



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Pinag-aralan mo na ba ang modyul na pinamagatang **Malusog na Pagbubuntis (Unang Bahagi)**? Tinatalakay nito ang mga senyales at sintomas ng pagbubuntis, kasama na ang ilang mga mahahalagang patnubay na dapat sundin ng isang nagdadalang-tao upang magkaroon ng malusog na pagbubuntis.

Ang modyul na ito ay pagpapatuloy ng modyul na iyon. Ito ay magtatalakay sa mga pagbabagong nangyayari sa loob ng sinapupunan ng isang nagdadalang-tao habang ang sanggol ay nahuhubog. Tatalakayin din nito kung ano ang mga nagaganap sa loob ng katawan habang nanganganak at kapag lumabas na ang sanggol.

Maraming maibibigay na impormasyon ang modyul na ito. Bukod dito, magiging mahusay itong gabay para sa mga nagdadalang-tao. Ito rin ay isang praktikal na babasahin para sa mga mag-asawa at miyembro ng pamilya na maaaring gumawa ng mga bagay na makatutulong na maging mapanatag at malusog ang pagbubuntis. Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

Aralin 1—Ang Sanggol sa Loob ng Sinapupunan

Aralin 2—Ano ang Nangyayari sa Panganganak?



Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Matapos pag-aralan ang modyul na ito, dapat magawa mo nang:

- ◆ ilarawan ang mga pagbabago sa bawat antas ng paglinang ng sanggol na hindi pa isinisilang;
- ◆ talakayin kung bakit ang bawat bahagi ng paglinang ay mahalaga sa paglaki ng sanggol na hindi pa isinisilang;
- ◆ kilalanin ang mga senyales ng paghihilab;
- ◆ ipaliwanag ang pagkakaiba ng paghihilab at pagsisilang ng sanggol; at
- ◆ talakayin ang ilang mga paraan at paghahanda na bahagi ng proseso ng paghihilab at pagsisilang ng sanggol.



Anu-ano na ang mga Alam mo?

Bago mo pag-aralan ang modyul na ito, gawin ang simpleng pagsubok na ito upang malaman kung ano na ang iyong nalalaman tungkol sa paksa.

Basahing mabuti ang mga pangungusap sa ibaba. Sila ba ay tama o mali? Kung tama, isulat ang **T** sa patlang. Kung mali, isulat ang **M**.

- _____ 1. Nararamdaman na ng isang nagdadalang-tao ang mga galaw ng kanyang sanggol na hindi pa isinisilang sa ikalimang buwan pa lamang.
- _____ 2. Sa pamamagitan ng *ultrasound*, maaaari nating makita ng may isang daang porsyentong kawastuhan ang kasarian ng hindi pa isinisilang na sanggol.
- _____ 3. Ang sanggol na hindi pa isinisilang ay hindi nakaririnig o nakadarama kung ano ang nangyayari sa labas ng katawan ng kanyang ina.
- _____ 4. Ang mukha ng isang sanggol na hindi pa isinisilang ay nagkakaporma sa ikatlong buwan.
- _____ 5. Ang hindi pa isinisilang na sanggol ay nakasisipsip ng kanyang hinlalaki habang nasa loob ng sinapupunan.
- _____ 6. Hindi dapat pag-ukulan ng atensyon ng magiging ama ang kundisyon ng kanyang asawang nagdadalang-tao.
- _____ 7. Kahit ano pa man ang ating gawin, ang paghihilab ay laging mahirap at masakit para sa isang ina.
- _____ 8. Ang isang babaeng nagdadalang-tao ay nararapat na magkaroon ng lingguhang pagpapatingin habang siya ay buntis.
- _____ 9. Mayroong limang antas ang paghihilab.
- _____ 10. Dapat maghanda lamang ang isang magiging ina para sa paglihlab sa linggo ng takdang petsa ng kanyang panganganak.

Tapos ka na ba? Kung oo, maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 44. Nakuha mo ba ang lahat ng tamang sagot? Kung oo, napakagaling! Marami ka ng nalalaman tungkol sa mga paksa ng modyul na ito. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang mapagbalik-aralan ang iyong mga nalalaman at upang matuto ng ilan pang kapaki-pakinabang na mga bagay.

Kung mali ang ilan sa iyong mga sagot, huwag mag-alala. Nangangahulugan lamang na ang modyul na ito ay para sa iyo. Maingat itong pag-aralan, at matututuhan mo ang mga karunungan maaari mong magamit sa iyong pang araw-araw na pamumuhay.

Kung ikaw ay handa na upang magsimula, maaari ka nang magtungo sa susunod na pahina para sa Aralin 1.

Ang Sanggol sa Loob ng Sinapupunan

Ano ang anyo ng sanggol sa loob ng sinapupunan? Anu-anong mga pagbabago ang dinadaanan nito sa paglipas ng mga buwan hanggang sa ito ay maisilang? Maraming mga magiging ina pa lamang ang interesadong malaman ang mga kasagutan sa mga tanong na ito. Maaaring nais mo ring malaman ang mga sagot kahit na ikaw ay hindi naman buntis dahil sila ay mga kapaki-pakinabang na bagay na napatunayan sa agham ng embrayolohiya.

Matapos pag-aralan ang modyul na ito, dapat ay magawa mo nang;

- ◆ ilarawan ang mga pagbabago sa bawat buwan ng paghubog ng sanggol na hindi pa isinisilang; at
- ◆ ipaliwanag ang kahalagahan ng bawat hakbang sa paghubog, sa paglaki ng sanggol na hindi pa isinisilang.



Basahin Natin Ito

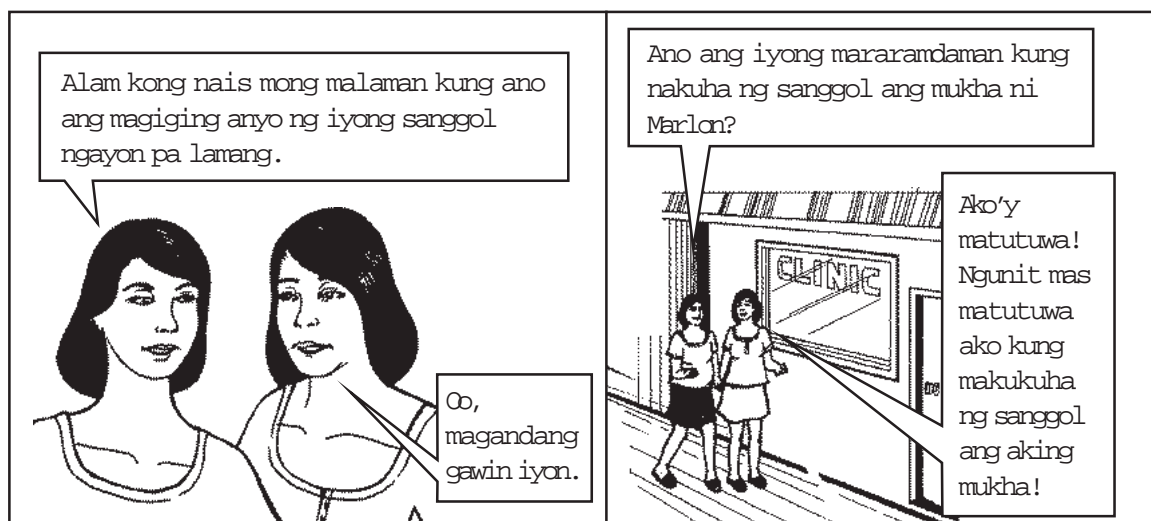
Simulan natin ang aralin sa pamamagitan ng pagbabasa ng isang maikling komik istrip.

Si Rita na limang buwan nang buntis ay sumakay ng dyip patungo sa liwasang bayan. Siya ay nakatakdang bumisita sa kanyang duktora para sa buwanang pagpapatingin. Si Doris na kamag-aral ni Rita sa mataas na paaralan ay sumakay din sa parehong dyip na sinakyan ni Rita. Kapwa sila nasorpresa at masaya na makita ang isa't isa.

Doris..Doris
Mariano, ikaw
ba iyan?



Rita, anong
sorpresa!





Magbalik-aral Tayo

Ayon sa iyong binasa at sa iyo nang nalalaman tungkol sa paksa, sagutin ang mga tanong sa ibaba.

1. Posible ba na malaman ang kasarian, sukat, laki at iba pang katangian ng sanggol habang ito ay nasa loob pa ng sinapupunan? Ipaliwanag ang iyong sagot.

2. Ano ang ikinagagalak ni Rita?

3. Totoo ba na kapag ang isang babaeng nagdadalang-tao ay mukhang maganda sa loob ng kanyang pagbubuntis, magsisilang siya ng sanggol na babae? Ipaliwanag ang iyong sagot.

Naisulat mo na ba ng iyong sagot? Kung oo, maaari mo silang ihambing sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 45.

Maaari nating maintindihan kung bakit ang mga nagdadalang-tao na tulad ni Rita ay talagang nagagalak na malaman kung sila ay magkakaroon ng sanggol na babae o sanggol na lalaki. Ang pagbubuntis ay nagdadala ng maraming kagalakan. Higit na nakagagalak ang malaman kung paano ang sanggol na hindi pa isinisilang ay nalilinang sa loob ng sinapupunan ng isang ina, linggu-linggo at buwan-buwan. Ito ang ating pag-aaralan sa mga susunod na bahagi.



Subukan Natin Ito

Bago mo pag-aralan ang mga bahagi sa paglilinang ng sanggol sa loob ng sinapupunan, atin munang subukan kung ano ang iyong kasalukuyang nalalaman sa paksa. Bilugan ang tamang sagot.

1. Ang isang sanggol na hindi pa isinisilang ay tinutubuan ng buhok, kilay at pilik-mata habang nasa _____.
 - a. ikatlong buwan
 - b. ikalimang buwan
 - c. ikaanim na buwan
 - d. ikapitong buwan
2. Sa ikatlong buwan, ang _____ ng isang sanggol ay kumpleto ng nabuo.
 - a. binti
 - b. mukha
 - c. tainga
 - d. braso
3. Maaaring malaman ng isang tao ang _____ ng sanggol na hindi pa isinisilang kapag ito ay umaabot na sa ikalimang buwan.
 - a. tibok ng puso
 - b. personalidad
 - c. kasarian
 - d. pakiramdam
4. Ang mukha ng isang sanggol ay nagmumukhang matanda kapag ito ay umaabot na sa _____.
 - a. ikaapat na buwan
 - b. ikawalong buwan
 - c. ikaanim na buwan
 - d. ikalimang buwan
5. Ang nagdadalang-tao ay nagsisimulang nakadarama ng mga galaw ng kanyang sanggol sa _____.
 - a. ikatlong buwan
 - b. ikaapat na buwan
 - c. ikalimang buwan
 - d. ikaanim na buwan

Kamusta? Mahirap bang sagutin ang mga tanong? Kung oo, huwag mag-alala. Malapit mo nang malaman ang mga tamang kasagutan. Sa ngayon, pagkatapos basahin ang mga tanong na ito, siguro ay nakikita mo na kung gaano kamistryoso at kamangha-mangha ang mundo ng sanggol na hindi pa isinisilang. Patuloy na magbasa upang mas marami kang malaman!



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

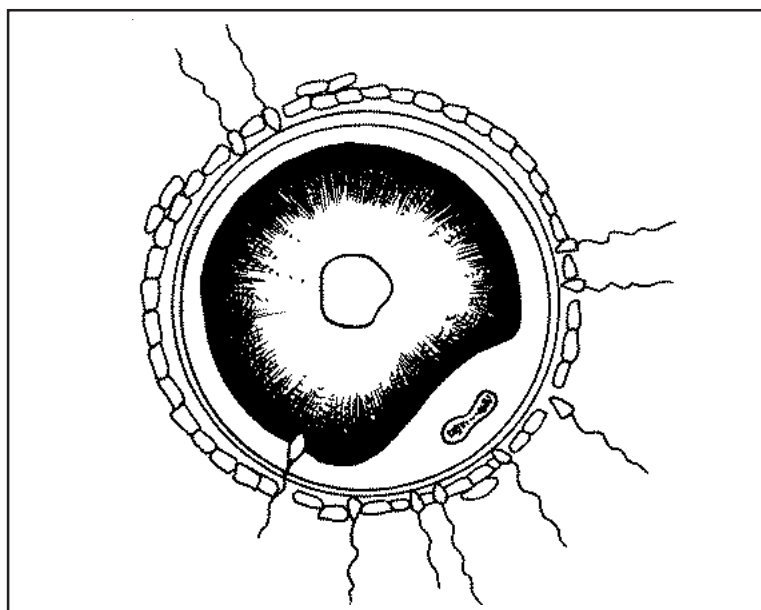
Ang pagdadalantao ay isang espesyal na panahon sa kahit sinong babae. Ito ay ang panahon kung kailan siya ay kasali sa isang kahanga-hangang akto ng pagdadala ng bagong buhay sa mundong ito. Ang mas nakapananabik dito ay galing sa kanya at sa kanyang asawa ang bagong buhay na ito. Ang bagong buhay ay resulta ng pinagbuklod na pagmamahalan sa pagitan ng mag-asawa.

Nakadaragdag ng kagalakan sa isang nagdadalantao ang malaman kung ano ang nangyayari sa loob ng sinapupunan. Kapag alam ng isang nagdadalang-tao kung paano lumalaki at nahuhubog ang kaniyang sanggol na hindi pa isinisilang, higit niyang nauunawaan kung gaano kahalaga ang bahaging kanyang ginagampanan sa proseso. Mauunawaan niya na ang kanyang sanggol ay nangangailangan ng kalinga at suporta bago ito dumaan sa isang espesyal na pagkakataon sa buhay na tinatawag na pagsilang.

Pag-aaralan na natin ngayon ang buwanang antas sa paghubog ng isang sanggol na hindi pa isinisilang. Ito ay kinabibilangan ng mga pisikal na pagbabago na dinadaan nito gayundin ang mga mahahalagang pangyayari na maaaring asahan ng isang nagdadalang-tao.

Ang pagdadalantao ay nagsisimula sa pagbubuklod ng punlay (na mula sa ama) at ng itlog o obum (na mula sa ina). Ang produkto ng pagbubuklod na ito ay tinatawag na **pertilisadong obum**. Ito ang pinakaunang hubog ng sanggol. Ito ay ang magiging bilig sa loob ng sinapupunan ng isang babae.

