Alamin ang unang araw ng pinakahuling regla.

Halimbawa: Unang araw ng pinakahuling regla (first day) HINDI ang huling araw ng pinakahuling regla.

NOBYEMBRE **15** 16 17 18 19 **20**

Pangalawang Hakbang — magdagdag ng 7 araw sa iyong sagot sa unang hakbang.

Halimbawa: $15 + 7 =$ **Nobyembre 22**

Pangatlong Hakbang — magbilang pabalik ng tatlong buwan sa iyong sagot sa pangalawang hakbang.

Nobyembre 22

Isang buwan – Oktubre 22

Dalawang buwan – Setyembre 22

Tatlong buwan – Agosto 22

Inaasahang araw ng panganganak o = **Agosto 22 ng susunod na taon**
Expected Due Date

2. Tingnan ang *Gestation o Obstetric Table*

Unang Hakbang — Hanapin sa *gestation table* ang unang araw ng iyong pinakahuling regla.

Pangalawang Hakbang — Hanapin ang araw na katapat ng iyong sagot sa unang hakbang. Ito ang tinatantiyang araw ng iyong panganganak.

GESTATION TABLE

Inaasahang araw ng panganganak (o EDD)												Unang araw ng pinakahuling pagregla											
Enero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Enero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Okt	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Okt	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Peb	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Peb	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Nob	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nob	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Marso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Marso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dis	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Dis	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Abr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Abr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Enero	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Enero	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Mayo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Mayo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Peb	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Peb	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Hun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Hun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Mar	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Mar	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Hul	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Hul	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Abr	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Abr	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Agosto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Agosto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Mayo	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Mayo	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Set	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Set	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Hun	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Hun	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Okty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Okty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Hul	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Hul	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nob	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Nob	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Agosto	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Agosto	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Dis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Dis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Set	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Set	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Pansinin ang dalawang metodo o paraan ay may parehong resulta. Kung ang huling regla ng isang babae ay Nobyembre 15 manganganak siya sa Agosto 22 ng susunod na taon.

Tandaan: Ang mga petsang nakuwenta sa ganitong pamamaraan ay pawang mga tantiya lamang. May mga ibang kaso kung saan ang buntis ay nanganganak nang una o huli sa nakalkulang petsa.



Subukan Natin Ito

Naaalala mo pa ba ang kuwento ni Kristin? Kung iyong naaalala, binanggit ni Dr. Montes kay Kristin na siya'y magsisilang sa ika-15 ng Hulyo ng susunod na taon. Paano ito nalaman ni Dr. Montes? Nalaman lamang niya mula kay Kristin na ang unang araw ng huling regla nito ay noong Oktubre 8 ng taong kasalukuyan. Tiningnan ni Dr. Montes ang petsang ito sa gestation table at nalaman rin niya ang petsa ng panganganak ni Kristin. Maaari mo bang tingnan ito sa gestation table sa nakaraang pahina? Nabilugan na ang mga petsa para madali mong matagpuan iyon.

Paano naman kung ang huling regla ni Kristin ay noong Setyembre 12? Malalaman mo ba ang inaasahang araw ng panganganak o expected due date (**EDD**) ni Kristin sa pamamagitan ng pagtingin sa gestation table? Isulat ang sagot sa ibaba.

Ang **EDD** ni Kristin = _____

Samantala, matatandaang ang unang araw ng huling regla ni Joanne ay Disyembre 15. Matutulungan mo ba siyang alamin kung kailan siya manganganak? Kuwentahin ang **EDD** ni Joanne sa pamamagitan ng paggamit ng Unang paraan, nang walang tulong ng gestation table.

Unang hakbang: _____

Pangalawang hakbang: _____

Pangatlong hakbang: _____

Ang expected due date (EDD) ni Joanne = _____

Tapos ka na ba? Narito ang mga tamang sagot:

Kung ang huling regla ni Kristin ay Setyembre 12, siya'y inaasahang magsilang sa **Hunyo 19 ng susunod na taon**. Paano ba natin ito nakuha?

Hanapin lang ang unang araw ng huling regla ni Kristin (Setyembre 12) sa gestation table. Pagkatapos, hanapin ang katapat sa ibaba ng petsang, Setyembre 12. Pansinin na 19 ang petsang nakatapat dito. Hanapin naman ang buwan (sa kaliwang bahagi ng *table*) na nakatapat sa 19. Makikita mo ang buwan na nakatapat sa 19. At dahil ang pagbubuntis ay tumatagal nang hanggang siyam (9) na buwan, alam na nating magsisilang si Kristin sa Hunyo 19 ng susunod na taon.

Para makuwenta ang expected due date ni Joanne na hindi gumagamit ng gestation table, kailangang gamitin mo ang sumusunod na hakbang:

Unang hakbang: Disyembre 15 (ito ang unang araw ng pinakahuling regla ni Joanne.)

Pangalawang hakbang: Disyembre 15 + 7 (na araw) = Disyembre 22
(nagdagdag tayo ng 7 araw sa unang araw ng huling regla ni Joanne)

Pangatlong hakbang: Disyembre 22 - 3 = **Setyembre 22** (nagbilang tayo ng tatlong buwang pabalik mula Disyembre para makuha ang sagot na Setyembre 22.)

Si Joanne ay inaasahang makakapagsilang mahigit o kumulang sa araw ng Setyembre 22 ng susunod na taon. Para matiyak muli ang EDD ni Joanne, ihambing mo ang iyong sagot sa sagot kung gagamitan mo nang gestation table. Alamin kung ang nakuha mong EDD ni Joanne ay kapareho ng resulta ng EDD kapag gumamit ka ng gestation table.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Isulat ang Titik **T** kung ang pangungusap ay **tama** at **M** kung ito naman ay **mali** at ipaliwanag kung bakit. Isulat ang sagot sa puwang.

1. Ang madalas na pag-ihi kung nagbubuntis ay dulot ng presyur sa bladder o pantog dahil sa patuloy na paglaki ng sanggol sa sinapupunan.

2. Ang buntis o nagdadalang-tao ay nagkakaroon ng pabago-bagong disposisyon, mula sa pagiging masaya o malungkot.

3. Mabuti para sa isang nagbubuntis na kumain ng sobra dahil kumakain siya para sa kaniyang sarili at sa kaniyang sanggol.

4. Ang isang ina na dati nang nagbuntis ay maaaring makaranas ng ibang palatandaan sa mga susunod niyang pagbubuntis.

5. Ang self-administered pregnancy test ay napakasimple at ang kailangan lamang ay ilang patak ng dugo na ilalagay sa “strip”.

6. Para malaman ang *Expected Delivery Date* (EDD) o inaasahang araw ng panganganak, kailangang alam ng nagbubuntis ang huling araw ng pinakahuli niyang regla.

7. Makatutulong sa isang buntis upang malaman niya ang petsa ng kaniyang panganganak ang gestation table..

8. Nakararanas ng pare-parehong palatandaan ng pagbubuntis ang lahat ng buntis.

9. Kung ang isang nagbubuntis ay nababahala sa kaniyang katawan o pigura, mabuting sabihin niya ito sa kaniyang asawa, o sa malapit na kamag-anak o kaibigan.

10. Ang paglaki ng suso ay dulot ng sa paglaki ng mga milk duct.

Kung tapos ka na, ihambing ang iyong sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40.



Tandaan Natin

- ◆ Maaaring isipin ng isang babae na siya nga ay nagbubuntis dahil sa iba't ibang palatandaan nito, kahit hindi pa komunsulta sa doktor. Ang mga palatandaan na ito ay nagdudulot ng mga pisikal at emosyonal na pagbabago sa babae. Ang pinakakaraniwang palatandaan ay ang paghinto ng regla.
- ◆ Hindi lahat ng palatandaan ng pagbubuntis ay mararanasan ng isang buntis nang sabay-sabay.
- ◆ Ang mga nagbubuntis ay nakararanas at nakraraos sa lahat ng mga palatandaan ng pagbubuntis sa iba't ibang paraan.
- ◆ Matitiyak ang kaniyang pagbubuntis sa pamamagitan ng paggamit ng *one-step pregnancy test kit* na mabibili sa mga botika o sa pamamagitan ng pagkonsulta sa doktor.
- ◆ Makakabuti para sa isang babae na komunsulta sa doktor lalo na kung iniisip niyang buntis siya. Sa ganitong paraan, mapapayuhan siya agad ng mga nararapat gawin para mapangalagaan ang kaniyang kalusugan pati na rin ng sanggol sa kaniyang sinapupunan.
- ◆ Maaaring gumamit ng dalawang pamamaraan upang malaman ang petsa ng panganganak. Maaari niyang kuwentahin ang kaniyang *Expected Due Date* (EDD) batay sa unang araw ng pinakahuling regla niya, o tingnan sa *gestation table*.