Napakaliit ng pertilisadong obum. Ito ay humigit-kumulang na kasinlaki ng ulo ng isang aspile. Ngunit sa antas na ito, ang lahat ng pisikal na katangian ng isang sanggol ay markado na. Ang ibig sabihin nito, naroon na ang kasarian, taas, kulay ng buhok, kutis, at iba pa.



Simula sa ikatlo hanggang sa ikalimang linggo, ang iba't ibang organo ay nahuhubog na sa eksaktong anyo. Sa antas na ito, ang sanggol na hindi pa isinisilang ay tinatawag na **embrayo**.



embrayo

Pagkatapos ng ikalimang linggo, ito ay nagiging **bilig**. Ito ay may anyong tulad ng nasa larawan sa ibaba.

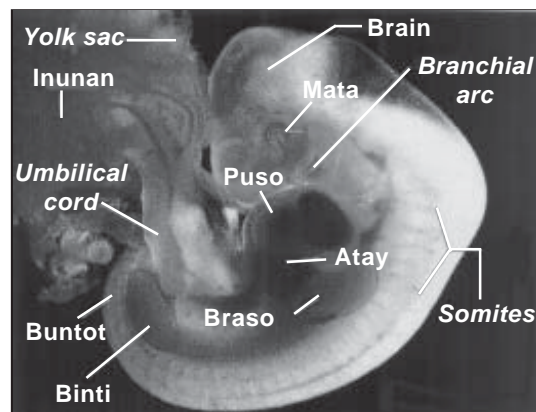


bilig

Kamangha-manghang isipin na mula sa isang maliit na tila tuldok lamang, di kalaunan ay nahuhubog ang bilig sa isang ganap na sanggol. Ngayon ay tingnan natin nang malapitan ang kaniyang buwanang paglaki at paghubog.

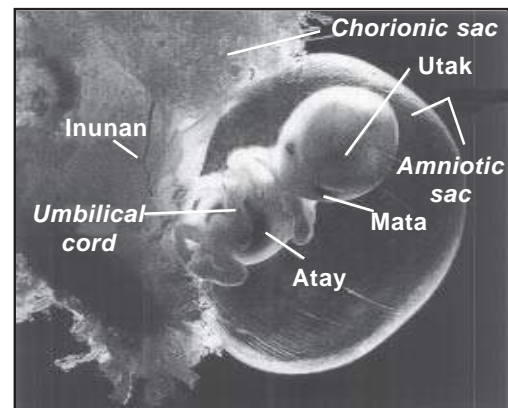
Unang Buwan ng Pagdadalantao

Sa panahong ito, ang embrayo ay may haba na humigit-kumulang na 1/8 pulgada. Ang kanyang posisyon ay nakabaluktot, na ang ulo ay umaabot na sa “buntot.” Ang kanyang gulugod ay nagsisimula nang mahubog. Ang utak at ang gulugod ay makikita na.



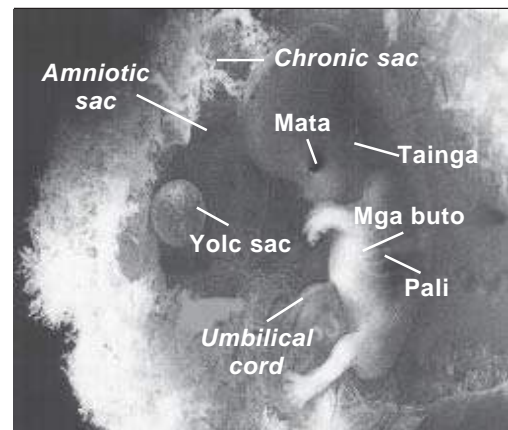
Ikalawang Buwan ng Pagdadalantao

Dito, ang bilig ay may haba na humigit-kumulang na isang pulgada. Ito ay mukhang isda. Ang mga panloob na organo—puso, atay, baga, tiyan at iba pa—ay nasa lugar na. Ang gulugod ay nakagagalaw na rin. Maraming bahagi ng katawan ang nakikita na gaya ng mga organo ng genitalya at mga pangunahing kasu-kasuan ng balikat, siko, balakang at tuhod.



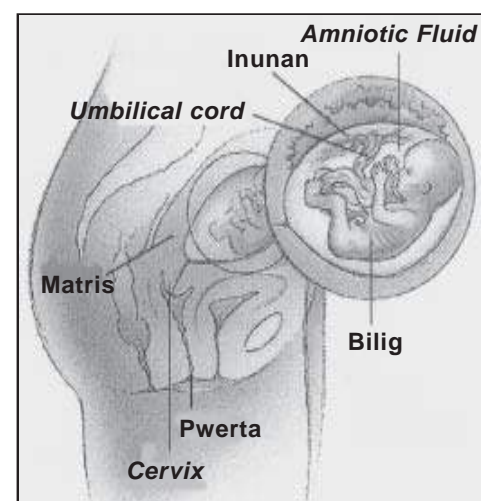
Ikatlong Buwan ng Pagdadalantao

Sa panahong ito, ang sanggol na hindi pa isinisilang ay may haba na humigit-kumulang na tatlong pulgada. Malugod na malalaman ng ina na ang mukha ng sanggol ay may anyo na, bagamat ang mga talukap ng mata ay nananatiling sarado. Mayroon ng paggalaw ang mga paa at kamay, habang ang sanggol ay nagkakalaman na. Sa katunayan, ang mga daliri sa kamay at paa ay ganap nang buo, pati na ang mga kuko. Posible nang malaman kung ang sanggol ay lalaki o babae sa katapusan ng buwan.



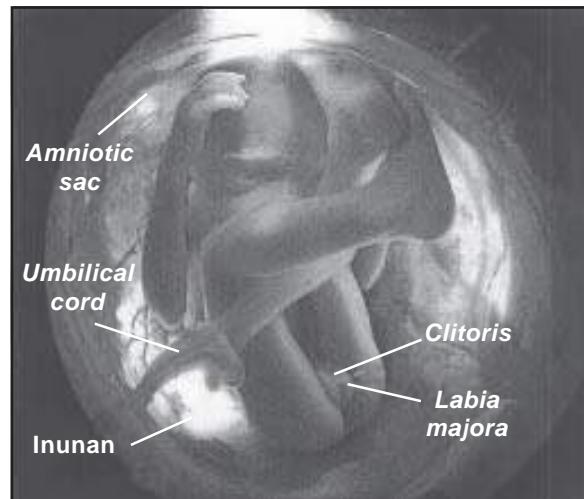
Ikaapat na Buwan ng Pagdadalantao

Sa mga oras na ito, ang hindi pa isinisilang na sanggol ay lumaki na ng anim na pulgada ang haba. Ang kanyang mga laman ay nagtamo na ng lakas at maaari nang aktibong gumalaw. Ngunit dahil sa ito ay nananatiling maliit, hindi nararamdaman ng ina ang kanyang paggalaw. Ang mga paa, kamay at kasu-kasuan ay ganap nang buo. Mayroon nang pinong buhok sa buong katawan at ang mga kilay at pilikmata ay lumalago na. Sa tulong ng duktur maaari nang pakinggan ng isang nagdadalang-tao ang tibok ng puso ng sanggol sa pamamagitan ng paggamit ng instrumentong *doppler*.



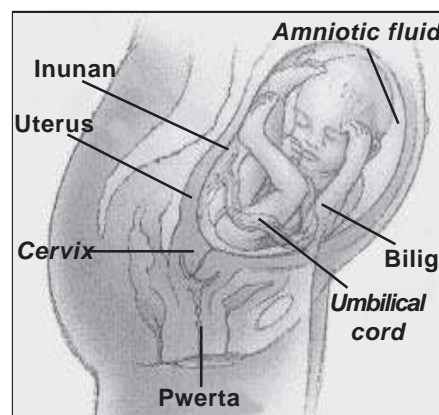
Ikalimang Buwan ng Pagdadalantao

Kung noong nakaraang buwan ay lumaki ang sanggol ng apat pang pulgada, ngayon ay may sampung pulgada na ang haba nito. Nagsisimula nang tumubo ang pundasyon ng mga ngipin nito. Nagsisimula na rin itong magkaroon ng buhok sa ulo. Ang mga laman nito ay nagiging malakas kaya't nararamdanan na ng ina ang ilang paggalaw sa loob ng kanyang sinapupunan. Ito ang karaniwang panahon na nirerekomenda ng mga duktur ang *ultrasound test*. Sa pamamagitan ng *ultrasound test*, maari nang malaman ang kasarian ng sanggol.



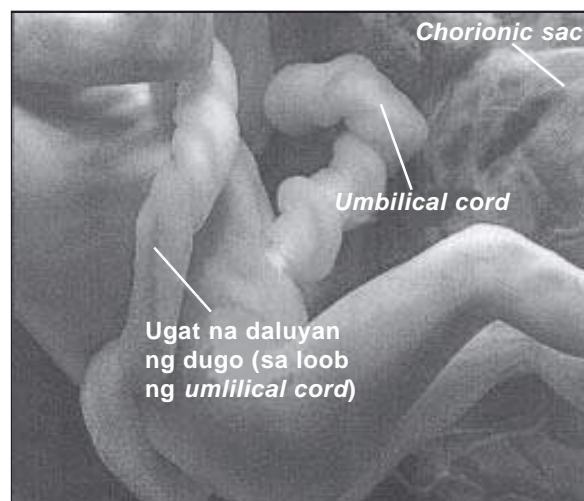
Ikaanim na Buwan ng Pagdadalantao

Ang sanggol na hindi pa isinisilang ay humigit-kumulang na 13 pulgada ang haba. Maaari na nitong isubo ang kanyang hinlalaki. Ito ay umuubo at sumisinok pa oras-oras! Gayunpaman payat at may kulubot na balat pa ang kaanyuan nito.



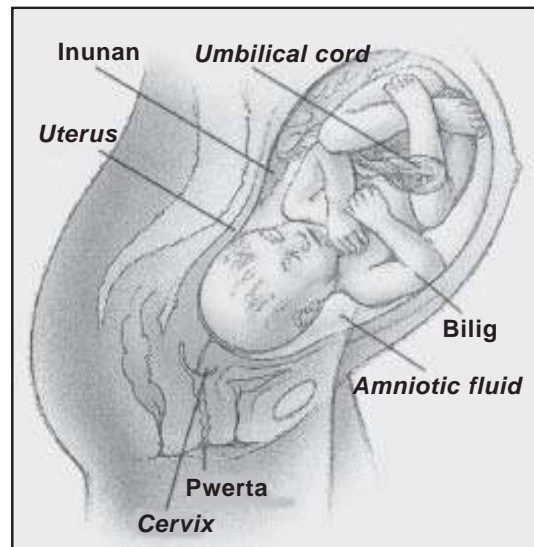
Ikapitong Buwan ng Pagdadalantao

Sa bahaging ito, habang lumalapit ang pagsilang, ang sanggol na hindi pa isinisilang ay humigit-kumulang na 14 ½ pulgada na ang haba. Ito ay karaniwang mukhang matanda na may kulubot at mapupulang balat. Ang ulo nito ngayon ay mas proporsiyon na sa kanyang katawan. (Noon, ang ulo ay mukhang napakalaki para sa katawan.) Ang kanyang бага ay buo na rin. Ang ibig sabihin nito, kung ang sanggol man ay isisilang na ngayon (o wala pa sa panahon ng pagsilang), maaari na itong huminga kahit paano.



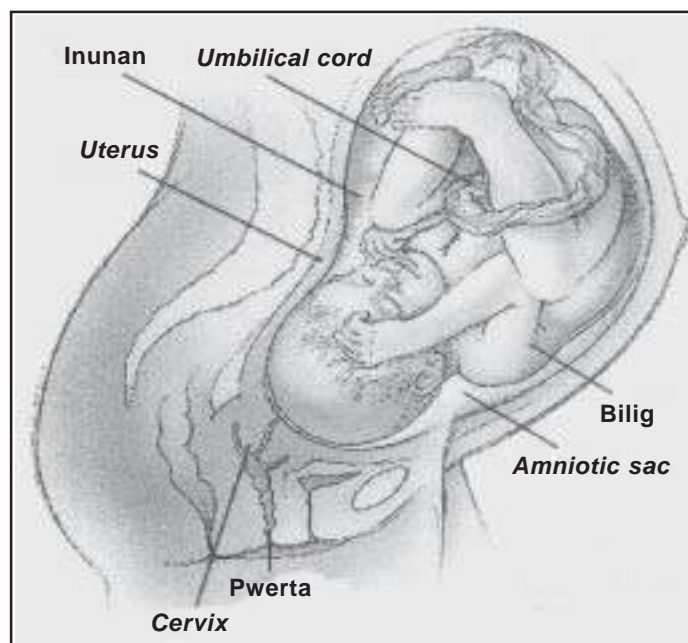
Ikawalong Buwan ng Pagdadalantao

Sa panahong ito, na mayroon na lamang isa pang buwan bago isilang ang bata, ang sanggol na hindi pa isinisilang ay lumaki na ng humigit-kumulang na 16 pulgada ang haba. Nakaririnig na ito ng mga tunog sa labas ng katawan ng kanyang ina at nakatutugon na sa mga ito. Mayroon na itong mas malaking lakas ng laman. Sa maraming pagkakataon, nakaposisyon na ang ulo nito patungo sa balakang ng ina. Ang posisyong ito ay tinatawag na posisyong **vertex**. Mayroon lamang mga 10% ng mga pagbubuntis kung saan ang sanggol ay nakaposisyon na ang ulo ay palayo mula sa balakang ng ina. Ito ang tinatawag na **suhing** (*breech*) posisyon.



Ikasiyam na Buwan ng Pagdadalantao

Ito ang pinakahuling buwan ng pagdadalantao. Ang sanggol ay humigit-kumulang na 18 pulgada na ang haba. Ang buhok nito ay maaaring lumago ng 1-2 pulgada ang haba, at mayroon itong malalambot na mga kuko sa dulo ng mga daliri sa paa at kamay. Ang balat nito ay hindi na kulubot. Dahil sa laki nito, napupunan nito ang matris ng ina. Ang mga paggalaw nito ay aktibong nararamdaman ng ina; minsan ay maaaring maramdaman niya ang “pagsipa” ng sanggol. Ang sanggol ay mananatili sa ganitong posisyon hanggang sa pagsilang nito.





Magbalik-aral Tayo

Marahil sa mga oras na ito ay maaari mo nang makita kung bakit natin karaniwang ginagamit ang salitang “kamangha-mangha” na may kaugnayan kung paano ang sanggol na hindi pa isinisilang ay lumalaki sa loob ng sinapupunan ng ina. Upang malaman kung gaano mo naintindihan ang mga nakaraang tinalakay, sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Kung ang sanggol na hindi pa isinisilang ay ipanganganak nang wala sa panahon (ang ibig sabihin ay bago sumapit ang ikasiyam na buwan), kailan ang pinakamaagang buwan na ito ay magkakaroon ng magandang pagkakataon na maipanganak ng ligtas?

2. Kailan karaniwang nagsisimulang maramdaman ng ina ang mga “sipa”o paggalaw ng kanyang sanggol na hindi pa isinisilang? Bakit?

3. Sa iyong opinyon, anong buwan ng pagdadalanta ang dapat isaalang-alang ng magiging ina bilang pinakamahalaga sa paghubog ng kanyang sanggol na hindi pa isinisilang. Bakit?

4. Maaari mo bang sabihin ang buwan na tumutugon sa bawat bahagi ng paghubog ng sanggol na hindi pa isinisilang? Isulat ang iyong mga sagot (1 hanggang 9) sa hanay sa kaliwa ng talaan sa ibaba.

Buwan-Edad

Bahagi ng Paghubog sa Sanggol na Hindi pa Isinisilang

- | | |
|-------|---|
| _____ | > Ang baga ay gumagana na at ang sanggol ay makahihinga na kung ito ay maisisilang sa buwan na ito. |
| _____ | > Ang mga pundasyon ng ngipin ay nabubuo na sa buto ng panga. |
| _____ | > Mayroong paglago ng maninipis na buhok sa buong katawan. |
| _____ | > Ang sanggol ay nakaririnig ng mga tunog sa labas ng katawan ng ina at tumutugon sa mga ito. |
| _____ | > Ang mga pundasyon ng utak at ng gulugod ay lumalabas na. |

- _____ > Ang nakasarang talukap ng mata ay nakikita na habang ang mukha ay nahuhubog na.
- _____ > Napupuno ng sanggol ang matris at ang mga paggalaw ay nararamdaman na parang mga dunggol sa ina.
- _____ > Ang lahat ng panloob na organo ay nasa lugar na.
- _____ > Ang sanggol na hindi pa isinisilang ay sumisipsip na ng kanyang hinlalaki, umuubo at sumisinok.

Tapos ka na ba? Kung oo, maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 45–46.



Alamin Natin

Mayroong mga magagandang pagkakataon o mahahalagang panahon at pangyayari na pinakahihintay sa pagbubuntis. Ito ay tumutugon sa mga mahahalagang pagbabago na dinadaan ng sanggol na hindi pa isinisilang. Nais markahan ng mga umaasang ina ang mga magagandang pagkakataong ito upang lalong maramdaman ang pagkasabik at kasiyahan sa pagbubuntis.

Ilang mga Magagandang Pagkakataon sa Pagdadalantao

- ◆ Ang mga organo ng genitalya ng isang sanggol na hindi pa isinisilang ay nakikita na sa ikalawang buwan ng pagbubuntis. Maaari nang malaman ng isang nagdadalangtao ang kasarian ng sanggol sa katapusan ng ikatlong buwan ng kanyang pagbubuntis. Gayunman, karamihan sa mga duktur ay nagrerekomenda na ang isang nagdadalang-tao ay maghintay hanggang umabot siya ng ikalimang buwan ng pagbubuntis kung nais niyang malaman ang kasarian ng sanggol na hindi pa isinisilang. Ang *ultrasound machine* sa mga ospital ay ginagamit upang makita hindi lamang ang kasarian ng sanggol na hindi pa isinisilang ngunit pati ang laki, kinalalagyan at iba pang mahahalagang impormasyon.
- ◆ Posibleng mapakinggan ang tibok ng puso ng sanggol na hindi pa isinisilang. Ito ay ginagawa sa pamamagitan ng paggamit ng instrumentong *doppler* kapag ang nagdadalang-taong ina ay umabot na sa ikaapat na buwan ng kanyang pagdadalantao.
- ◆ Ang sanggol na hindi pa isinisilang ay nagsisimulang gumalaw sa ikaapat na buwan. Ang paggalaw na ito ay tinatawag na “*quickening*.” Gayunman, ang mga nagdadalang-tao ay karaniwang nagsisimulang makaramdam ng paggalaw ng kanilang mga sanggol na hindi pa isinisilang kapag umabot na ng ikalimang buwan ng kanilang pagdadalantao.

- ◆ Sa ikawalong buwan, ang sanggol na hindi pa isinisilang ay maaaring makarinig na ng mga tunog sa labas ng katawan ng ina nito at tumugon sa kanila. Dahil dito, ilang mga ina ang kumakausap sa kanilang mga sanggol na hindi pa isinisilang o hinahayaan itong makinig sa musika. Sa panahong ito, ang sanggol ay nagsisimula na ring manatili sa kanyang posisyon para sa pagsilang. Ang posisyong ito ay maaaring normal o vertex (ang ulo ay nakapailalim patungo sa balakang ng ina), o suhi (ang paa ay malapit sa balakang ng ina).



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Isulat ang **T** sa mga patlang kung ang pangungusap ay tama. Isulat ang **M** kung ang pangungusap ay mali

- _____ 1. Sa ikalimang buwan, maaari nang makaramdam ng paggalaw ng sanggol ang isang nagdadalangtao.
- _____ 2. Ang *ultrasound machine* ay ginagamit lamang upang makita ang kasarian ng sanggol na hindi pa isinisilang.
- _____ 3. Ang magiging ina ay maaaring makinig sa tibok ng puso ng kanyang sanggol na hindi pa isinisilang sa pamamagitan ng radyo.
- _____ 4. Ang bawat buwan ng paglinang ay mahalaga para sa sanggol na hindi pa isinisilang.
- _____ 5. Sa ikatlong buwan, maaari nang makita ang personalidad ng sanggol na hindi pa isinisilang.
- _____ 6. Hindi posible para sa sanggol na hindi pa isinisilang na tumugon sa mga tunog sa labas ng katawan ng ina.
- _____ 7. Ang sanggol na hindi pa isinisilang ay marunong nang magsipsip ng kanyang hinlalaki.
- _____ 8. Ang “*quickening*” ay nagaganap sa ikaapat na buwan.
- _____ 9. Pinakamainam na alamin ang kasarian ng sanggol na hindi pa isinisilang sa ikalawang buwan.
- _____ 10. Ang mukha ng sanggol na hindi pa isinisilang ay nahuhubog sa ikatlong buwan.

Tapos ka na ba? Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 46.



Tandaan Natin

- ♦ Narito ang isang buod ng mga pisikal na pagbabago na dinadaan ng sanggol na hindi pa isinisilang sa kanyang mga buwan ng paghubog:

| Buwan-Edad | Haba | Pagbabago sa Kalinangan |
|-------------------|-------------|--|
| Unang buwan | 1/8 pulgada | Ang embrayo ay lukot at ang ulo ay dumidikit sa buntot. Ang utak at gulugod nito ay makikita. |
| Ikalawang buwan | 1 pulgada | Ang gulugod ng mala-isdang bilig ay nagsisimulang gumalaw. Ang mga organo ng genitalya nito at mga pangunahing kasu- kasuan ay makikita na. |
| Ikatlong buwan | 2 pulgada | Ang mukha ng sanggol na hindi pa isinisilang ay nagkakaporma na. Ang mga daliri sa kamay at paa na may kuko ay ganap nang nahubog. Sa pagtatapos ng buwan na ito, maaari nang malaman ang kasarian nito. |
| Ikaapat na buwan | 6 pulgada | Ang antas ng “ <i>quickening</i> .” Ang mga laman ng sanggol na hindi pa isinisilang ay nagiging mas malakas. Ito ay aktibong gumagalaw ngunit hindi pa nararamdaman ng ina. Mayroong pinong buhok na lumalago sa buong katawan. |
| Ikalimang buwan | 10 pulgada | Ang sanggol na hindi pa isinisilang ay lumalaki nang malakas at napakabilis, pinahihintulutan ang ina na maramdaman ang paggalaw nito sa unang pagkakataon. Ang mga pundasyon ng ngipin nito ay nahuhubog at ang buhok ay tumutubo sa ulo. |

| Buwan-Edad | Haba | Pagbabago sa Kalinangan |
|---|--------------|---|
| Ikaanim na buwan | 13 pulgada | Ang sanggol na hindi pa isinisilang ay nagsisimulang magsipsip ng kaniyang hinlalaki, umubo, at suminok. Mayroon itong kulubot na balat at mukhang payat. |
| Ikapitong buwan | 14.5 pulgada | Ang baga ng sanggol na hindi pa isinisilang ay nalinang na nang husto. Ito ay maaari nang makaligtas kung isilang man sa buwan na ito. |
| Ikawalong buwan | 16 pulgada | Ang sanggol na hindi pa isinisilang ay higit na malakas. Ito ay nakatutugon na sa mga tunog sa labas ng katawan ng ina. Sa karamihang kaso, ito ay nakaposisyon na ang ulo ay patungo sa balakang ng ina. |
| Ikasiyam na buwan | 18 pulgada | Ang sanggol na hindi pa isinisilang ay pinupunuan ang matris ng ina. Ito ay nakapagpaparamdam sa ina ng mas malakas na “sipa.” Sa antas na ito, nananatili ito sa kaniyang posisyon para sa pagsisilang. |
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pinakamabuti sa isang inang nagdadalang-tao na maghintay hanggang sa ikalimang buwan kung nais niyang malaman ang kasarian ng sanggol na hindi pa isinisilang. ◆ Ang <i>quickening</i> ay nangyayari sa ikaapat na buwan. Sa panahong ito ay nagsisimula nang gumalaw ang sanggol na hindi pa isinisilang. Gayunman, ang ina ay nagsisimula lamang makaramdam ng paggalaw ng sanggol sa ikalimang buwan. ◆ Ang <i>ultrasound machine</i> ay ginagamit upang malaman ang kasarian ng sanggol na hindi pa isinisilang. Ito ay ginagamit din upang malaman ang mga suliranin na may kaugnayan sa pagbubuntis. Ang <i>doppler</i> ay isang instrumento na ginagamit sa pakikinig sa tibok ng puso ng isang sanggol na hindi pa isinisilang. | | |

Ano ang Nangyayari sa Panganganak?

Ang paghihilab ay karaniwang nagsisimula kapag ang isang nagdadalang-tao ay nakararanas ng bahagyang pananakit ng likod at sikmura. Siya ay maaaring maging mas nananabik sa pag-iisip na malapit na niyang isilang ang kanyang sanggol. Maaari niyang ipaalam sa kanyang asawa o isang kaibigan o kamag-anak na tumitingin sa kanya ang tungkol sa mga pananakit na ito. Ngunit mayroong mga kaso na nagkakamali ang nagdadalang-tao sa pagtingin sa mga senyales na ito, na nagreresulta sa tinatawag na “maling paghihilab.” Ang ibig sabihin nito ay hindi pa nalalapit ang kanyang pagsilang, kahit na nakararanas na siya ng ilang mga senyales na ang sanggol ay malapit nang lumabas. Paano natin talagang malalaman kung oras na nga para magsilang? Susubukan nating sagutin ang tanong na iyan sa aralin na ito.

Matapos pag-aralan ang aralin na ito, dapat ay magawa mo nang:

- ◆ tukuyin ang mga senyales ng paghihilab;
- ◆ tukuyin ang pagkakaiba ng paghihilab at pagsisilang; at
- ◆ talakayin ang mga pamamaraan at paghahanda na sangkot sa proseso ng paghihilab at pagsisilang.



Subukan Natin Ito

Maghanap ng tatlong (3) babae—kapitbahay, mga kaibigan, mga miyembro ng pamilya, at iba pa—na may karanasan na sa panganganak. Itanong sa kanila kung ano ang pakiramdam ng paghihilab at panganganak. Isulat ang kanilang mga puna sa mga patlang sa ibaba.

Bb. A _____

Bb. B _____

Bb. C _____

Kung ikaw mismo ay nakapanganak na, subukang magbalik-tanaw kung ano ang iyong naranasan o naramdaman bago at habang nagsisilang. Isulat ang iyong mga sagot sa ibaba.



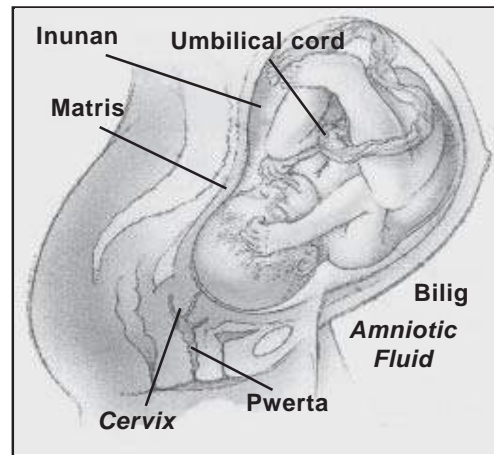
Alamin Natin

Nagawa mo ba ang nakaraang gawain? Ano ang iyong natutuhan mula sa mga karanasan sa paghihilab ng mga babaeng iyong nakausap? Marahil ay nakapagbigay sila ng iba't ibang puna ngunit ako'y nakasisigurado na sila rin ay nagbigay rin ng ilang pangkaraniwang kasagutan o parehong karanasan.

Ang paghihilab at pagsisilang ay maaaring maranasan nang may pagkakaiba sa iba't ibang babae. Ngunit bahagya lamang ang mga pagkakaibang ito. Mayroong mga aspeto ng karanasan na karaniwan sa lahat ng mga babae na nagsisilang. Sa ibang salita, mayroong mga senyales na nararanasan ng lahat ng babae bago at habang nagsisilang.