Paano Magkaroon ng Malusog na Pagbubuntis

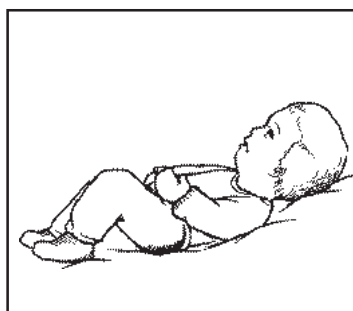
Ang pagbubuntis ay isang napakasayang karanasan na dapat pagsaluhan ng mag-asawa. Bagama't maraming pagbabagong pisikal at emosyonal ang mararanasan ng isang babaeng buntis, hahantong din ang lahat ng ito sa isang biyaya — isang sanggol. Kung kaya, mahalagang malaman, sundin, at gawin ng buntis ang ilang mga bagay upang maging makabuluhan at matagumpay ang kaniyang pagbubuntis. Mahalaga ring tanggapin na ang pagiging magulang ay hindi lamang nagsisimula sa pagsilang ng sanggol, kundi nagsimula na pagkaraang matiyak ang kaniyang pagbubuntis. Ang malusog na pagbubuntis ay kailangan upang mapangalagaan ang kalusugan ng ina at ng sanggol sa kaniyang sinapupunan.

Matapos pag-aralan ang Aralin 2, may kakayahan ka nang:

- ◆ talakayin ang wastong nutrisyon sa panahon ng pagbubuntis; at
- ◆ matukoy ang mga ehersisyo at mga gawaing pangkalusugan na makabubuti sa mga babaeng buntis.



Basahin Natin Ito



Nalaman ni Sandra na siya'y dalawang-buwang buntis. Gayunpaman, ipinagpatuloy pa rin niya ang paninigarilyo. Pinagsabihan na siya ng kaniyang pamilya at mga kaibigan na itigil ang paninigarilyo. Hindi niya binigyang-pansin ang kanilang mga pangaral. Gustong-gusto rin niyang uminom ng kape. Umiinom siya ng dalawa hanggang tatlong tasang kape sa isang araw. Nang ang araw na pinakahihintay ay dumating, nagsilang si Sandra ng isang sanggol na lalaki na may bigat 5.5 lb. Pinangalanang Sander ang sanggol. Naging malusog na sanggol naman si Sander hanggang mga isang taong gulang siya, kalaunan, hinihika na siya.



Subukan Natin Ito

1. Bakit kaya ipinagpatuloy pa rin ni Sandra ang paninigarilyo kahit na alam na niyang buntis siya?

2. Ano kaya ang unang palatandaan na nagpapakitang hindi malusog si Sander?

3. Sa iyong palagay, bakit nagkaroon ng hika si Sander?

Tingnan kung pareho ng iyong sagot ang mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40.

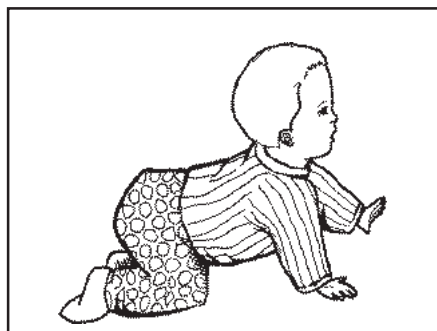


Alamin Natin

May kasabihang, “*kung ano ang iyong itinanim, siya rin ang iyong aanihin*”. Ang kasabihang ito ay nababagay sa mga nagbubuntis. Kung ano ang kinakain ng isang buntis, o kung ano ang kaniyang kinagawian, ay makikita sa sanggol na kaniyang isisilang. Sa madaling salita, kung nais ng babaeng buntis na magkaroon ng malusog na sanggol, dapat siyang kumain ng mga wastong pagkain at sumunod sa mga alituntuning pangkalusugan.

Alam mo ba kung ano ang masustansiyang pagkain para sa mga nagbubuntis? Alam mo rin ba kung anu-ano ang mga nararapat na gawain ang kanyang susundin? Alamin natin.

Tingnan natin kung anu-ano ang mga masustansiyang pagkain para sa mga buntis. Ito ay ang mga:



- ◆ **Folate.** Ito ay ang bitamina B. Ang sangkap na ito ay tumutulong sa pagbuo ng pulang sedula ng dugo o *red blood cells*. Kinakailangang magkaroon ng 50% karagdagang folate ang isang buntis upang sa pagtubo ng mga tisyu niya at ng sanggol. Ang dagdag na *folate* sa unang tatlong buwang pagbubuntis ay tumutulong upang maiwasan ang pagkakaroon ng depeko sa utak at/o galugod ng sanggol. Ang *folate* ay matatagpuan sa atay, yeast, wheat, legumes, mga butil at buto ng gulay, at gatas. Ito ang mga pagkain na dapat kainin ng buntis.

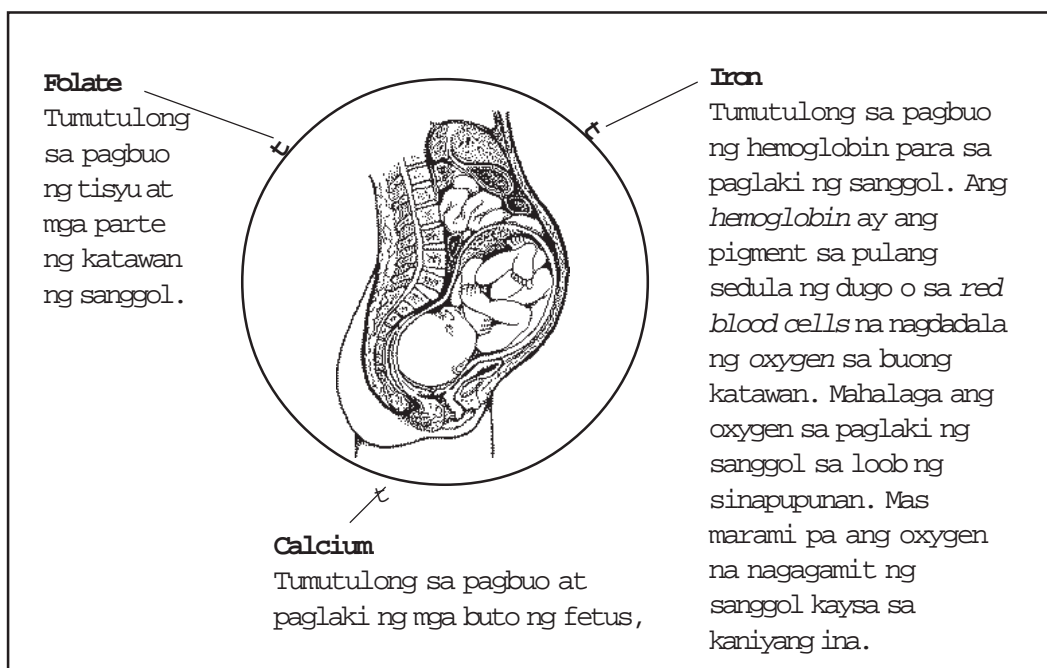


- ◆ **Calcium.** Ang calcium ay tumutulong upang magkaroon ng matibay at malusog na buto at ngipin. Ang kakulangan nito ay nagiging sanhi ng *osteoporosis* (pagnipis at paghina ng buto na maaaring maging sanhi ng pagkabali ng mga buto). Ang mga pagkaing mayaman sa calcium ay: gatas, kuhol, gamet (seaweed), malunggay, saluyot, gatas ng baka, dilis, susong pilipit, talangka, silinyasi, keso, bagoong, tuyo, galunggong, sardinas, at ebaporadang gatas.