Bago talakayin ang gayong mga senyales at antas, ibigay muna natin ang kahulugan ng ilang mga mahahalagang termino. Ang “paghihilab” ay simpleng “matiyagang paggawa” na kung saan ang *uterine muscles* ng nagdadalang-tao ay sumisikip at nagpapahinga sa maikling pagitan. Dahil sa pagsisikip na ito, ang kwelyo ng matris (pasukan ng matris) ay unti-unting bumubukas. Kapag ang kwelyo ng matris ay bukas na nang husto, ang pagsisikip ay makatutulong sa paggalaw ng sanggol sa *birth canal* o ari ng ina. Ang aktuwal na paglabas ng sanggol ay tinatawag na “pagsisilang.” Ang paghihilab at pagsisilang ay bahagi ng buong karanasan na tinatawag na “pangananak,” kung saan ang bata ay isinisilang.

Upang maintindihan nang mas mabuti kung ano ang ating tinalakay sa itaas, pag-aralan ang larawan na nagpapakita ng mga bahaging nabanggit. Nakikita mo ba ang kwelyo ng matris at ang ari ng ina kung saan dumadaan ang sanggol sa pagsilang nito? Ang pagbukas at pag-unat ng mga bahaging ito ang sanhi ng mga sakit sa panganganak. Ang sanggol ay nakalubog o napaliligiran ng isang mainit na likido na tinatawag na *amniotic fluid*.



Bago maganap ang paghihilab at aktuwal na pagsisilang, ang magiging ina ay nakararanas muna ng mga tiyak na senyales. Ang mga senyales na ito ang nagsasabi sa kanya na ang pagsisilang ay nalalapit na at dapat na siyang maghanda sa pagpunta kaagad sa ospital, o kung siya ay magsisilang sa tahanan, makapagbigay-alam sa nars-komadrona.

Ang nasa ibaba ay ang tatlong senyales na ang paghihilab ay malapit nang mangyari. Maaari silang maranasang lahat nang sabay-sabay, o pagkatapos ng bawat isa.

Ang Tatlong Senyales ng Paghihilab

Kontraksyon

Ang babaeng nagdadalang-tao ay nakararanas ng pananakit na gaya ng pamumulikat sa mababang bahagi ng kanyang sikmura. Sa una, ang mga kontraksyon na ito ay nangyayari na may mahabang pagitan ngunit dumadalas habang tumatagal. Ang sikmura ay halinhinang nagiging matigas at malambot habang ang matris ay sumisikip at bumabalik sa dati. Ito ang senyales na nalalapit na ang pagsilang. Maaaring tumindi pa ang kontraksyon kahit magbago-bago ng posisyon ang isang nanganganak. Maraming duktor ang nagsasabi sa kanilang mga pasyente na magpunta na sa ospital kung, ang kontraksyon ay regular na nararamdaman, halimbawa bawat sampung minuto. Sa kabilang dako, senyales ng maling paghihilab kapag ang kontraksyon ay humupa.

Ang Palabas (Show)

Tinatawag din na “madugong palabas” o ang “pink na palabas,” ito ay tumutukoy sa pagkakaroon ng dugo sa damit panloob ng isang babae. Ito ay resulta ng pagnipis at pagbukas ng kwelyo ng matris, na nagdudulot sa pagputok ng daluyan ng dugo. Ang ibig sabihin ng “palabas” ay mangyayari na ang paghihilab sa loob ng 24 oras o sa mga sumusunod na araw.

Pagputok ng Panubigan (Pagputok ng mga Lamad)

Ang nagdadalang-tao ay makararanas ng biglaang pagdaloy o bahagyang pag-anod ng tubig sa kanyang ari. Ang sekresyon ay maaaring may bahid ng dugo o maaaring mayroong kulay ng hugas-bigas. Ito ay karaniwang indikasyon na ang kwelyo ng matris ay bukas na nang husto at ang mga lumad ay pumutok at naglalabas na ng mga *amniotic fluid*.

Ngayon ay subukang magbalik-tanaw sa *Subukan Natin Ito* sa pp. 17–18. Balikan ang mga tugon ng mga babaeng iyong nakapanayam. Ihambing kung ito ay pareho sa mga senyales ng paghihilab na tinalakay sa itaas.

Mayroong mga kaso kung saan ang mga nagdadalang-tao ay nagsisilang ng hindi dumadaan sa mga bahagi ng paghihilab. Hindi nila nararanasan ang anuman sa mga tatlong senyales na tinalakay. Kapag ganito ang kaso, malaki ang posibilidad na siya ay dumaan sa *Cesarian section (C-section)* upang masigurado na ligtas na makapagsisilang.



Magbalik-aral Tayo

Punan ang mga patlang ng tamang sagot. Piliin ang mga sagot mula sa mga salita o parilala sa loob ng kahon.

| | | |
|-----------------------|--------------------|------------------|
| pagputok ng panubigan | matiyagang paggawa | birth canal |
| kontraksyon | bilig o sanggol | kwelyo ng matris |

1. Kapag malapit na ang pagsisilang ng bata, ang nagdadalang-tao ay nakadaranas ng sekresyon sa ari na may bahid ng dugo. Ang “madugong palabas” ay mula sa _____.
2. Kapag malapit nang manganak, ang nagdadalang-tao ay nakadaranas ng biglaang pagdaloy ng tubig sa kanyang ari dahil sa _____.
3. Ang _____ ay nangyayari kapag ang nagdadalang-tao ay nakararanas ng pananakit tulad ng pamumulikat sa ibabang bahagi ng kanyang sikmura
4. Ang kontraksyon ay makatutulong makapagpalabas ng sanggol sa ari o sa _____.
5. Ang kahulugan ng “paghihilab” sa panganganak ay simpleng _____.

Kapag ikaw ay tapos na, maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 47.

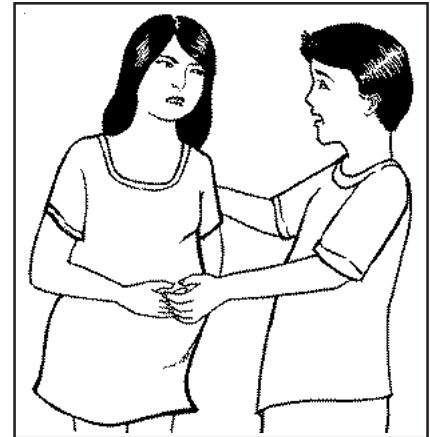


Basahin Natin Ito

Basahin ang dayalogo sa ibaba nina Tina, ang kanyang asawa na si Cesar, at ang nars ng ospital. Si Tina ay nasa ikasiyam na buwan na ng kanyang pagbubuntis at inaasahang magsisilang anumang oras.

TINA: Ces, sa aking palagay ay dumating na ang oras! Ang aking kontraksyon ay talagang nagiging masakit at madalas.

CESAR: Maaaring tama ka. Nagkaroon ka na ng kontraksyon sa loob ng dalawang oras. Ang sabi mo ay nagiging mas madalas ngayon? Orasan natin ang pagitan ng kontraksyon, gaya ng payo ni Dr. Valdez.



TINA: Ok, heto na naman ang isa pa!

Tiningnan ni Cesar ang kanyang relo upang makapagtala ng oras ng kontraksyon. Matapos ang 11 minuto...

TINA: Nararamdaman ko na naman ang pagdating ng isa pang kontraksyon! Talagang masakit ngayon! Natatakot ako!

CESAR: Huwag kang matakot. Magiging maayos ang lahat at hindi ako aalis sa iyong tabi.

Tiningnan ni Cesar ang kanyang relo upang makapagtala muli ng oras. Isa pang 10 minuto ang lumipas.

TINA: (Nakararanas ng isa pang kontraksyon) At heto na naman ang isa pa!

CESAR: (Nakatingin sa kanyang relo) Ok, sigurado na tayo. Ngayon ang kontraksyon ay dumarating sa bawat 10 minuto. Dapat na tayong magtungo kaagad sa ospital. May paghihilab na ngayon.

Kinuha ni Cesar ang bag na kanilang inihanda upang dalhin nila sa ospital. Pagkatapos ay inalalayan niya si Tina na kumuha ng taksi para sa ospital. Sa ospital, sila ay pumasok at ipinagbigay alam ng nars kay Dr. Valdez na ang pasyente ay nasa loob na. Kapwa binigyan sina Tina at Cesar ng gawn sa ospital upang maisuot. Isang nars ang nag-aasikaso kay Tina at inooorasan ang pagitan ng kanyang mga kontraksyon.

NARS: Huwag kayong gaanong mag-alala. Ang lahat ay magiging mayos. Ang inyong nararanasan ay mga kontraksyon na dumarating sa pagitan ng walong minuto. Ang mga kontraksyon ay normal. Sila ay talagang nakatutulong na magsilang ka ng iyong unang sanggol. Ngayon, titingnan ko ang iyong presyon ng iyong dugo at temperatura.

NARS: (*Matapos ang ilang minuto*) Ayos ang tibok ng puso. Normal ang temperatura ng iyong katawan. Subukan mo na magpahinga. Wala kang dapat ikabahala. Padating na si Dr. Valdez sa loob ng ilang minuto para sa iyong *internal examination*.

CESAR: Maraming salamat, Nars Joy!

NARS: Walang anuman. Kung may kailangan kayo, tawagan ninyo lang kami sa istasyon.

Ang nars ay lumisan sa silid.



Magbalik-aral Tayo

Sagutin ang mga tanong sa ibaba base sa iyong binasa. Isulat ang iyong mga sagot sa blangkong inilaan.

1. Mula sa istorya ni Tina, ano ang naging senyales na siya ay malapit ng magsilang?

2. Ano ang ginawa ni Nars Joy kay Tina?

3. Ano sa iyong palagay ang kakailanganin pa ni Dr. Valdez upang maeksamin si Tina?

Natapos mo na bang sagutan ang mga tanong? Kung oo, maaari mong ihambing kung nakuha mo ang mga tamang sagot sa pamamagitan ng paghahahambing ng iyong mga isinulat sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 47.



Basahin Natin Ito

Natatandaan mo ba ang dayalogo na iyo lamang binasa? Ito ay naglalarawan ng isa sa mga senyales ng paghihilab na pinangalanang regular na kontraksyon. Dagdag pa rito, ipinakita nito ang dalawa pang mahahalagang bagay na may kaugnayan sa panganganak. Una, binanggit nito ang pangangailangan ng paghahanda ng mga bagay na dadalhin sa ospital ng isang nagdadalang-tao kung siya magsisilang. Ang mga bagay na ito ay dapat ilagay sa isang bag, at maihanda nang maaga sapagkat hindi natin alam kung kailan biglang darating ang paghihilab. Pangalawa, ang dayalogo ay nagpakita ng kahalagahan ng pagharap at pagsuporta ng asawa, kasama, kaibigan o kamag-anak ng magiging ina kapag siya ay manganganak.

Atin munang talakayin kung anu-ano ang mga dapat dalhin sa ospital ng isang nagdadalang-tao na malapit ng sumailalim sa paghihilab. Tingnan natin kung may alam ka tungkol dito. Tingnan ang listahan sa ibaba at sa susunod na pahina. Lagyan ng markang tsek (4) sa blangko kasunod ng mga bagay na dapat paghandaan ng maaga at dalhin sa ospital para sa pagsisilang. Lagyan ng markang ekis (8) sa tabi ng mga bagay na hindi kinakailangang dalhin sa ospital.

| | |
|-------------------------------|---|
| _____ bimpo | _____ <i>breast pump</i> |
| _____ alahas | _____ sapatos na may mataas na takong |
| _____ <i>underwear</i> | _____ pang-itaas na damit na may bukas sa harapan |
| _____ <i>breast pads</i> | _____ laruan ng sanggol |
| _____ kamera | _____ lampin ng bata |
| _____ damit sa pag-uwi ng ina | _____ <i>toiletries</i> |
| _____ kalendaryo | _____ ang iyong direktoryo ng telepono |
| _____ <i>cassette tapes</i> | _____ damit ng sanggol |
| _____ tubig | _____ pinggan at bawl |
| _____ tsinelas | _____ tisyu |
| _____ salamin | _____ suklay |
| _____ papel | _____ kobre kama |
| _____ gomang sapatos | _____ kutsara at tinidor |
| _____ tuwalya | _____ pabango |
| _____ pera | _____ pampaligo ng sanggol |

Natapos mo na ba? Natsekan mo na ba ang mga aytem na dapat dalhin sa ospital ng babaeng magsisilang? Tingnan natin kung nakuha mo sila nang tama. Ang mga nasa ibaba ay ang mga kagamitan na dapat paghandaan at iimpake sa isang bag para madali silang dalhin sa ospital kapag dumating ang tamang oras.

Listahan ng mga Bagay na Dadalhin sa Ospital Kapag Magsisilang

Mahahalagang Aytem

- ◆ *Toiletries*, kabilang na ang pulbos, meyk-ap, *toothpaste*, sepilyo, *shampoo*, losyon, suklay, salamin at iba pang bagay na kakailanganin ng magiging ina sa kanyang pananatili sa ospital.
- ◆ *Sanitary (maternity) napkins*
- ◆ *Underwear* kabilang na ang *nursing bra*
- ◆ Ang damit sa pag-uwi ng bahay para sa magiging ina (mga damit na maluwag upang magbigay-lugar sa kanyang nananatiling malaking puson at may bukas sa may didbdib upang siya ay makapagpasuso.
- ◆ Ang damit sa pag-uwi ng bagong silang na sanggol kabilang na ang *kimono* o nakapulupot na kasuotan, *t-shirt*, kumot, glab, mga bote at dayapers.
- ◆ Isang labahing damit o bimpopo para pag-iispong
- ◆ Miryenda para sa magiging ama, o sa kaibigan, o sa kamag-anak na sumama sa nagdadalang-tao
- ◆ Isang kamera na magtatala ng masayang pangyayari
- ◆ Mabigat na medyas kung sakaling ang mga paa ng ina ay maging malamig
- ◆ Isang relas o orasan na may pangalawang kamay para sa pag-ooras ng kontraksyon
- ◆ Pera na pambayad sa duktore at mga bayarin sa ospital

Opsyonal na mga Aytem

- ◆ Radyo o *cassette player*, kung ang magiging ina ay nais ng musika upang makapagpahinga sa kanyang panganganak
- ◆ Pulbos, losyon o langis kung sakaling nais niyang magpamasahe habang nasa panahon ng paghihilab
- ◆ Isang maliit na bag na papel na kapaki-pakinabang kung sakaling ang magiging ina ay mag-*hyperventilate* habang ginagawa ang ilang ehersisyo sa paghinga

- ◆ Kendi na walang asukal o *lollipops* upang mapanatiling mamasa-masa ang kanyang bibig sa panahon ng paghihilab
- ◆ Aklat, magasin at iba pang distraksyon na maaaring mas magpakomportable sa kanya sa ospital (gaya ng pagkatapos ng pagsisilang)
- ◆ Personal na direktoryo ng telepono, kung sakaling ang mga bagong magulang ay nais tawagan kaagad ang kanilang mga kaibigan at kamag-anak tungkol sa pagsisilang

Tandaan na ang mga aytem na ito ay dapat maihanda at maiimpake sa isang bag nang mas maaga. Ang ilang mga babae ay gusto na sila ay handa na kasing-aga ng ika-pitong buwan ng pagbubuntis kung sakaling mayroong *preterm* na pagsisilang ng bata. Gayunman, karamihan sa mga magiging ina ay naghahanda na ng mga aytem na ito sa ika-walo at ika-siyam na buwan kapag ang pagsisilang ay mas malamang na mangyayari.