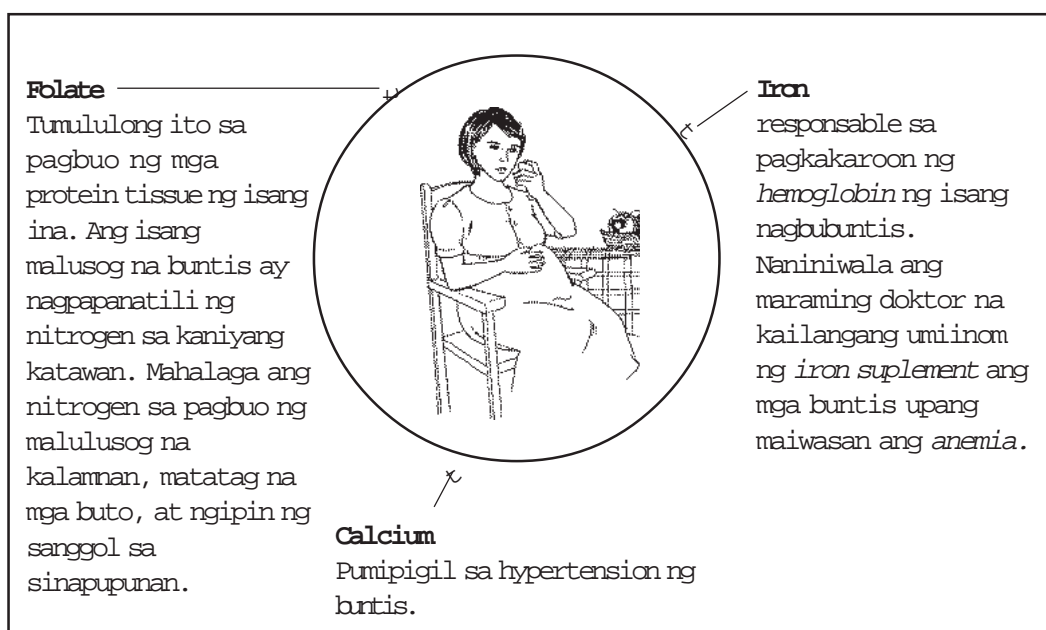


- ◆ **Iron.** Ang kakulangan sa iron ay nagdudulot ng anemya (kalagayang dulot ng maliit na bilang o kakulangan ng pulang sedula sa dugo o red blood cells). Ang taong kulang sa iron ay maputla, laging pagod, nahihirapang huminga at mahina. Ang iron ay matatagpuan sa mga lamang-loob ng hayop (gaya ng atay ng baka o baboy, na pinakamayaman sa iron), berdeng gulay, pinatuyong prutas, pula ng itlog, at mga buto ng gulay. Ang mga pagkaing mayaman sa iron ay: ispageti, tuyong buto ng gulay (beans), dahon ng ampalaya, dahon ng kamote, dahon ng gabi, dahon ng malunggay, mani, berde at pulang munggo, dahon ng mustasa, petsay, saluyot, dahon ng sitaw, soybeans o sitaw, itlog, alimango, tulya, at buto ng linga.

Ang bawat sangkap ay nakatutulong sa paglaki ng sanggol sa iba't ibang paraan:



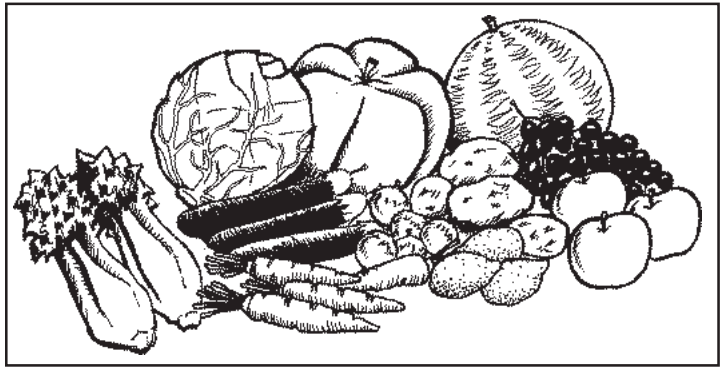
Tandaan na ang mga pangunahing sustansiya ay hindi lamang makabubuti sa sanggol sa sinapupunan. Tumutulong din itong tugunan ang pangangailangan ng ina na magkaroon ng karampatang lakas o enerhiya habang siya'y nagbubuntis.



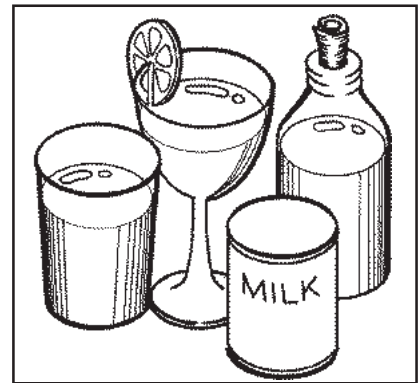
Wastong Nutrisyon. Malaki ang epekto ng wastong nutrisyon o pagkain ng wastong pagkain sa kalusugan ng sanggol na nasa sinapupunan. Kaya kailangan ng nagbubuntis na ina na:

- Kumain ng maraming prutas at gulay. Ang mga nagbubuntis ay kailangang kumain ng prutas na sitrus o mayaman sa bitamina C mga kamatis, patatas,

berde at madahong gulay, (mas mainam kung hindi na iniluto). Ang mga pagkaing ito ay mayaman sa ascorbic acid na tumutulong upang magkaroon ng resistensiya sa sakit at impeksyon at tumutulong upang mabuo ang connective tissues.



- Umiinom ng maraming tubig o katas ng prutas (juices). Ang nagbubuntis ay kailangang uminom ng mga 6 hanggang 8 baso ng *fluid*, gaya ng tubig at mga juice araw-araw. Ang tubig ang nagdadala ng sangkap sa buong katawan. Tumutulong din ito upang magkaroon ng tamang temperatura ng katawan. Ang pag-inom ng sapat na fluid ang tumutulong sa mga nagbubuntis upang hindi mahirapang dumumi.



- Kumain lamang nang tama dahil bumabagal ang digestion o pagtunaw ng pagkain ng mga buntis. Ipinapayo ng mga doktor na kumain lamang ng magaan na pagkain (light meals) at magaanang meryenda sa pagitan upang mapawi ang gutom.



Subukan Natin Ito

Sa mga pagkaing nabanggit, magtala ng tatlong paborito mong pagkain na mayaman sa mga sustansiyang kailangan ng mga buntis. Isulat ang sagot sa ibaba.

Mahahalagang sustansiya na kailangan ng buntis	Pagkain
Folate	1.
	2.
	3.
Calcium	1.
	2.
	3.
Iron	1.
	2.
	3.

Kapag tapos ka na, tingnan ang *Batayan sa Pagwawasto* sa sa pp. 40–41. Tiyakin kung ang mga itinala mong pagkain ay nakahanay sa calcium, folate, o iron.



Alamin Natin

Ngayon naman, alamin natin ang mga dapat iwasan ng nagbubuntis.

Iwasan ang...	Bakit ito kailangang iwasan?
 <p>Mga inuming alkoholiko</p>	<p>Ang mga inuming alkoholiko ay may taglay na mataas na calorie ngunit mababa lang ang sustansiyang taglay. Ang mga buntis na umiinom ng maraming alkohol ay may malaking posibilidad na magsilang ng sanggol na may depekto sa utak o di kaya'y may <i>facial abnormality</i> o abnormalidad sa mukha..</p>
 <p>Paninigarilyo</p>	<p>Ang mga naninigarilyong buntis ay nahaharap sa panganib na magkaroon ng <i>premature</i> o underwieght o kulang sa timbang na sanggol.</p>
 <p>Pag-inom ng gamot na hindi pinayo ng duktor</p>	<p>Maaaring magkaroon ng abnormalidad ang sanggol kapag ang ina ay uminom ng gamot na hindi inireseta ng doktor.</p>
 <p>Pag-inom ng kape at sopdrinks</p>	<p>Kapag ang buntis ay umiinom ng sobrang kape at sofdrink na mataas ang antas ng taglay na <i>caffeine</i>, maaari siyang magsilang ng sanggol na kulang sa timbang o abnormal.</p>



Subukan Natin Ito

Narito ang tseklist na naglalayong ipabatid sa mga nagbubuntis kung ano nga ba ang kaluhugan ng pagkakaroon ng malusog na pagbubuntis. Kung ikaw naman ay hindi nagbubuntis, (pero isang magiging-ama na nais tumulong sa kaniyang asawang nagbubuntis o isang kaibigan o kapamilya), maglaan ka ng kaunting panahon upang matulungan ang isang buntis na sagutan ang sumusunod na mga tanong. Ilagay ang tsek (4) sa hanay ng “oo” o “hindi”, batay sa nais mong isagot (o ang sagot ng inang nagbubuntis). Hindi ito mamarkahan o lalagyan ng grado kaya maging matapat sa pagsagot sa mga tanong.

Tanong
1. Umiinom ka ba ng anim hanggang walong baso ng tubig o fluid araw-araw?
2. Naglalakad ka ba upang magkapag-ehersisyo?
3. Umiinom ka ba ng gamot na inireseta ng doktor kung hindi maganda ang iyong pakiramdam?
4. Nagsusuot ka ba ng mga komportable at magaang damit o kasuotan?
5. Gumagamit ka ba ng sapatos na may mababang takong?
6. Hinuhugasan mo bang mabuti ang iyong <i>genital area</i> pagkatapos umihi o dumumi?
7. Nagsisipilyo ka ba ng ngipin tuwing pagkatapos kumain?
8. Nagpapahinga ka ba kung kinakailangan?
9. Lagi ka bang nakikipag-usap o kumokonsulta sa doktor kung kinakailangan (hal; kapag masama ang iyong pakiramdam)?
10. Nililinis mo bang mabuti ang iyong utong sa pamamagitan ng sabon at tubig?

Maraming salamat sa pagiging tapat!

Para sa mga nagbubuntis na nag-aaral ng modyul na ito:

Kung karamihan sa iyong mga sagot ay “Oo”, ‘yan ay mabuti! Nangangahulugang pinapangalagaan mo ang iyong kalusugan upang magkaroon ka ng malusog na sanggol.