Pag-isipan Natin Ito

Karamihan sa mga tao ay ugaling mag-isip na ang pagbubuntis at panganganak ay ang tanging alalahanin ng mga magiging ina. Nakaugalian na nating sabihin na “Ito ay tungkulin ng isang umaasang babae sapagkat siya lang – at wala nang iba – ang nagdadala ng bata at nagsisilang ng bata.” Ikaw ba ay sumasang-ayon sa pangungusap na ito? Ipaliwanag ang iyong sagot.

Ang pangungusap sa itaas ay maaaring bahagyang tama ngunit ang mga duktor sa ngayon ay naghihikayat sa mga mister na sumali sa pagbubuntis ng kanilang misis gayon din sa aktuwal na proseso ng panganganak. Sa ngayon, karaniwan ang mga mister o kahit na sinong malapit na kamag-anak o kaibigan ang nagiging tagapagsanay ng babae na magsisilang. Ang mga tagapagsanay ay naroon sa panahon ng pagsisilang ng bata at aktibong nagbibigay suporta, direksyon at anumang tulong na maaari niyang maibigay upang makatulong sa misis (o kakaanak na buntis) na naghihilab. Sa gayon, siya ay aktibong nakikisalo sa sakit, kagalakan at katuparan ng pagsisilang ng bata.

Paano sa iyong palagay ang mister ay magiging aktibong makasama o tagapagsanay ng kanyang misis sa pagbubuntis at pagsisilang ng bata? Paano siya makapagbibigay ng suporta sa kanyang umaasang misis? Isulat ang iyong mga ideya sa mga blangko sa ibaba.

Ngayon, ihambing ang iyong mga sinulat sa babasahin sa susunod na seksyon.



Alamin Natin

Ano ang Magagawa ng mga Umaasang Maging Ama

Ang pagbubuntis ay isang kapana-panabik at masayang panahon sa buhay ng sinumang babae. Mayroong mga pamamaraan kung saan ang kanyang mga paghihirap ay magiging mas madali. Halimbawa, ang pagkakaroon ng sumusuportang mister ay nakatutulong nang malaki.

Nangyayari na kung minsan ang ama ay nakakaramdam na napag-iiwanan sa panahon ng pagbubuntis ng kanyang misis. Hindi niya kailangang makaramdam ng ganito. Sa halip, maaari siyang aktibong “sumali” sa pagbubuntis sa pamamagitan ng pagbibigay ng kinakailangang suporta para sa kanyang umaasang misis. Paano? Maaari siyang:

- ◆ makatulong sa kanyang misis na maghanap ng nababagay na duktore at isang klinika o ospital na kung saan ito ay makapagpapatingin ng buwanan;
- ◆ samahan ang kanyang asawa kapag ito ay bumibisita sa duktore para sa buwanang pagpapatingin. Maaaring siya ay naroroon lalo na kapag ang kanyang misis ay may *ultrasound* o kung siya ay makikinig sa unang pagkakataon sa tibok ng puso ng sanggol.
- ◆ makatulong na masigurado na ang kanyang misis ay makakukuha ng wastong pagkain, bitamina, pahinga at ehersisyong kinakailangan sa panahon ng pagbubuntis;

- ◆ maging mas maunawain, maalalahanin, matiisin at mapagmahal lalo't ang kanyang misis ay dumaraan sa isang mapanghamon na panahon;
- ◆ makakuha ng klase sa pagsisilang ng bata kasabay ang kanyang misis; at
- ◆ magbigay siguridad sa kanyang misis mula sa mga pinansiyal na alalahanin sa pamamagitan ng pagseseguro ng kinakailangang pera para sa pagsisilang ng bata.

Gaya ng nabanggit, ang isang ama ay maaaring maging aktibong tagapagsanay para sa kanyang misis sa panahon ng paghihilab at sa aktuwal na proseso ng pagsisilang. Maaari siyang:

- ◆ makatulong makapaghanda ng mga aytem at ng bag na dadalhin sa ospital;
- ◆ makatulong sa kanyang misis na makapagdesisyon kung ang mga senyales ng paghihilab ay totoo o hindi (halimbawa, sa pamamagitan ng pag-ooras sa pagitan ng bawat kontraksyon);
- ◆ mag-asikaso ng mga pag-aayos sa ospital para sa pagsisilang ng bata;
- ◆ maging kalmado at himukin ang kanyang misis na maging kalmado rin at siguraduhin sa kanya na ang lahat ay magiging maayos;
- ◆ makatutulong na makapagpadali sa paghihilab ng kanyang misis, gaya ng pagbibigay sa kanya ng maiinom kung kailangan, pagmamasahang kanyang likod, pagpapatnubay sa kanya sa mga ehersisyo sa paghinga at iba pa. (Magagawa ng mister ang lahat ng ito kapag siya ay dumalo kasabay ang kanyang misis sa klase sa pagsisilang ng bata.).



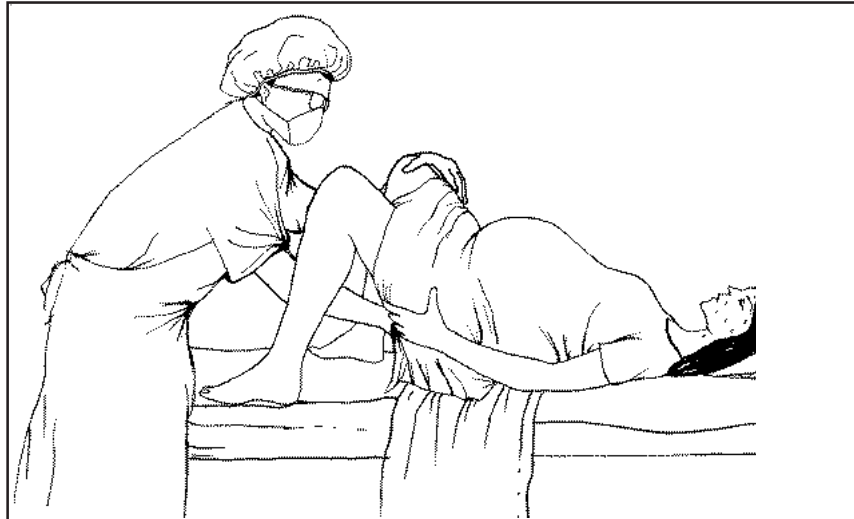
Basahin Natin Ito

Natatandaan mo ba ang dayalogo sa pagitan nina Cesar at Tina sa pahina 21–22? Si Tina ay nagkakaroon ng madalas at regular na kontraksyon na sumesenyales na nagsisimula na ang paghihilab. Kaya sila ay diretsong nagtungo sa ospital kung saan si Tina ay magsisilang sa tulong ng kanyang duktur na si Dr. Valdez. Basahin natin ngayon ang pagpapatuloy ng kuwento.

DR. VALDEZ: (*Matapos magsagawa ng internal examination kay Tina*)

Tina, mukhang mangananak ka na. Ang kwelyo ng iyong matris ay maluwang na ng 3 sentimetro. Ang ibig sabihin nito ay dumadaan ka na sa unang bahagi ng paghihilab. Magrelaks ka lamang dahil ang lahat ay nasa ayos. Mabuti at narito ang iyong asawa upang magbigay suporta.

CESAR: Oo, duktur. Pareho naming napagdesisyunan na kapag si Tina ay magsisilang, ako ay laging narito upang makatulong sa lubos ng aking makakaya.



TINA: Mabuti at narito ka, Ces, talagang nakatatakot ang pananakit na ito! Ang mga kontraksyon ay lalong nagiging mas masakit. At saka ang aking likod ay nananakit din!

CESAR: Nais mo bang magmasahe ako ng kaunti sa iyong likuran?

TINA: Oo, puwede!

Si Cesar ay nagpatuloy na magmasahe ng likod ni Tina habang siya ay nakahiga sa tabi nito. Iniwan sila ni Dr. Valdez. Patuloy sa pagkakaroon ng kontraksyon si Tina. Matapos ang mga dalawa oras...

DR. VALDEZ: Kamusta ka na Tina?

TINA: *(Pinagpapawisan)* Hindi gaanong mabuti Dr. Valdez. Ang aking mga kontraksyon ay mas madalas na dumarating. Sila ay nananatili nang mas matagal at mas masakit pa. Sa katunayan, halos hindi ako makapagsalita.

DR. VALDEZ: Mukhang ikaw ay nagprogreso na sa ikalawang bahagi ng paghihilab. Tina, hayaan mo akong gumawa ng isa pang *internal exam* upang makasigurado tayo.

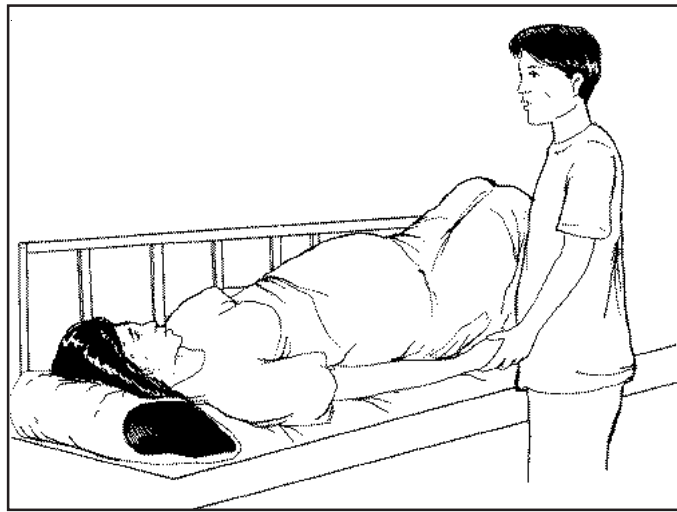
DR. VALDEZ: Tama ako. Magaling, Tina. Bagamat ikaw ay nakararanas ng pananakit, ang iyong paghihilab ay nagprogreso nang maganda. Maluwag ka na ngayon ng 7 sentimetro. Kung susuwertehin, maaari mong isilang ang iyong sanggol sa loob ng dalawang oras.

CESAR: Magaling iyan! Hindi na tayo maghihintay pa ng napakahaba bago dumating ang ating sanggol.

TINA: Nararamdaman ko ang pagdating ng isang malakas na kontraksyon, Ces!

CESAR:

Sige, gawin na natin nang sabay ngayon ang ehersisyo ng paghinga. Tingnan mo ako at sumabay ka sa paghinga ko nang mabagal.



Ginagawa ng sabay nina Tina at Cesar ang ehersisyo ng paghinga upang mas mapagtiisan ang kontraksyon



Alamin Natin

Natapos mo na bang basahin ang ikalawang bahagi ng dayalogo? Nagustuhan mo ba ito? Binanggit dito ang dalawang bahagi ng paghihilab na dinaanan ni Tina. Ang katunayan, mayroong tatlong bahagi ng paghihilab. Sa dayalogo, hindi pa dumaraan si Tina sa ikatlo. Pagkatapos ng paghihilab ay ang pagdating ng aktuwal na pagsisilang ng sanggol kasunod ang pinakahuli ay ang paglabas ng inunan. Ssa pagbubuo, ang nasa ibaba ay ang tatlong bahagi ng panganganak.

1. Paghihilab

- ◆ Unang Bahagi ng Paghihilab
- ◆ Ikalawang Bahagi ng Paghihilab
- ◆ Ikatlong Bahagi ng Paghihilab

2. Paghihila at Pagsisilang

3. Pagkatapos ng Pagsisilang o paglabas ng inunan

Tatalakayin natin ito ngayon ng isa-isa.

Unang Bahagi ng Paghihilab

Ito ay tinatawag din na di-aktibong bahagi (*latent stage*) ng paghihilab. Sa tatlong bahagi, ang una ang tumatagal nang mas mahaba. Ito rin ang pinakakaunti ang sidhi o pinakamaliit ang bahagi ng pananakit. Ito ay maaaring tumagal nang maraming oras (karaniwan ay 2 hanggang 6 na oras), o maski na mga araw. Sa panahong ito, ang kwelyo ng matris ay nagsisimulang lumuwag o bumuka ng mga 3 sentimetro. Ang mga kontraksyon ay maaaring maging regular o hindi sa pagitan ng magkakalayong 5 hanggang 20 minuto.

Depende sa nararanasan niyang kontraksyon, ang babae ay maaaring gumawa ng mga karaniwan niyang mga ginagawa. Sa katunayan, ang ilang kababaihan ay dumaraan sa unang bahagi nang hindi nalalaman na sila ay naghihilab na pala. Sa ibang kaso, ang babae ay maaaring kinakailangang humiga na dahil sa tindi ng pananakit ng kontraksyon.

Balikan ang dayalogo sa pagitan nina Tina at Cesar. Ano ang mga indikasyon na si Tina ay dumaraan sa unang bahagi ng paghihilab?

Kung ang iyong sinagot ay siya ay nagkakaroon ng regular na kontraksyon at ang kwelyo ng matris ay maluwag ng 3 sentimetro, ikaw ay tama!

Ikalawang Bahagi ng Paghihilab

Ito ay tinatawag din na aktibong bahagi (*active stage*) ng paghihilab. Karaniwan, ito ay tumatagal ng mga 2 hanggang 3 ½ oras. Ang panahong ito ay karaniwang mahaba para sa mga magiging ina pa lamang sa unang pagkakataon kaysa sa mga nakapagsilang na dati.

Ang kontraksyon ay mas nagiging malakas, mahaba at mas madalas at nagaganap ng mga magkakalayong 3 hanggang 4 na minuto. Ang kwelyo ng matris ay lumuluwag na ng mga 7 sentimetro. Ang babae ay nararapat na nasa ospital na o kung siya ay magsisilang sa bahay, ang kanyang nars-komadrone ay dapat naroroon na. Maaari rin siyang makaranas ng pananakit ng likod, di-komportableng pakiramdam sa binti, pagkapagod at mas maraming “madugong palabas”. Maaari din siyang makaramdam ng pagkabalisa at pagkatakot. Dapat siyang gawing komportable ng kanyang tagapagsanay. Ang ehersisyo sa paghinga ay makatutulong na mas mapangasiwaan ang kontraksyon.

Ang duktor o mga tauhan ng ospital ay patuloy na tumitingin sa pagluwag ng kuwelyo ng matris. Gayundin ang presyon ng kanyang dugo at iba pang mahahalagang senyales. Karaniwan, isang *fetal monitor* ang ginagamit upang tingnan kung ang sanggol ay maayos. Isang halimbawa ng ganitong monitor ay ang *portable doptone*.



Ikatlong Bahagi ng Paghihilab

Ito ay tinatawag din na aktibong pagsulong o transisyonal na bahagi (*advanced active or transitoral phase*). Ito ang pinakanakapapagod na bahagi ng paghihilab. Mabuti na lamang, hindi ito tumatagal, karaniwang sa pagitan lamang ng 15 minuto hanggang 1 oras.

Gayumpaman, ang kontraksyon ay nagiging mas malakas, karaniwang nagmumula sa bawat 2 hanggang 3 minuto. Ang kwelyo ng matris ay lumuluwag ng hanggang 10 sentimetro (Kapag umabot na sa ganitong kasukatan, ang babae ay maaari nang magsimulang magtulak papalabas ng kanyang sanggol.) Maaari niyang ipagpatuloy ang paggawa ng ehersisyo sa paghinga.

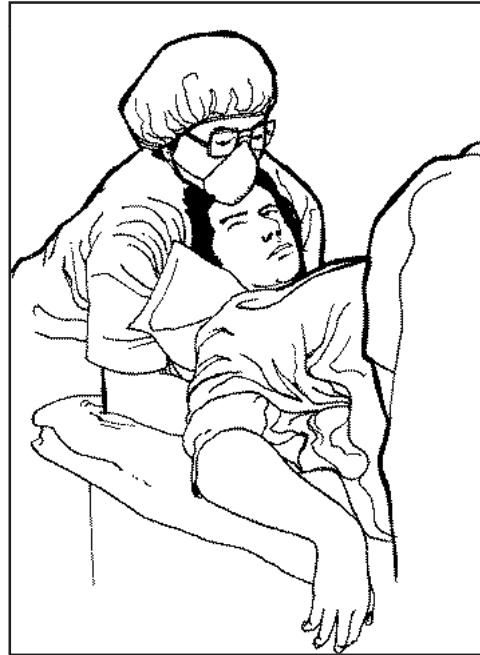
Pagtulak at Pagsisilang

Matapos ang tatlong bahagi ng paghihilab, ay darating na ang pinakahihintay na bahagi ng pagsilang ng sanggol—ang aktuwal na paglabas ng sanggol. Ito ay nagsisimula kapag ang kwelyo ng matris ay lumuwag nang husto hanggang 10 sentimetro. Kapag nangyari ito, ang ina ay karaniwan nang inililipat mula sa kuwarto sa ospital kung saan siya ay naghilab papunta sa paanakang kuwarto.

Ang bahaging ito ay nagaganap sa loob ng 30 minuto hanggang isang oras, bagaman may mga kaso na ito ay nagtatagal sa loob ng 10 minuto, at mayroong iba na tumatagal sa loob ng dalawa, tatlong oras o mas mahaba pa.

Punahin na noong una, sa paghilab, ang sanggol ay pinapatnubayan patungo sa *birth canal* sa pamamagitan ng di-kusang kontraksyon ng matris. Ngayon, kinakailangan ang aktibong pagtulong ng ina sa proseso sa pamamagitan ng palabas na pag-iri sa sanggol.

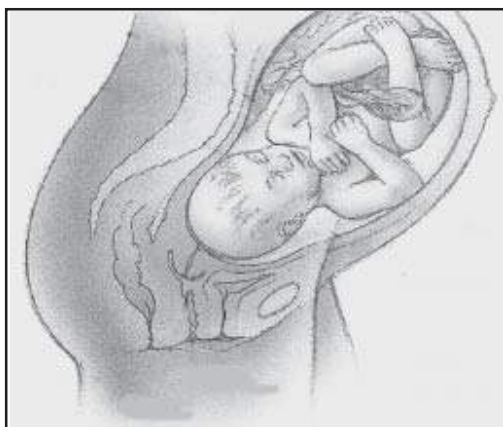
Ang ina ay kinakailangang pumuwesto sa pagtulak na posisyon, na pinapatnubayan ng kaniyang duktur. Ang posisyon na medyo nakaupo (*semi-sitting position*), na may mga unan na nakalagay sa likod ng ina, ay napatunayang napakaepektibo. Inirerekomenda rin ang posisyon na medyo nakatingkayad (*semi-squatting position*). Ang bawat pag-iri ng ina ay dapat na may koordinasyon sa mga iniuutos ng duktur o nars, upang ang sanggol ay mailabas nang mahusay at mabilis.



Ang pag-ayos ng nars sa pasyente sa posisyong medyo nakaupo habang umiiri.

Sa mga normal na panganganak, ang unang bahagi ng sanggol na lalabas ay ang ulo. Kapag lumabas na ang ulo, inaalis ng duktur o nars ang sobrang sipon mula sa ilong at bibig ng sanggol upang ito ay matulungang huminga. Pagkatapos ay tumutulong sila sa paglabas ng mga balikat, torso at iba pang bahagi ng katawan ng sanggol. Sumunod ang pagputol sa pusod. Pagkatapos, ang sanggol ay nililinis at dinadala sa ina.

Sa karamihan ng mga panganganak na suhi, kung saan ang mga paa ng sanggol ay nakaposisyon malapit sa *birth canal*, mayroong malaking posibilidad na ang sanggol ay ipanganganak sa pamamagitan ng *Caesarian section*.



Vertex (normal) na posisyon



Posisyong suhi

Ang Pagsilang

Ang bahaging ito, ang sanggol ay naipanganak na, at ang ina ay maaari nang magpahinga. Ngunit mayroon pang mga bagay na dapat gawin, habang ang ina ay patuloy na makararanas ng mga mahihinang kontraksiyon na magtutulak palabas sa inunan. Ang inunan ang naging suporta sa buhay ng kanyang sanggol habang ito ay nasa loob pa ng kaniyang sinapupunan.

Pagkatapos mailabas ang inunan, inaayos ng duktora ang mga hiwa o *episiotomy* sa bahagi kung saan inilabas ang sanggol. Kasabay nito, ang kawani ng ospital ay gumagawa ng ilang mga kinakailangang pamamaraan sa bagong panganak na sanggol, kasama rito ang pagsukat sa timbang at taas, *foot printing*, ang pag-oobserba sa tibok ng puso, paghinga, at iba pa. Maaari rin nilang alamin ang puntos *Apgar* ng sanggol, na nagpapahiwatig ng pangkabuuang kondisyon ng bagong panganak na sanggol. Ang puntos na ito ay ayon sa mga bagay tulad ng pangkabuuang anyo ng sanggol, paghinga at pag-iyak.



Isang nars ang gumagawa ng mga kinakailangang pamamaraan sa bagong panganak na sanggol, kasama na rito ang pagkuha ng mga sukat sa katawan, paglilinis, at pag-oobserba.



Magbalik-aral Tayo

Marami-rami ka nang natutuhan tungkol sa panganganak sa nakaraang bahagi. Ngayon ay panahon na upang makita kung naunawaan mo ang iyong mga binasa.

Isulat ang **T** sa mga patlang kung ang pangungusap ay tama. Isulat ang **M** kung ang pangungusap ay mali.

- _____ 1. Ang panganganak ay mayroong tatlong bahagi, gaya ng paghilab, pag-iri at pagsilang at pagkatapos ang pagsilang.
- _____ 2. Ang sanggol ay dumaraan sa inunan sa pagsilang nito.
- _____ 3. Ang posisyon ng ina na nakahiga ay napatunayang pinakamainam na posisyon sa pag-iri at pagsilang.

- _____ 4. Dapat na lamang maghintay ang asawang lalaki sa labas ng kuwarto habang naghihilab ang kaniyang misis sapagkat wala siyang magagawa upang matulungan ang kanyang asawa.
- _____ 5. Pagkatapos magsilang inilalabas ang inunan.
- _____ 6. Ang kwelyo ng matris ay maluwang na kapag ito ay bumukas sa hanggang 10 pulgada.
- _____ 7. Ang pinakamaikli at pinakanakapapagod na bahagi ng paghilab ay ang ikatlong bahagi.
- _____ 8. Kapag lumabas na ang sanggol, ito na ang senyales ng katapusan ng proseso ng panganganak.
- _____ 9. Ang mga kontraksiyon ay maaaring masakit, ngunit ito ang natural na paraan ng pag-iri sa sanggol patungong *birth canal*.
- _____ 10. Ang posisyong suhi ay nangangahulugang ang ulo ng sanggol ay nakaposisyon malapit sa ari ng ina.

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 47–48.



Pag-usapan Natin Ito

Sa unang bahagi ng aralin na ito, sa pp. 17–18, tinanong mo ang tatlong kababaihan tungkol sa kanilang mga karanasan sa paghihilab at panganganak. Ngayon ay kausaping muli ang tatlong kababaihan, sa oras na ito ay itanong mo ang mga nasa ibaba. Isulat ang kanilang mga kasagutan sa mga patlang.

1. Habang ikaw ay buntis, nagkaroon ka ba ng buwanang pagpapatingin o bisita sa iyong duktor? Bakit o bakit hindi?

Bb. A _____

Bb. B _____

Bb. C _____

2. Narinig mo na ba o nakadalo ka na basa anumang klase sa preparasyon sa panganganak, gaya ng *Lamaze*? Kung oo, ano ang ginawa ninyo rito?

Bb. A _____

Bb. B _____

Bb. C _____

Natapos mo na ba ang pagsasanay? Naisulat mo ba ang iyong mga sagot na nagmula sa iyong mga kinapanayam? Laging tandaan ang mga sagot na ito sa iyong pagbabasa ng mga natitirang bahagi ng aralin.

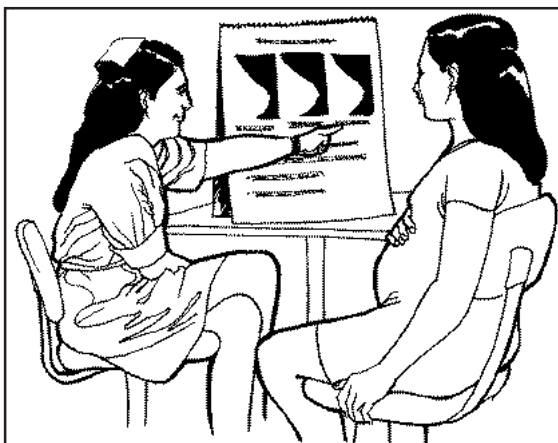


Pag-isipan Natin Ito

Ang kahalagahan ng pagpapatingin bago manganak

- ◆ Sa loob ng unang pitong buwan ng pagbubuntis, kinakailangang bumisita ang ina sa duktora isang beses sa bawat buwan ng pagpapatingin. Sa pamamagitan ng mga pagpapatingin, maaobserbahan ng duktora ang kalusugan ng ina at makatutulong sa pagtiyak na ang sanggol na di pa naipanganak ay lalaking normal. Kung magkakaroon man ng anumang problema, makikita ito ng duktora at makapagsasabi kung anong mga bagay ang dapat gawin upang maitama ito.
- ◆ Mahalaga ang regular na pagpapatingin sa bawat ikalawang linggo sa ikawalong buwan, at isang beses sa bawat isang linggo sa ika-siyam na buwan, hanggang ang sanggol ay maipanganak na. Sa oras na ito, maaari nang tingnan ng duktora ang sukat at posisyon ng sanggol. Ito ay makapagpapahintulot din sa duktora upang tingnan ang kwelyo ng matris ng nagdadalang-tao kung ito ay lumalambot o numinipis sa paghahanda sa panganganak.

Sa nakaraang pagsasanay sa *Pag-usapan Natin Ito*, nalaman mo ba kung ang mga kinapanayam mo ay regular na nagpapatingin sa duktur habang sila ay nagbubuntis? Kung oo, napakagaling nito. Kung hindi, anu-ano ang kanilang mga dahilan? Marahil ay hindi nila alintana ang kahalagahan ng pagpapatingin sa duktur. Maaari mong talakayin sa kanila ang iyong mga natutuhan tungkol sa kahalagahan ng buwanang pagpapatingin sa duktur.



Ang buwanang pagbisita ng isang nagdadalang-tao sa duktur ay mahalaga upang maisaayos ang kanyang panganganak.

Mga klase sa paghahanda sa panganganak

Maliban sa buwanang pagpapatingin sa duktur, ang ilang mga magiging ina ay nagpapalista sa mga klase sa panganganak. Samantalang hindi naman ito gaanong mahalaga, nakatutulong din ang mga ito sa paghahanda sa isang babae sa kanyang panganganak. Karaniwan, ang magiging ama ay dumadalo rin sa mga klaseng ito, upang siya ay matuto ng tungkol sa paghilab at panganganak, at aktibong makasali sa proseso ng panganganak.

May iba't ibang uri ng klase sa panganganak, depende sa itinuturong pamamaraan. Sa mga panahong ito, ang tatlong pinakakilalang pamamaraan ay ang *Grantly Dick-Read*, *Lamaze*, at *Bradley*. Ang mga pamamaraang ito ay ipinangalan sa mga taong nakatuklas ng iba't ibang paraan sa pagtulong sa babae sa kanyang panganganak. Tinuturo ng mga paraan ang wastong paghinga, kung paano haharapin ang sakit, kung paano magiging tagasanay ang mga ama habang nanganganak ang kanilang mga asawa, at iba pang kaugnay na konsepto. Nasa ibaba ang maikling pagsasalarawan ng bawat pamamaraan.