Para naman sa mga hindi nagbubuntis na nag-aaral ng modyul na ito:

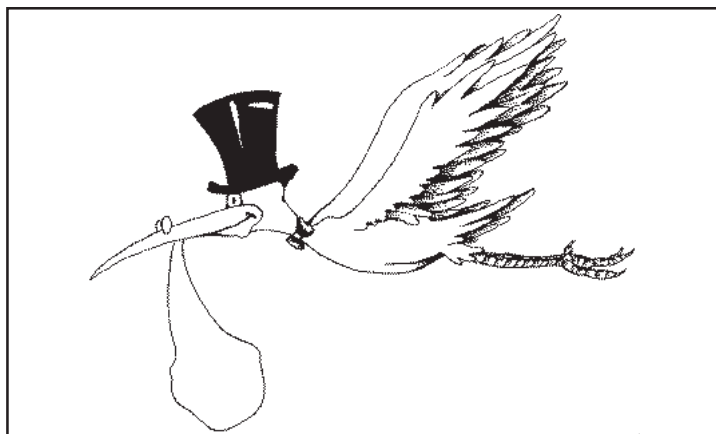
Mas marami ba ang “Oo” na sagot ang buntis na tinulungang mong sumagot? Kung Oo, mabuti ito!

Para sa lahat:

Hindi mo kailangang maging malungkot kung mas maraming “hindi” ang iyong naisagot. Mababago pa rin ang iyong mga nalalaman kapag ating pag-aaralan ang mga “payong pangkalusugan” na makatutulong sa iyong pagbubuntis o sa pagbubuntis ng iyong asawa, kapamilya, o kaibigan.



Subukan Natin Ito



Ang pinakamagandang regalong maibibigay ng isang ina sa kaniyang anak ay ang pagbibigay niya dito ng isang magandang simula sa buhay. Ito rin ang dahilan kung bakit pagkaraan maligayang binabati ng mga doktor ang kanilang pasyenteng nagbubuntis, kaagad na pinapayuhan sila ng mga dapat at hindi dapat gawin. Sa katunayan, ang mga doktor ay katuwang sa pagbibigay ng magandang simula sa iyong anak. Ngunit hindi iyon nagtatapos doon. Ipinapayo ng doktor ang buwanang pagpapakonsulta o check-up upang masiguro ang kalusugan ng ina at ng kaniyang sanggol sa sinapupunan. Bago natin talakayin ang mga payong-pangkalusugan na karaniwang ibinibigay ng mga doktor sa kanilang pasyenteng buntis, gawin muna ang sumusunod na aktibidad.

Magbanggit ng apat na payong pangkalusugan para sa mga buntis. Pagkatapos, isulat din ang mga mabuting idudulot nito. Isulat ang mga sagot sa ibaba. Maaari ka ring magtanong sa isang kaibigan, kapamilya, o mas mainam, sa isang nakaranas nang magbuntis.

Payong - pangkalusugan 1:

Kabutihang idudulot nito:

Payong-pangkalusugan 2:

Kabutihang idudulot nito:

Payong-pangkalusugan 3:

Kabutihang idudulot nito:

Payong-pangkalusugan 4:

Kabutihang idudulot nito:

Tapos ka na ba? Kung oo, ipagpatuloy ang aralin. Alamin kung ang mga impormasyon na iyong: sinulat ay mababanggit sa ating susunod na aralin. Kung hindi naman, okey lang. Ituring lamang na ang lahat ng impormasyong iyong matututunan ay bahagi ng pag-aaral.

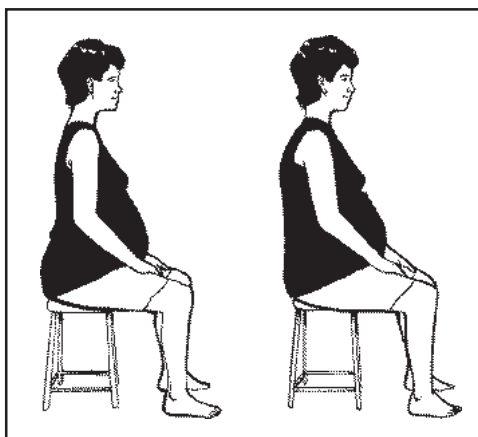


Basahin Natin Ito



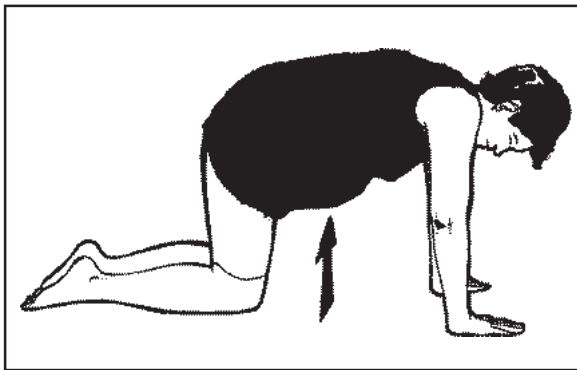
- ◆ Mainam ang pag-eehersisyo para sa mga buntis. Subalit, hindi dapat sila masyadong mapagod. Maaari silang maglakad-lakad. Ngunit bago gawin ang ehersisyo, kailangang humingi muna ng pahintulot mula sa doktor.

Narito ang ilang ehersisyo para sa mga buntis upang maibsan ang pananakit ng likod at mapalakas ang mga mucle o kalamnan ng tiyan. Bakit hindi mo ito subukan kahit na ikaw ay hindi buntis upang malaman mo kung paano ito isinasagawa? Habang sinusubukan mo ang ehersisyong ito, isipin kung paano ito makatutulong sa isang nagbubuntis at sa kaniyang sanggol.



Pag-ikot ng Balakang o Pelvic tilt

Umupo nang nakalapat ang mga paa sa sahig. Itulak paharap ang iyong balakang at ipasok ang tiyan. Bumalik sa dating puwesto at ulitin ito nang ilang beses.

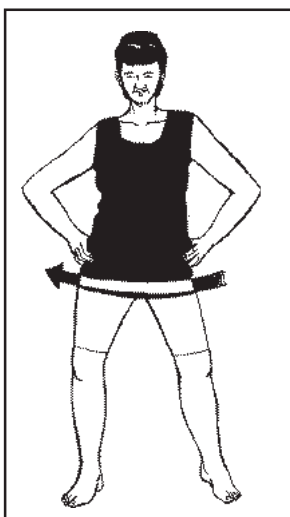


Pag-iinat ng pusa o Cat stretches

Lumuhod at ilapat ang mga palad sa sahig. Habang nakarelaax ang likod. Huwag iarko pataas ang likod. Huminga at magrelax. Itaas-baba ang puwitan hanggang maramdaman mo ang pagdiretso ng iyong likod at pagsikip ng tiyan. Tumigil sa nasabing posisyon sa loob ng limang segundo. Saka huminga at magrelax. Ulitin ang ehersisyo ng mga apat

hanggang limang beses.

Ngayon naman, ang sumusunod na ehersisyo ay nagpapasigla sa mga buntis.

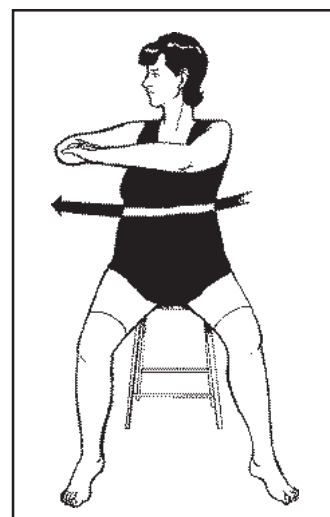


Pagkembot o Hip circling

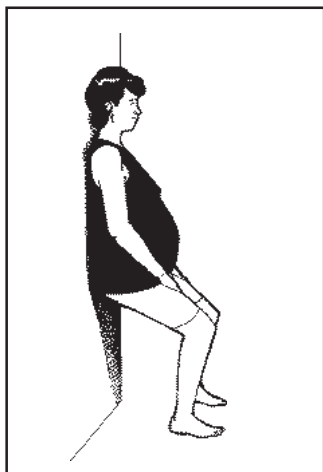
Paglayuin ang mga paa nang bahagyang nakatiklop ang mga tuhod. Ilagay ang mga kamay sa balakang. Dahan-dahang ikembot ang baywang sa iisang direksiyon, mga lima hanggang sampung beses. Ulitin naman sa kabilang direksiyon.

Pag-ikot o Twisting

Umupo sa silya na nakalapat ang mga paa sa sahig. Itaas ang kamay hanggang sa may bahaging dibdib. Ikiling ang katawan sa may kanang bahagi hanggang sa maabot mo, saka lumipat sa kaliwa naman. Ulitin nang ilang beses.