♦ *Pamamaraang Grantly Dick-Read*

Ang pamamaraang ito, na ipinakilala noong 1940s, ay nagbibigay ng edukasyon bago ang panganganak at nagtuturo ng mga paraan ng pagpapahinga. Ang ideya nito ay kapag alam ng babae kung ano ang nangyayari sa pagbubuntis at panganganak, makatutulong ito sa pag-alis ng misteryo na may kaugnayan sa pangyayari, at sa gayon ay nakababawas ng takot, tensiyon at sakit na mararanasan niya sa kanyang panganganak. Ang isang mag-asawa ay makapagsisimula sa klase sa simula ng ikaapat na buwan ng pagdadalang-tao.

◆ ***Pamamarang Lamaze***

Ito ay tinatawag ding pamamaraang *psychoprophylactic*. Ito ay pareho sa pamamaraang Grantly-Dick Read. Itinuturo rito ang mga pamamaraan ng paghinga upang gawing mas madali at mas napamamahalaan ang panganganak. Bilang karagdagan, gumagamit din ito ng ideya ng “pagkokondisyon.” Sa pamamagitan ng pagsasanay, ang ina ay kinokondisyon upang magbigay ng tugon na makatutulong kapag siya ay nakararanas ng mga paghilab imbes na magbigay siya ng mga di makabubuting tugon. Ang paraan ay gumagamit din ng suportang emosyonal, awiting nakabibigay ng pahinga, hipo at masahe, imahinasyon, pagbibigay ng atensyon at meditasyon upang matulungan ang ina sa kanyang panganganak. Ang isang tagasanay (ang ama o kahit na sinong pinagtitiwalaang kaibigan o kamag-anak) ay sinasanay kasama ng ina upang tulungan siya sa kanyang paghihilab at panganganak.

◆ ***Pamamaraang Bradley***

Ang pamamaraang ito ay nakatuon sa wastong dyeta at ehersisyo upang gawing madali ang pagbubuntis at upang ihanda ang mga kalamanan sa panganganak at ang mga dibdib para sa pagpapasuso sa sanggol. Gumagamit ito ng mga naiibang paraan sa paghinga at pagtuon ng pansin kesa sa mga ginagamit sa pamamaraang Lamaze. Ang pagsasanay sa pamamaraang Bradley ay nagsisimula sa oras na napatunayan ang pagdadalantao at nagpapatuloy hanggang sa maipanganak na ang sanggol. Humigit-kumulang na 94% na ng mga dumalo sa klase nagtuturo ng Bradley ay nakapanganak na walang ginagamit na gamot tulad ng mga pang-alis ng sakit.



Ang umaasang ama at ina ay magkasamang kumukuha ng mga klase sa panganganak upang paghandaan ang pagdating ng sanggol.



Magbalik-aral Tayo

Kumpletuhin ang mga pangungusap na nasa susunod na pahina sa pamamagitan ng pagpuno sa mga patlang. Maaari mong piliin ang mga sagot mula sa kahon sa ibaba.

| | | |
|----------------------------------|-----------------|---------|
| pag-iri at panganganak | Lamaze | pusod |
| bag na dadalhin sa ospital | ikapitong buwan | Bradley |
| pagputok ng panubigan | ikawalong buwan | inunan |
| ikaanim na buwan | 10 sentimetro | |
| mga klase tungkol sa panganganak | 7 sentimetro | |

1. Ang babae ay maaari nang magsimulang umiri pagkatapos umabot ang pagluwang ng kwelyo ng matris sa _____.
2. Ang tatlong senyales na nagsimula na ang paghilab ay mga kontraksiyon, _____ at paglabas ng dugo.
3. Ang mga pagpapatingin bago manganak ay kinakailangang gawin bawat dalawang linggo habang nasa _____ ng pagdadalanta.
4. Ang mga magiging magulang ay maaari nang maghanda ng bag ng mga gamit na kailangang dalhin sa ospital na kasing-aga ng _____ ng pagbubuntis.
5. Kagyat na pagkalabas ng sanggol, ang _____ ay pinuputol.
6. Ang mga bagay kabilang ang mga damit ng sanggol, ang damit ng ina sa sa kanyang pag-uwi, *diapers* at *toiletries* ay kailangang ihanda at iayos sa _____.
7. Ang huling bahagi ng panganganak ay ang paglabas ng _____, naging suporta sa buhay ng bilig sa loob ng sinapupunan.
8. Ang pamamaraang _____ ay tinatawag ding pamamaraang psychoprophylactic; gumagamit ito ng pagkokondisyon ng isip, mga paraan ng pagpapahinga at edukasyon bago manganak.

Tapos ka na ba? Maaari mong itsek ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48.



Tandaan Natin

Magaling! Malapit mo nang matapos ang huling aralin na ito. Marami kang napag-aralan tungkol sa pagbubuntis at panganganak. Maligayang bati sa iyong pagtitiyaga at pasensiya. Ngayon, upang matulungan kang maalala ang mga mahahalagang puntos na ating tinalakay, basahin ang buod ng aralin na nasa ibaba. Pagkatapos nito, maaari mo ring basahin ang buod ng buong modyul para sa isang mabilis na pagbabalik-aral.

- ◆ Mayroong tatlong pangunahingsenyales ng paghilab. Ito ay ang mga kontraksiyon, ang paglabas ng dugo, at ang pagputok ng panubigan. Ang mga senyales ng paghilab na ito ay nagsasabi sa nagdadalang-tao na maghanda na para sa kanyang panganganak.
- ◆ Sa pagdanas ng mga senyales ng paghilab, ang nagdadalang-tao ay daraan sa tatlong bahagi ng paghilab. Ang paghilab ay hihinto kapag ang kwelyo ng matris ay lumuwang ng hanggang 10 sentimetro.
- ◆ Pagkatapos ng paghilab ay ang pag-iri at panganganak, kung saan ginagamit ng babae ang kanyang mga kasukasuan sa sikmura upang maitulak ang sanggol patungo sa *birth canal* o sa kanyang ari.
- ◆ Ang huling bahagi ng panganganak ay ang paglabas ng inunan.
- ◆ Ang asawang lalaki ay maraming maitutulong sa kanyang asawa upang ito ay makaraos sa kanyang mga paghihirap sa pagbubuntis at panganganak.
- ◆ May mga paraan sa paghahanda para sa isang matagumpay na panganganak. Ang nagdadalang-tao (at ang kanyang asawa) ay maaari nang magsimula sa pag-iimpake ng mga gamit na dapat dalhin sa ospital sa ikapitong buwan ng kanyang pagbubuntis.
- ◆ Ang regular na pagpapatingin bago manganak ay mahalaga upang masigurong ang lahat ay normal na mangyayari sa pagbubuntis.
- ◆ Ang mga magiging magulang ay maaaring kumuha ng klase sa paghahanda sa panganganak upang mapagyaman ang kanilang kaalaman at upang lalong masiguro ang tagumpay ng proseso ng panganganak.
- ◆ Ang mga pinakakilalang pamamaraan na itinuturo sa mga klase sa panganganak ay ang pamamaraang Grantly Dick-Read, Lamaze at Bradley.



Ibuod Natin

Nasa ibaba ang buod ng mga mahahalagang puntos na tinalakay sa modyul na ito.

- ◆ Sa siyam na buwan na nasa sinapupunan ang sanggol, ito ay lumalaki at dumaraan sa mga pagbabagong pisikal. Mula sa pagiging pertilisadong itlog, hanggang sa pagiging isang embryo at pagkatapos ay isang bilig. Ang di pa naipangananak na sanggol ay dumaraan sa maraming nakamamanghang pagbabago.
- ◆ Mayroong mga kahanga-hangang pangyayari o mahahalagang panahon at pangyayari na maaaring makita ng magiging ina sa kanyang pagdadalantao. Halimbawa, sa ikaapat na buwan, maaari niyang pakinggan ang pintig ng puso ng kanyang di pa naisisilang na sanggol sa tulong ng isang instrumentong doppler. Sa ikalimang buwan, maaari siyang kumuha ng ultrasound upang malaman niya ang kasarian ng kanyang sanggol. Sa panahong ito, maaari niya na ring madama ang mga galaw ng kanyang sanggol.
- ◆ Dapat tratuhin ng nagdadalang-tao ang bawat buwan ng kanyang pagbubuntis na pare-parehong mahalaga kung ang paglinang sa kanyang sanggol ang pag-uusapan. Dapat niyang isaalang-alang ang mga mahahalagang pag-iingat, kasama na rito ang regular na pagpapatingin sa kanyang duktur, ang pagkain ng mga wastong pagkain, at ang pagkakaroon ng sapat na pahinga at ehersisyo.
- ◆ Dapat subukan ng asawang lalaki ang aktibong pagsali sa pagbubuntis at panganganak ng kanyang asawa. Maaari niya itong bigyan ng suporta at pag-unawa na kailangan ng babae sa kanyang pagbubuntis.
- ◆ Ang mag-asawa ay maaaring kumuha ng klase sa panganganak upang sila ay maihanda sa paghihilab at panganganak. Ang ilang pamamaraan sa panganganak na pinag-aaralan sa mga klase ang pamamaraang Grantly Dick-Read, Lamaze at Bradley.
- ◆ Kasing-aga ng ikapitong buwan ng pagbubuntis, maaari nang magsimula ang babae na maghanda at mag-impake ng mga gamit na dapat niyang dalhin sa ospital para sa kanyang panganganak.
- ◆ May tatlong antas ang panganganak: paghilab, pag-iri at paglabas, at pagtatapos ng panganganak.
- ◆ Ang simula ng paghilab ay nakikilala sa pamamagitan ng tatlong senyales, gaya ng mga kontraksiyon, paglabas ng dugo, at ang pagputok ng panubigan.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Ang pagsasanay na ito ay ang huling bahagi ng modyul. Sasabihin nito kung gaano karami ang iyong natutuhan sa pag-aaral ng modyul. Kung handa ka na, maaari mo nang simulang sagutin ang Bahagi A na nasa ibaba.

- A. Basahin ang mga sitwasyon sa ibaba. Pagkatapos ay sabihin kung anong buwan ng pagbubuntis ang tinutukoy ng sitwasyon sa pamamagitan ng pagsulat ng numero ng buwan (mula 1 hanggang 9) sa mga ibinigay na patlang. (Bigyan mo ang sarili mo ng 1 puntos sa bawat tamang sagot.)
- Si Lilia ay magkakaroon ng ultrasound scan sa ospital. Malalaman niya ang kasarian ng kanyang di pa naisisilang na sanggol sapagkat siya ay nasa _____ buwan ng kanyang pagdadalanta.
 - Sa unang pagkakataon ay nakikinig si Amina sa pintig ng puso ng kanyang di pa naisisilang na sanggol. Ang kanyang duktur ay gumagamit ng instrumentong doppler upang marinig ni Amina ang pintig ng puso. Siya ay nasa _____ buwan ng pagdadalanta.
 - Sinabihan si Sarah ng kanyang duktur na sa ngayon, ang anyo ng kanyang di pa naisisilang na sanggol ay parang isang isda at ito ay humigit-kumulang na isang pulgada ang haba. Ito ay ang _____ buwan ng pagdadalanta ni Sarah.
 - Nakumpirma ni Fatima na siya ay nagdadalang-tao. Iniisip na niya agad na bumili ng mga damit ng sanggol. Sinabi sa kanya ng kanyang asawa na huwag siyang masyadong manabik, sapagkat ito ay ang kanyang _____ buwan ng pagdadalanta. Masyado pang maliit ang sanggol, ni hindi pa umaabot sa haba ng isang pulgada.
 - Namangha si Riza nang malaman niya na sa ngayon, ang kanyang di pa naisisilang na sanggol ay nakaririnig na ng mga boses ng mga nag-uusap na tao sa kanyang paligid. Nag-iisip siya na kumuha ng *earphones* at ilagay ito sa ibabaw ng kanyang tiyan upang makapakinig ang kanyang sanggol ng mga magagandang musika. Si Riza ay nasa _____ ng kanyang pagdadalanta.
 - Sinabi ng duktur ni Mariton na ang baga ng kanyang sanggol ay nahuhubog na. Kung siya ay magkakaroon ng wala pa sa panahon na panganganak, mayroong magandang pagkakataon ang kanyang sanggol na makaligtas. Si Mariton ay nasa _____ na buwan ng kanyang pagdadalanta.

- h. Hindi makapaniwala si Aiza! Kahit na siya ay nasa _____ ng kanyang pagdadalanta, sinabi ng kanyang duktor na ang sanggol sa kanyang sinapupunan ay mayroon ng mukhang ganap nang buo. Sa katunayan, ang sanggol ay mayroon na ring ganap nang buo na mga daliri sa kamay at paa sa ngayon.
- i. Ilan pang mga linggo (o araw) ay lalabas na ang sanggol! Hindi na makapaghintay si Yasmin. Lihim niyang ninanais na matapos na ang kanyang pagdadalanta sapagkat mabigat na ang sanggol at minsan ay nasasaktan na siya sa mga sipa nito. Ito ay ang _____ buwan ng pagdadalanta ni Yasmin.
1. Nagbabalisa na nang husto ang asawa ni Lolit tungkol sa pagdadalanta. Tulad niya, ito ay nananabik din sa pagdating ng kanilang sanggol. Sinabi ng kanyang asawa na sa ngayon, ang kanilang sanggol na di pa naisisilang ay nakasisipsip na ng kanyang hinlalaki, umuubo at sinisinok. Si Lolit ay nasa _____ buwan ng kanyang pagdadalanta.

B. Sagutin ang mga sumusunod na tanong sa pamamagitan ng paggamit ng iyong sariling salita. Ilagay ang iyong mga sagot sa mga patlang.

1. Paano nagkakaiba ang paghilab at panganganak? (2 puntos)

2. Bakit mahalaga ang mga regular na pagpapatingin bago manganak? (2 puntos)

3. Ibigay ang tatlong senyales ng paghilab. (3 puntos)

4. Magbigay ng tatlong bagay na dapat ihanda at dalhin sa ospital para sa panganganak. (3 puntos)

5. Talakayin kung bakit dapat magbigay ng suporta at maging maunawain ang ama sa kanyang nagdadalang-taong asawa? (2 puntos)

6. Ano ang pagkakaiba ng posisyong *vertex* at suhi? (2 puntos)

7. Ano ang nangyayari pagkatapos ng panganganak? (2 puntos)

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 48–50.