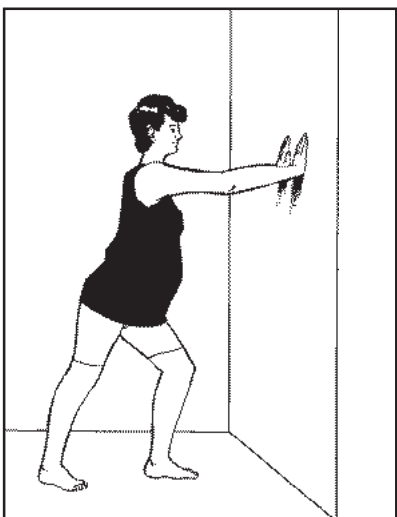


Narito naman ang ilang ehersisyo upang mapalakas at mapabuti ang circulation ng mga hita dahil mabigat ang dinadala ng mga binti habang nagbubuntis ang ina.



Pagpapalakas ng mga Binti o Legs Strengthening

Tumayo nang nakasandal ang likod sa dingding at magkalayo ang mga paa. Dahan-dahang itiklop ang mga hita hanggang sa makaramdam ng paghila sa kalamnan o muscle ng iyong hita. Bago ka maging hindi komportable, manatili sa nasabing posisyon sa loob ng 20 segundo, pagkatapos, bumalik na sa pagkakatatayo. Ulitin ito nang limang beses.



Pagtulak sa Dingding o Wall-Push-Away

Tumayo ng mga dalawang piye (feet) ang layo sa dingding, na ang mga kamay ay nakalapat sa dingding. Itulak ang katawan paharap sa dingding. Itiklop ang mga siko habang papalapit ang katawan sa dingding. Panatilihing nakalapat ang mga paa sa sahig. Unti-unting tumulak palayo sa dingding at idiretso ang katawan. Gawin ito nang 20 beses. Ulitin ang ehersisyong ito nang sampung beses.

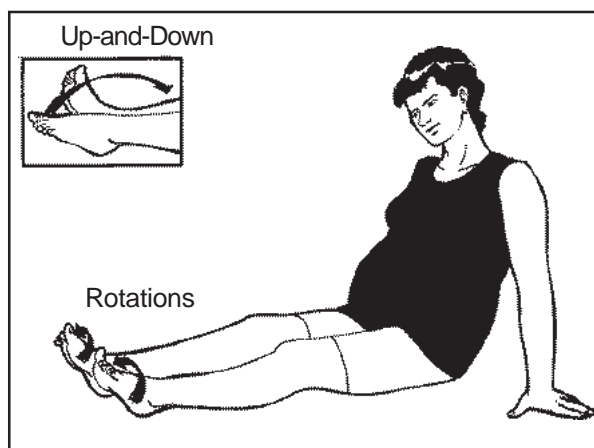
Upang maiwasan ang *varicose veins*, pamamaga ng bukung-bukong sa paa at binti, gawin ang sumusunod na ehersisyo:

Up-and-Down

Umupo sa sahig. Ilapat ang mga kamay sa sahig (sa bandang likuran) upang masuportahan nito ang iyong katawan. Itaas-baba ang kanang paa mula sa bukung-bukong lamang. Ulitin ito sa kaliwang paa pagkatapos. Gawin ito sa magkabilang paa ng 10 hanggang 20 beses, dalawang beses sa isang araw.

Rotations

Paikut-ikutin ang magkabilang paa ng tig-sasampung beses. Panatilihing nakarela ang mga daliri ng paa. Gawin ito nang dalawang beses sa isang araw.



Nagawa mo ba ang lahat ng nabanggit na ehersisyo? Bakit sa tingin mo, makabubuti ang ganitong ehersisyo para sa mga nagbubuntis?

Ang pag-eehersisyo habang buntis ay paghahanda para sa darating na panganganak. Samantala, may dalawang bagay na dapat pag-isipan bago mag-ehersisyo:

- ◆ Komunsulta sa doktor at alamin kung makabubuti ang ehersisyo sa iyong kalagayan at kung anong ehersisyo ang maaari mong isagawa.
- ◆ Mabuti rin kung may kasamang kaibigan, asawa, o kapamilya habang nag-eehersisyo.



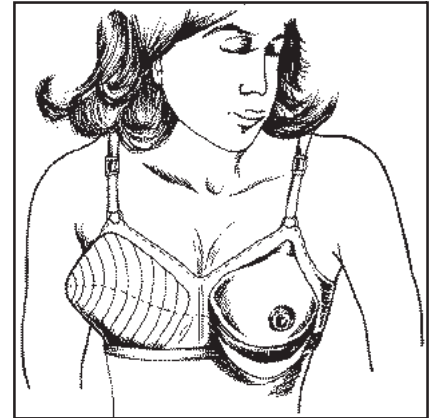
Alamin Natin

Narito ang mga payong-pangkalusugan para sa mga buntis:

- ◆ Para sa mga inang nagtatrabaho, kailangang gamitin nang makabuluhan ang mga panahon ng pamamahinga (*rest periods*). Hangga't maaari humiga parati. Makakatulong ito upang magkaroon ng sapat na lakas upang patuloy na maisagawa ang mga pang-araw-araw na gawain.
- ◆ Sa panahon ng pagbubuntis, ang paglaki ng tiyan ay nakakapigil sa normal na digestion- na nagiging sanhi ng hindi regular na pagdumi o constipation o kahirapan sa pagdumi. Ito ay maiiwasan kung kakain ng mga pagkaing mayaman sa fiber gaya ng: oatmeal, berdeng gulay, mga prune, mansanas at kahel.



- ◆ Iwasan din ang pagsuot ng masikip na bra upang hindi mahirapang magpasuso pagdating ng takdang panahon. Pinakamabuting ginagamit ng uplift na uri ng bra na nagpapataas sa suso nang hindi dumidiin sa mga utong. Ang utong ay kailangang hugasan ng tubig at banayad na sabon. Ang ganitong pag-aalaga ay mabuti rin para sa mga may “baligtad” (inverted) na utong.

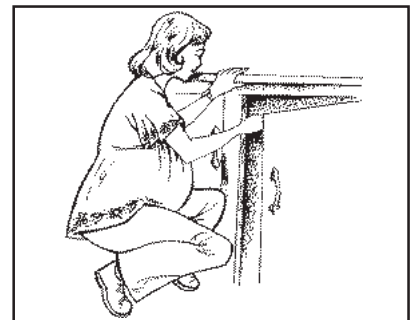


- ◆ **Mahalaga ang pagsipilyo pagkatapos kumain.**

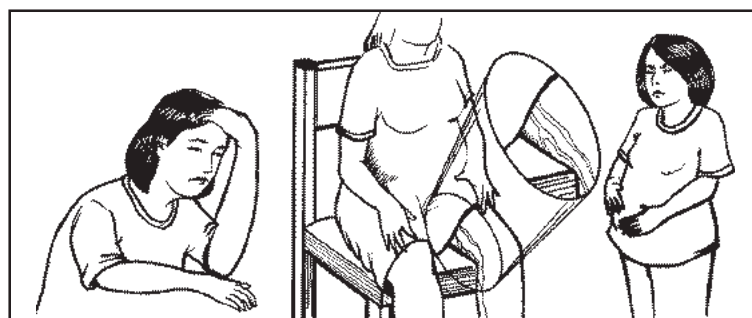
Mas madaling masira ang ngipin ng mga buntis marahil, dahil sa kakulangan sa calcium. Kailangan ng nagbubuntis ng sapat na calcium para sa lumalaking sanggol sa kaniyang sinapupunan. Maaaring mabawasan ang supply niya ng calcium. Kung kaya, ang mga doktor ay nagbibigay rin ng mga bitaminang mayaman sa calcium sa kanilang mga pasyenteng buntis, upang tiyaking matibay at malusog ang mga buto at ngipin ng sanggol.

- ◆ Ang mga buntis ay mas madaling magkaroon ng *vaginal infections*, kaya kailangang laging malinis ang babaeng nagbubuntis. Ang vaginal area ay kailangang linisin ng banayad na sabon at tubig lalo na pagkatapos dumumi o umihi.

- ◆ Ang damit ng nagbubuntis ay karaniwang laging maluwag. Kailangang wala o kaunti lamang ang pressure sa may baywang. Hindi rin mabuting magsuot ng sapatos na may mataas na takong dahil ito’y nagdudulot ng *varicose veins* at pamamaga ng paa at bukong-bukong. Mahihirapan din ang nagbubuntis na ibalanse ang kaniyang katawan dahil sa bigat ng kaniyang timbang.



- ◆ Ang mga buntis ay kailangang uminom lamang ng gamot na inireseta ng doktor. Pinapayuhan din sila na regular na uminom ng kanilang bitamina.
- ◆ Pinapayuhang komunsulta agad sa doktor kapag hindi maganda ang kanilang pakiramdam nakaramdam ng sintomas ng pagkakasakit. Ang mga senyales na ito ay: pagdurugo ng ari, lagnat, patuloy na pananakit ng ulo, at pagsakit ng tiyan.





Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Mahalagang pangalagaan ang kidney sa panahon ng pagbubuntis. Ang pinakamabisang paraan ay ang pag-inom ng _____ na baso ng tubig araw-araw.
 - a. 4-5
 - b. 1-3
 - c. 6-8
 - d. wala sa nabanggit
2. Kailangan ng mga nagbubuntis na kumain ng pagkaing mayaman sa calcium. Ang mahalagang sangkap na ito ang magpapatibay at nagpapalusog sa _____ ng sanggol.
 - a. buto
 - b. buhok
 - c. mata
 - d. wala sa nabanggit
3. Sa pangangalaga sa utong, kailangang _____ ng babaeng nagbubuntis.
 - a. linisin ito ng alkohol
 - b. magsuot ng mahigpit na bra
 - c. hugasan ng tubig at banayad na sabon
 - d. lagyan ito ng pabango
4. Ang pinakamainam na sapatos para sa buntis ay _____.
 - a. iyong may mataas na takong
 - b. *wedge-soled*
 - b. makulay na sapatos
 - c. may mababang takong
5. Makakabuti sa nagbubuntis na may kasamang _____ habang siya ay nag-eehersisyo, para madali siyang matulungan sakaling may aksidente.
 - a. asawa
 - b. kaibigan
 - c. kamag-anak
 - d. Sinuman sa nabanggit
6. Ang mga prutas at mga pagkaing mayaman sa fiber o himaymay, gaya ng prutas o mga butil ay tumutulong sa buntis para makaiwas sa _____.
 - a. mahirap na pagdumi
 - b. labis na paglaki ng timbang

- c. pagkahilo
 - d. antok
7. Kapag nilagnat o sumakit ang ulo ng buntis, mainam na _____.
 - a. uminom siya ng paracetamol
 - b. uminom siya ng maraming tubig
 - c. hintayin niyang mawala ang sakit
 - d. komunsulta siya agad sa doktor
 8. Upang mapawi ang gutom, kailangan ng buntis na _____.
 - a. kumain ng para sa dalawa
 - b. uminom ng softdrinks
 - c. kumain ng magaan na pagkain sa pagitan ng hapunan at tanghalian, o agahan at tanghalian
 - d. matulog nang matagal
 9. Para sa mga nagtatrabahong buntis, kailangang samantalahin nila ang kanilang *rest periods* o panahon ng pahinga. Nangangahulugang kailangan niyang _____.
 - a. kumain ng marami sa panahon ng rest period
 - b. uminom ng maraming tubig
 - c. humiga at matulog
 - d. lahat ng nabanggit
 10. May dalawang paraan upang malaman ang *Expected Delivery Date*. Ang isa ay sa pamamagitan ng pagkalkula ng *expected due date (EDD)* at ang isa ay ang pagtingin sa _____.

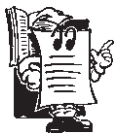
a. kalendaryo	c. libro tungkol sa <i>pre-natal</i>
b. gestation table	d. wala sa nabanggit

Kung tapos ka na, tingnan ang *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 41–42 at alamin kung tama ang iyong mga sagot.



Tandaan Natin

- ◆ Mahalagang malaman ng buntis kung ano ang mga wastong pagkain para sa kanya. Malaki ang papel ng tamang nutrisyon para sa ikatatagumpay ng pagbubuntis.
- ◆ Kailangang marunong ang mga babaeng buntis na mag-alaga ng kanilang sarili upang habang sila ay dumadaan sa nakasisiya ngunit mahirap sa yugto ng kanilang pagkababae.
- ◆ Kung may masamang nararamdaman, kailangan na magpatingin agad sa doktor.
- ◆ Iwasan ang paninigarilyo, pag-inom ng alkohol, at pag-inom ng gamot nang walang pahintulot ng doktor, at labis na pag-inom ng kape.
- ◆ Ang tamang pag-eehersisyo sa panahon ng pagbubuntis ay mabuti dahil inihahanda nito ang nagbubuntis sa nalalapit niyang panganganak.



Ibuod Natin

Narito ang buod ng modyul upang iyong maalala ang lahat ng mahahalagang bagay na tinalakay.

- ◆ Malalaman ng babae kung siya'y nagbubuntis sa pamamagitan ng iba't ibang palatandaan. Ang mga palatandaan na ito ay ang mga pisikal at emosyonal na pagbabago na mararamdaman ng nagbubuntis. Bukod sa paghinto ng regla, ang iba pang pisikal na pagbabago ay ang pagiging antukin, pananamlay sa umaga, madalas na pag-ihi, paglaki ng suso at pangingitim ng areola, at paglaki ng tiyan. Ang emosyonal na pagbabago naman ay : paglilihi, pagbabago ng disposisyon, at pagiging conscious sa pigura o katawan. Subalit, hindi lahat ng nabanggit na palatandaan ay mararamdaman ng buntis. Hinaharap ng bawat buntis ang mga pagbabagong dulot ng kanilang pagbubuntis sa pamamagitan ng kanilang sariling pamamaraan.
- ◆ May dalawang paraan upang matiyak ang pagbubuntis. Maaaring magpakonsulta agad sa doktor o gumamit ng *one-step pregnancy test*. Kapag natiyak ang pagbubuntis, mas mabuting komunsulta agad sa doktor para mabigyan ng payo kung paano mapangangalagaan ang sarili sa panahon ng pagbubuntis.
- ◆ May dalawang paraan kung paano malalaman ang petsa ng panganganak. Maaaring malaman ang Expected Due Date batay sa unang araw ng pinakahuling regla. Maaari ring tumingin sa *gestation table*.
- ◆ Upang matiyak na malusog ang pagbubuntis, mahalaga ang pagkain ng wastong pagkain, lalo na ang mga pagkaing mayaman sa iron, folate, at

calcium. Bukod dito, mahalaga rin ang tamang pag-eehersisyo upang maihanda ang katawan sa panahon nang panganganak. Upang mapangalagaan ng husto ang kapakanan ng sanggol na nasa sinapupunan, iwasan ang paninigarilyo, pag-inom ng inuming alkoholiko, kape, at sofdrinks, at pag-inom nang gamot nang walang pahintulot ang doktor.

- ◆ Kapag hindi maganda ang pakiramdam ng babaeng nagbubuntis, mahalagang kumonsulta agad sa doktor.



Anu-ano ang mga Natutuhan mo?

Kompletuhin ang sumusunod na pangungusap upang malaman kung gaano mo naunawaan ang modyul na ito. Mapapansin na may mga salitang nakasulat nang naka bold, upang mas madaling intindihin ang buong pangungusap. Isulat ang sagot sa puwang.

1. Hindi **lahat ng palatandaan** ay nararanasan ng nagbubuntis. Ang ibig sabihin nito ay:

_____.
2. Kapag tiyak ng babae ang kaniyang pagbubuntis, **ang unang dapat gawin** ay pumunta sa doktor upang humingi ng _____
_____.
3. Kinakailangang kumain ng pagkaing mayaman sa **calcium** ang buntis upang _____
_____.
4. Kung may **masamang nararamdaman** ang buntis, kinakailangang pumunta na siya kaagad sa doktor upang humingi ng _____
_____.
5. Kung **nais ng buntis na mag-ehersisyo**, kinakailangang komunsulta muna siya sa doktor at itanong _____
_____.
6. Ang **Expected Due Date** ay makakalkula o malalaman sa pamamagitan ng pag-alam sa _____ ng nagbubuntis.
7. Hinaharap ng bawat buntis ang mga pagbabagong dulot ng kanilang pagbubuntis sa pamamagitan ng **kanilang sariling pamamaraan**. Ang ibig sabihin nito ay _____

_____.

8. Kailangang iwasan ng buntis ang **paninigarilyo** dahil _____.
9. Ipinapayo sa mga buntis ang pagsusuot ng **sapatos na may mababang takong** upang _____.
10. Ang **digestion ay mas mabagal** sa panahon ng pagbubuntis. Ito ay dulot ng hormone na _____.

Ano ang masasabi mo sa aktibidad na ito? Nakompleto mo ba ang lahat ng mga pangungusap? Maaari mo nang ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 42–43.

Maligayang bati! Tapos na ang modyul. Nais mo pa bang matuto ng iba pang bagay tungkol sa pagbubuntis? Basahin mo ang modyul na “*Ang Sanggol sa Sinapupunan at ang Pagsilang.*”



Answer Key

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 1–3)

1. Ang tamang sagot ay **(a)**. Kailangang maging maingat sa pagpili ng pagkain ang buntis. Mahalaga ang wastong pagkain para sa kaniyang kalusugan at higit sa lahat, sa kalusugan ng kaniyang sanggol.

Mali ang **(b)**. Ang pag-inom ng gamot nang walang payo ang doktor ay makakaapekto sa nagbubuntis at sa kaniyang dinadalang sanggol.

Mali ang **(c)**. Ang masyadong pag-e-ehersisyo ay madaling makapagod sa nagbubuntis, at maaaring maapektuhan ang kalusugan ng kaniyang sanggol.

Mali and **(d)**. Hindi normal ang laging pagtulog o pamamalagi sa higaan ng buntis maliban na lamang kung ito ang ipinayo ng doktor.

2. Ang tamang sagot ay **(d)**. Ang pagiging mainitin ng ulo, pagdagdag ng timbang, at pagsusuka ay ilan lamang sa mga palatandaan ng pagbubuntis.
3. Ang tamang sagot ay **(d)**. Kailangang mapangalagaan ang buntis at ang kaniyang anak sa lahat ng oras.

Mali pareho ang **(a)** at **(b)**. Mahalagang tingnan lagi ng doktor ang kaniyang pasyenteng buntis at ang sanggol nito upang matiyak ang kalusugan nila. Ang pagrereseta ng gamot at pag-eehersisyo ay bahagi lamang ng check-up.

Mali ang **(c)**. Ang pagbisita ng buntis sa kaniyang doktor ay hindi lang dahil sinabihang siya pumunta rito. Dapat na ituring ng buntis na isang responsibilidad ang regular na pagbisita sa doktor para sa kaniyang kapakanan at ng kaniyang anak.

4. Ang tamang sagot ay **(d)**. Ang pagtulo na nanggagaling sa ari (fluid leakage), pananakit ng tiyan, labis na pagsakit ng ulo, at iba pang masamang palatandaan (sa panahon ng pagbubuntis) ay nangangailangan ng agarang pansin ng doktor. Kung ang buntis ay makaramdam ng kahit na ano sa nabanggit, kailangang pumunta siya agad sa doktor.
5. Ang tamang sagot ay **(a)**. Madalas umihi ang buntis dahil sa presyur sa bladder o pantog na dulot ng patuloy na paglaki ng sanggol.
Mali ang **(b)** at **(c)**. Walang kinalaman ang madalas na pag-ihi sa pag-inom ng buntis ng bitamina at patuloy na paglaki ng timbang.
6. Ang tamang sagot ay **(c)**. Maaaring malaman ng doktor ang petsa ng panganganak batay sa unang araw ng huling regla ng babae. Kaya mali ang **(a)**, **(b)**, at **(d)**.

7. Ang tamang sagot ay (c). Kailangang isama ng mga buntis ang gatas sa kanilang pagkain. Napakayaman ng gatas sa mga sangkap na kailangan upang maging malusog ang ina at ang kaniyang sanggol.

Mali ang (a) at (b). Ang mga pagkaing ito ay hindi masustansiya. Magdudulot lang ito sa buntis ng dagdag na timbang.

Mali rin ang (d). Hindi dapat uminom ng inuming alkoholiko dahil makasasama ito sa paglaki ng sanggol sa sinapupunan.

8. Ang tamang sagot ay (b). Mahalagang sustansiya ang calcium na kailangang sa panahon ng pagbubuntis upang maging malusog ang buto ng sanggol.

Ang (a) at (c) ay mali. Ang folate at iron ay mahahalagang sangkap na kailangan ng nagbubuntis ngunit hindi ito nagpapalaki at nagpapalakas ng buto.

9. Ang tamang sagot ay (d). Makararanas ang buntis ng pagbabago sa kanyang pagdudumi, sa kaniyang mga utong at disposiyon.

10. Ang tamang sagot ay (b). Ang folate, calcium at iron ang tatlong espesyal na sustansiya na kailangan ng babaeng buntis. Nagpapalusog ito sa buntis at sa kaniyang sanggol. Maaaring magkaroon pang ibang bitamina at mineral na kailangan ang buntis. Ngunit ang folate, calcium, at iron ang tatlong pinakamahalagang sustansiyang kailangan sa panahon ng pagbubuntis.

B. Unang Aralin

Magbalik-Aral Tayo (pp. 7–8)

1. Morning Sickness o Pananamlay sa umaga

Anu-anong pagbabago ang mararanasan? Ang *morning sickness* o pananamlay sa umaga ay ang pagkahilo at pagsusuka na nararamdaman ng nagbubuntis.

Paano mapapawi ang *morning sickness*? Iwasan ang maaanghang at mamantikang pagkain. Ipinapayo rin ng doktor na kumain lamang ng kaunti upang maiwasan ang labis na pagsusuka. Mabuti rin para sa nakararanas ng morning sickness na magkaroon ng mahangin na kapaligiran (sa bahay o sa trabaho). Ito ay para makalanghap sila ng sapat na hangin upang maiwasan ang pagkahilo.

2. Mga pagbabago sa suso

Anu-anong pagbabago ang mararanasan? Sa panahon ng pagbubuntis, kapuna-puna ang paglaki ng suso ng ina, dahil sa paglaki ng mga milk duct. Mararamdaman din ng nagbubuntis ang pangingirot ng suso kalaunan.

Paano makakaraos sa ganitong pagbabago? Panatilihing malinis ang suso at hugasan ang utong ng tubig at banayad na sabon. Pumunta rin sa doktor kapag may naramdamang pamumula at paamamaga ng suso. Iwasan din ang magsuot ng mahigpit at masikip na bra upang hindi magkaroon ng *breast abscess* o pagkaipon ng nana sa suso ng ina.

3. Paglilihi o *Cravings*

Anu-anong pagbabago ang mararanasan? Ang nagbubuntis ay nagiging matakaw o palakain kapag naglilihi.

Paano makakaraos sa paglilihi? Kahit na nagiging magana sa pagkain ang buntis, kailangan pa rin niyang umiwas sa pagkain ng masyadong marami. Hindi dapat siya kumain “para sa dalawa.” Bukod sa pag-iwas na magkaroon ng mabigat na timbang, ipinapayo rin ng doktor ang pagkain lamang ng tama upang hindi rin mahirapan sa pagdumi. Kailangang disiplinahin ng nagbubuntis ang kaniyang sarili.

Magbalik-aral Tayo (pahina 10)

1. Si Kumareng Tina ay nakararanas ng pananamlay sa umaga at naglilihi sa saba na isinasawsaw sa patis.
2. Si Kumareng Celia ay laging inaantok at naglilihi sa berdeng mansanas na isinasawsaw suka.
3. Pinayuhan ni Kumareng Celia si Kumareng Tina na bumisita sa doktor para masabi niyang lahat ang kaniyang nararamdaman at nang sa gayon, mapayuhan din siya ng doktor.
4. Hindi nakararanas ng pananamlay sa umaga si Kumareng Celia kahit noong ipinagbubuntis niya ang kaniyang panganay na si Joy. Samantala, sa kaniyang pangalawang pagbubuntis, napansin niya na naging matutulugin siya. Papaya at bagoong ang kanyang pinaglilihian noon, ngunit mansanas at suka naman ngayon.

Magbalik-aral Tayo (pahina 12)

1. *self-administered pregnancy test*; komunsulta sa duktor
2. petsa ng huling regla
3. mga botika
4. wastong pagkain; bitaminang kailangang inumin
5. regla

Alamin Natin Ang Iyong Mga Natutuhan (pahina 16-17)

1. T
2. T

3. M. Ang pagkain ng para sa dalawa o labis na pagkain ay magpapadagdag lamang sa timbang ng nagbubuntis. Kapag naging overweight o labis ang timbang ng buntis, maaaring mahihirapan siyang mag-*labor*.
4. T
5. M. Kapag nagpasiyang gumamit ng *self-administered pregnancy test*, ang babae, kailangan niya ng 3 hanggang 4 na patak ng kanyang ihi (urine samples) hindi patak ng dugo, na ipapahid sa *strip*.
6. M. Para malaman ang *Expected Due Date* kailangang ibatay sa unang araw (hindi huling araw) ng huling regla.
7. M. Ang *gestation table* ay ginagamit upang matantiya ang petsa ng panganganak ng ina. Pero dahil sa mga bagay na hindi inaasahan, maaaring ang panganganak ay mas maaga o huli sa natantiyang petsa.
8. M. Ang isang nagbubuntis ay makakaranas ng palatandaan ng pagbubuntis na kaiba rin sa nararamdamang palatandaan ng ibang babaeng nagbubuntis.
9. T
10. T

C. Pangalawang Aralin

Subukan Natin Ito (pahina 20)

1. May dalawang posibleng dahilan kung bakit patuloy na naninigarilyo si Sandra. Una, alam niyang masama para sa kalusugan ng sanggol ang paninigarilyo, ngunit maaaring hindi gaanong malinaw sa kaniya ang samang dulot nito. Ikalawa, maaaring hindi niya maihinto ang ganitong bisyo.
2. Ang unang palatandaan na hindi malusog na sanggol si Sander ay ang kanyang mababang timbang na 5.5 lbs.
3. Maaaring nagkahika sa Sander dahil sa paninigarilyo ng kanyang inang si Sandra. Usok ng sigarilyo ay may taglay ng mga toxin o lason na dumaloy sa kanilang dugo at tungo sa placenta. Ang mga toxin na ito ang nagpapahina ng pagdaloy ng dugo at nagpapabawas ng oxygen na hinihinga ni Sander. Nang isilang si Sander, ang masamang apekto ng mga toxin ay nakaapekto sa kanilang бага at tumaas ang posibilidad ng kaniyang pagkaroon ng asthma.

Subukan Natin Ito (pahina 23)

Talaan ng mga pagkaing mayaman sa iron, folate at calcium

Folate	Calcium	Iron
atay	gatas	atay ng baboy o baka
yeast	kuhol	pinatuyong prutas

wheat germ	gamet (seaweed)	pula ng itlog
legumes o legumbre	malunggay	mga butil
mga butil	saluyot	ispageti
cereals	gatas ng kalabaw	tuyong beans
gulay	dilis	dahon ng ampalaya
	susong pilipit	dahon ng kamote
	talangka	dahon ng gabi
	silinyasi	dahon ng malunggay
	keso	mani
	bagoong	berde at pulang munggo
	tuyong isda	dahon ng mustasa
	galunggong	petsay
	sardinas	saluyot
	ebaporadang gatas	dahon ng sitaw
	alimango	soybeans o sitaw
	aligi	
	tulya	
	linga	

Alamin Natin Ang iyong Mga Natutuhan (pp. 32–33)

1. Ang tamang sagot ay **(c)**. Ang pag-inom ng 6 hanggang 8 baso ng tubig araw-araw ay tumutulong upang maging malusog ang atay at maiwasan ang hindi pagdumi o constipation.

2. Ang tamang sagot ay **(a)**. Mahalagang sustansiya ang calcium at nagpapatibay ng buto ng sanggol.

Parehong mali ang (b) at (c). Ang kalsyum ay hindi responsable sa pangangalaga ng buhok at mata.

3. Ang tamang sagot ay **(c)**. Upang mapangalagaan ang utong, hugasan ito ng tubig at banayad na sabon.

Mali ang (a). Ang alkohol ay hindi mabuting panlinis ng utong. Magiging tuyong -tuyo ito, at mamamaga o masugat kapag gumamit ng alkohol.

Mali rin ang (b). Ang pagsuot ng mahigpit at masikip na bra ay magdudulot lamang ng suliranin sa pagpapasuso pagdating ng araw.

Mali ang (d). Ang paglalagay ng pabango sa suso o dibdib ay hindi mabuti dahil magdudulot lang ito ng pangangati.

4. Ang tamang sagot ay **(d)**. Ang sapatos na may mababang takong ay komportable at mababalanse ng buntis ang kaniyang paglakad o pagkilos.

Mali ang (a) ang mataas na takong ay nagdudulot ng varicose veins at pamamaga ng paa at bukong bukong. Mahihirapan ang buntis na babae na panatilihin ang balanse nito.

Ang (b) at (a) ay mali. Hindi ito makakatulong sa pangangailangan ng buntis ng babae.

5. Ang tamang sagot ay **(d)**. Ang asawa, kapamilya, o kaibigan ng nagbubuntis ang maaari niyang makasama sa kaniyang pag-eehersisyo. Ang mahalaga ay mayroon siyang kasama na maaaring mahingan niya ng tulong sakaling may aksidente.

6. Ang tamang sagot ay **(a)**. Kapag nahirapang dumumi ang buntis, ipinapayo ng doktor na kumain ng mga pagkaing mayaman sa fiber o himaymay.

Mali ang (c) at (d). Ang pagkain lamang ng mga pagkaing mayaman sa fiber o himaymay.

Mali ang (b). Hindi lamang ang pagkain ng prutas at gulay at iba pang mayaman sa fiber o himaymay ang makakapagpaliwanag sa paglaki ng katawan o *obesity*.

7. Ang tamang sagot ay **(d)**. Mainim na komunsulta siya agad sa kaniyang doktor kapag may masamang karamdaman.

Mali ang (a) at (c). Higit na masama ang dulot ng ganitong hakbang sa buntis.

Mali rin ang (b). Makakatulong ang pag-inom ng maraming tubig ngunit hindi ito sapat upang mapawi ang sakit ng ulo at lagnat o trangkaso.

8. Ang tamang sagot ay **(c)**. Ang pagkain magaang meryenda ng hapunan o tanghalian makapapawi ng pagkagutom ng nagbubuntis.

Mali ang (a) at (b). Lalong makakapagpataba ang mga ganitong arte.

Mali ang (d). Hindi nakatutulong sa pagpawi ng gutom ang pagtulog.

9. **(c)** ay ang tamang sagot. Kadalasang madaling mapagod ang mga buntis dahil sa kanilang kondisyon kaya mainam para sa kanila ang magpahinga tuwing may pagkakataon.

10. Ang tamang sagot ay **(b)**. Ang *gestation table* ay isang paraan upang makalkula ang EDD ng isang nagbubuntis.

Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pahina 35-36)

Ang mga sumusunod na sagot ay mga halimbawa lamang. Maaaring may iba ka pang sagot, na may kaparehong ideya at ibig sabihin.

1. Ang ibig sabihin nito ay normal sa nagbubuntis ang makaranas ng kahit isa lamang sa palatandaan nabanggit sa modyul na ito.
2. ... ang unang dapat niyang gawin ay magpatingin sa doktor, upang malaman ang mga hakbanging pangkalusugan ukol sa pagbubuntis.
3. ... upang maiwasan ang *hypertension* sa panahon ng pagbubuntis.
4. Kailangang komunsulta agad sa doktor para mabigyan ng medikal na atensiyon.
5. ... kailangang komunsulta muna sa doktor at itanong kung mabuti para sa kaniya ang pag-eehersisyo.
6. ... pag-alam sa unang araw ng huling regla ng babae.
7. Ang ibig sabihin nito, ang lahat ng nagbubuntis ay nakararanas ng iba't ibang palatandaan kaya sila ay may kaniya-kaniyang paraan upang makayanan ang mga pagbabagong kanilang nararamdaman.
8. ...ang bisyong ito ay nagdudulot ng masamang epekto sa paglaki ng sanggol. Nagdudulot rin ito ng suliranin sa paghinga ng ina at sanggol.
9. ... ang pagsusuot ng sapatos na may mababang takong, upang mabalanse nang maayos ng nagbubuntis ang bigat na kaniyang dinadala.
10. ... tinatawag na *progesterone*.



Talahuluganan

Anemia/anemya Deficiency o sakit na dulot ng labis na kakulangan ng *red blood cells* o pulang sedula

Bladder o pantog Bag sa loob ng katawan, sa may bandang tiyan, at naglalaman ng ihi

Cell o Selula Ang pinakasimpleng biyolohikong yunit

Childbirth Proseso ng panganganak

Conception Ang pagtatagpo ng sperm cell at egg cell na hudyat ng pagkabuo ng isang bagong buhay sa loob ng sinapupunan ng babae

Connective Tissues Mahimaymay na tissues na nag-uugnay at sumusuporta sa mga organo o bahagi ng katawan

Constipation Ang iregular at mahirap na pagdumi

Digestion Ang proseso ng pagtunaw ng pagkain sa anyong maaaring masipsip ng tiyan

Expected Due Date (EDD) Petsa batay sa unang araw ng huling regla ng babae. Ito ay ang pagtantiya ng petsa ng panganganak ng buntis

Fetal growth Ang paglaki ng sanggol sa sinapupunan

Fetus Sanggol sa loob ng sinapupunan

Genitals Ang panlabas na seksuwal o *reproductive* organ

Gestation Table (obstetric table) Nagbibigay ng tantiyang araw ng panganganak. Ginagamit din ito bilang batayan ang unang araw ng huling regla ng babae.

Labor Unang proseso ng panganganak. Isang sikolohikong mekanismo na ang produkto ng conception o ang sanggol ay inilalabas mula sa *uterus*



Mga Sanggunian

_____. 1999. Philippine Health Guide. Medi Media Asia Pte. Ltd.

Pre-Natal Book , sa kagandahang-loob ng ANMUM Milk, ang gatas para sa mga babaeng buntis.

Pre-Natal at Post-Natal Care Booklet, sa kagandahang-loob ng WYETH

Bliss, J.B. at Lerch, C. (1978). Maternity Nursing, 3rd edition, Saint Louis: The C. V. Mosby Company.

Mga nanggaling sa Internet:

Rosenthal, M.A. “Normal Labor and Delivery”. Lycos Health with Web MD
<http://webmd.lycos.com/content/dmk/dmk_article5963041>, Nobyembre 30,2000 - date accessed

Your Guide to A Healthy Pregnancy. Lycos Health with WebMD. <<http://webmd.lycos.com/content/dmk/dmkarticle/66462906>>, Nobyembre 30,2000 - date accessed

Brown, J. The Right for Pregnancy. Lycos Health with WebMD. <<http://webmd.lycos.com/content/dmk/dmkarticle3961319>>. Nobyembre 30,2000 date accessed.

Herman, B. Cigarette Smoke and Pregnancy. Lycos Health with WebMD. <<http://webmd.lycos.com/content/dmkl/dmkarticle3961088>>. Nobyembre 30,2000 date accessed.