Kung ang iyong marka ay:

- 20–25 Napakagaling! Marami kang natutuhan sa modyul na ito. Maaari ka nang magpatuloy sa susunod na modyul.
- 15–19 Magaling. Kailangan mo lamang pagbalik-aralan ang mga aytem na sinagutan mo ng mali.
- 10–14 Basahing muli ang mga bahagi ng modyul na hindi mo masyadong naunawaan.
- 0–9 Kailangan mong pag-aralang muli ang buong modyul upang mas lalo mong maintindihan ang mga nilalaman nito.



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (*pahina 2*)

1. **T**
2. **M** Ang ultrasound reading ng kasarian ng sanggol ay karaniwang may mataas na grado ang kawastuan, ngunit mayroon ding pagkakataon na ito ay nagiging mali.
3. **M** Habang nasa loob ng sinapupunan, nakaririnig at nakararamdam ang sanggol ng mga pangyayari sa labas ng katawan ng ina nito. Ito ang dahilan kung bakit pinapayuhan ang mga umaasang ina na umiwas sa malalakas, nakagugulat na ingay at sitwasyon na nagbibigay ng tensyon.
4. **T**
5. **T**
6. **M** Ang magiging ama ay dapat na magkaroon ng suporta at maging maunawain sa kanyang nagdadalang-taong asawa. Marami siyang magagawa upang ang pagdadalanta – pati na rin ang aktuwal na panganganak – ay maging mas madali at mas komportable para sa kanyang asawa.
7. **M** Mayroong mga pamamaraan at paraan na makapagpapawala ng sakit at paghihirap sa panganganak. Sa katunayan, sa paggamit ng mga pamamaraang ito, maraming ina ang nakaraos sa panganganak na walang ginagamit na pang-alis ng sakit at iba pang medikasyon.
8. **M** Dapat magkaroon siya ng buwanang pagpapatingin hanggang sa ikapitong buwan ng pagbubuntis. Sa ikawalong buwan, dapat magpatingin siya sa bawat dalawang linggo. At sa ikasiyam na buwan, dapat siyang magpatingin linggu-linggo.
9. **M** Mayroong tatlong antas ang paghilab.
10. **M** Maaari siyang maghanda sa paghilab kung gusto niya nang mas maaga. Ang pagbabasa tungkol sa paghilab at panganganak ay isa ng paraan ng paghahanda, at ito ay maaaring gawin na kasing-aga ng unang buwan ng pagdadalanta.

B. Aralin 1

Magbalik-aral Tayo (pahina 5)

1. Oo, ang kasarian at iba pang pisikal na katangian ng di pa naisisilang na sanggol ay maaaring malaman. Gumagamit ang mga duktore ng mga makina o instrumento upang malaman ito, gaya ng ultrasound machine.
2. Sabik si Rita na malaman ang kasarian ng kanyang sanggol at kung ano ang anyo nito.
3. Walang aktuwal na pag-aaral medikal na nagpapatunay na kung ang isang babae ay maganda at namumukadkad habang siya ay nagdadalang-tao, ito ay magkakaanak ng sanggol na babae. Ito ay isang paniniwala lamang ng maraming Pilipino.

Magbalik-aral Tayo (pp. 12–13)

1. Ang bilig ay maaaring maipanganak nang ligtas sa ikapitong buwan. Sa panahong ito, ang mga baga ay ganap nang may anyo. Maaari na itong huminga kung ito man ay ipanganganak nang wala pa sa panahon. Gatunpaman, dahil hindi pa ito lubos na may anyo, mangangailangan ito ng masidhing atensyong medikal – maaaring mangailangan ito ng inkyubeytor at makinang tumutulong sa paghinga (*respirator*). Napakamahal ng mga ito at nagbibigay ng tensyon sa sanggol at sa mga magulang nito.
2. Mararamdaman ng nagdadalang-tao ang mga sipa ng kanyang di pa naisisilang na sanggol simula sa ikalimang buwan. Sa antas na ito, ang kasukasan ng sanggol ay nagiging mas malakas.
3. Dapat isaalang-alang ng babae ang bawat buwan ng kanyang pagdadalang-tao bilang napakahalaga kung ang pag-uusapan ay ang pagkahubog ng sanggol. Sa loob ng siyam na buwan, dapat ay kumain siya ng mga wastong pagkain at uminom ng mga kinakailangang suplemento o bitamina. Dapat din niyang siguraduhing magkaroon ng kinakailangang pahinga, ehersisyo at payo ng duktore.

| 4. Buwan-Edad | Antas ng Pagkahubog ng Di pa Naisisilang na Sanggol |
|---------------|---|
| 7 | > Ang baga ay gumagana na at ang sanggol ay makahinga na kung ito ay maisisilang sa buwan na ito. |
| 5 | > Ang mga pundasyon ng ngipin ay nabubuo na sa buto ng panga. |

- | | |
|---|--|
| 4 | > Mayroong paglago ng maninipis na buhok sa buong katawan. |
| 8 | > Ang sanggol ay nakaririnig ng mga tunog sa labas ng katawan ng ina at tumutugon sa mga ito. |
| 1 | > Ang mga pundasyon ng utak at ng gulugod ay lumalabas na. |
| 3 | > Ang nakasarang talukap ng mata ay nakikita na habang ang mukha ay nahuhubog na. |
| 9 | > Napupuno ng sanggol ang matris at ang mga paggalaw ay nararamdaman na parang mga dunggol sa ina. |
| 2 | > Ang lahat ng panloob na organo ay nasa lugar na. |
| 6 | > Ang sanggol na hindi pa isinisilang ay sumisipsip ng kanyang hinlalaki, umubo at suminok. |

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 14)

1. **T**
2. **M** Ang ultrasound machine ay nakasusuri rin ng laki at posisyon ng di pa naisisilang na sanggol. Ito ay nagpapakita kung ang sanggol ay lumalaki nang wasto o kung may kinakailangang gawin upang maiwasto ang paglaki nito.
3. **M** Ang instrumentong doppler, hindi radyo, ang ginagamit upang mapakinggan ang pintig ng puso ng sanggol.
4. **T**
5. **M** Mahirap – at malamang ay imposible – na malaman ang personalidad ng sanggol habang ito ay nasa sinapupunan pa. Ang mga malalaman ay ang kasarian, laki, posisyon at iba pang pisikal na katangian nito.
6. **M** Sa ikawalong buwan, ang di pa naisisilang na sanggol ay nakatutugon na sa mga tunog at pangyayari sa labas.
7. **T**
8. **T**
9. **M** Ang mga duktor ay nagpapayo na kung siya ay interesado, ang nagdadalang-tao ay dapat magkaroon ng ultrasound test upang malaman ang kasarian ng kanyang sanggol sa ikalimang buwan o sa bandang huli.
10. **T**

C. Aralin 2

Magbalik-aral Tayo (pahina 20)

1. kwelyo ng matris
2. pagputok ng panubigan
3. kontraksiyon
4. *birth canal*
5. matiyagang paggawa

Magbalik-aral Tayo (pahina 22)

1. Si Tina ay nagkakaroon ng mga kontraksiyon na regular na dumarating, sa pagitan ng 10 minuto. Sapagkat siya ay nasa ikasiyam na buwan na ng kanyang pagdadalanta, tamang naisip niya at ni Cesar na malapit na siyang maghilab.
2. Kinuha ng nars ang presyon ng dugo at temperatura ng katawan ni Tina.
3. Kinakailangang suriin ni Dr. Valdez, isang obstetrisyan-dyinokolodyis si Tina upang malaman nila kung ang kwelyo ng matris niya ay maluwang na o nakabukas. Ito ay isa pang mahalagang indikasyon ng paghilab.

Magbalik-aral Tayo (pp. 33–34)

1. **T**
2. **M** Ang sanggol ay dumaraan birth canal, hindi sa inunan. Ang inunan ay ang suporta sa buhay ng sanggol habang ito ay nasa sinapupunan pa.
3. **M** Ang posisyong medyo nakaupo at medyo nakatingkayad ay ang pinakaepektibo sa pag-iri at panganganak.
4. **M** Ang asawang lalaki ay makatutulong sa paghilab at panganganak ng kanyang asawa, ngunit siya ay dapat munang masanay sa paggawa nito sa pamamagitan ng pagdalo sa mga klase sa panganganak.
5. **T**
6. **M** Ang ganap na pagluwang ng kwelyo ng matris ay umaabot sa 10 sentimetro, hindi 10 pulgada.
7. **T**

8. **M** Pagkalabas ng sanggol, dapat ding ilabas ang inunan.
9. **T**
10. **M.** Ang posisyong suhi ay nangangahulugang ang ulo ng sanggol ay napakalayo sa *birth canal* ng ina.

Magbalik-aral Tayo (pahina 38)

1. 10 sentimetro
2. pagputok ng panubigan
3. ikawalong buwan
4. ikapitong buwan
5. pusod
6. bag na dadalhin sa ospital
7. inunan
8. Lamaze

D. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 41–43)

- A.
 - a. 5
 - b. 4
 - k. 2
 - d. 1
 - e. 8
 - g. 7
 - h. 3
 - i. 9
 - l. 6
- B.
 1. Ang panganganak ay isang buong proseso ng pagbibigay buhay, kasama rito ang paghilab. Ang panganganak ay nagsisimula sa paghilab, na sinusundan ng pag-iri at panganganak, at ang huli ay ang pagkapanganak. Ang tatlong ito ay ang mga antas ng panganganak. Ang paghilab ay “matiyagang paggawa” na karaniwang ginagawa ng matris, na nagkakaroon ng kontraksiyon at pagpapahinga upang maitulak ang sanggol patungo sa birth canal. Ang mga kontraksiyon sa paghilab ay mga natural na proseso na bahagi ng panganganak.

2. Ang mga regular na pagpapatingin bago manganak o pagbisita sa duktor ay mahalaga upang masiguro na ang lahat sa pagdadalantao ay maayos. Masusundan ng duktor ang pagdadalantao buwan-buwan sa pamamagitan ng mga pagpapatingin. Siya ay makapagpapayo sa nagdadalang-tao tungkol sa nutrisyon at sa mga mahahalagang dapat at di dapat gawin ng nagdadalantao. Masasagot rin ang anumang katanungan na mayroon ang isang umaasang ina. Kung may nangyayaring di maganda, maaari niya ring malaman at maiwasto ito sa pamamagitan ng mga pamamaraang medikal.
3. Ang tatlong senyales ng paghilab ay: mga kontraksiyon, ang paglabas ng dugo, at ang pagputok ng panubigan. Ang tatlong ito ay maaaring maranasan nang sabay-sabay, ngunit karaniwan ay sunud-sunod ang kanilang pagdating.
4. Ang umaasang babae (sa tulong ng kanyang asawa o kaibigan o kamag-anak) ay kailangang iimpake ang mga sumusunod sa isang bag at ihanda ito upang madala sa ospital sa panganganak:
 - ◆ *toiletries*
 - ◆ *sanitary (maternity) napkins*
 - ◆ damit panloob kasama na ang *nursing bra*
 - ◆ isang damit na isusuot ng magiging ina sa kanyang pag-uwi
 - ◆ isang damit na isusuot ng bagong panganak na sanggol sa kanyang pag-uwi
 - ◆ lampin
 - ◆ miryenda
 - ◆ kamera
 - ◆ mabigat na medyas
 - ◆ orasan o relo na may kamay-segundo para sa pagtingin sa oras ng mga kontraksiyon
 - ◆ pera na pambayad sa duktor at mga bayarin sa ospital(Kahit na anong tatlo sa itaas ay tama.)

5. Ang pagdadalantao ay karaniwang napakahirap na panahon sa isang babae. Samakatuwid, kailangan niya ang lahat ng tulong, suporta at pang-unawa na maaari niyang makuha mula sa kanyang asawa at iba pang kamag-anak. Halimbawa, maaari siyang makaranas ng sakit sa umaga, pag-iiba ng *mood*, di pangkaraniwang pagkagusto sa mga bagay at mga problemang pisikal na maaaring makapagdulot sa kanya ng sakit, iritasyon at/o di komportableng pakiramdam. Dapat tumulong ang kanyang asawa upang malampasan niya ang mga ito. Bukod dito, maaaring maging tagapagsanay niya ang kanyang asawa.



Talahuluganan

Pagkapanganak Ang antas ng panganganak kung saan ang inunan ay inilalabas sa pamamagitan ng mga natural na kontraksiyon ng matris

Markang Apgar Ang sukat ng pangkabuuang kondisyon ng bagong panganak na sanggol, na kinukuha isang minuto pagkapanganak, at muli limang minuto pagkapanganak. Ito ay ayon sa *Appearance* kulay, pintig ng puso, sumpung, tono ng kasukasuan at *respiration*. Ang perpektong markang Apgar ay 10; ang mga markang lampas 7 ay nagsasabing ang sanggol ay nasa magandang kondisyon.

Panubigan Ang saradong lalagyan na naglalaman ng likidong *amniotic (serous)* na nakapaligid sa embrayo

Bradley Ang pamamaraan na nagtuturo ng diyeta at ehersisyo para sa mga nagdadalang-tao, na karagdagan sa pamamahinga at mga paraan sa panganganak

Panganganak Ang kabuuang proseso kung saan ipinanganganak ang sanggol; mayroon itong tatlong antas gaya ng paghilab, pag-iri at panganganak, at pagkapanganak

Tagasanay Isang tao, karaniwan ay ang asawa, na tumutulong sa panganganak matapos magdaan sa isang pagsasanay sa isang klase sa paghahanda sa panganganak tulad ng Lamaze o Bradley

Kontraksiyon Ang paninigas, pagsisikip o pagkakahigpit ng matris na dahilan ng sama-samang pagkakaipit ng mga kasukasuan sa matris

Doppler Ang instrumento na ginagamit upang mapakinggan ang pintig ng puso ng sanggol

Pagluwang (*dilate*) Upang buksan

Doptone Ang instrumento na tumitingin sa kondisyon ng sanggol habang ito ay ipinanganganak

Embrayo Ang termino para sa di pa naisisilang na sanggol sa hindi pa nahuhubog na antas nito, karaniwan sa unang buwan pagkatapos ng paglilihi

Embrayolohiya Ang agham o sangay ng *biology* na nag-aaral sa mga embrayo at ang pagkakahubog ng mga ito

Episiotomy Isang hiwa sa operasyon o punit na ginagawa sa ari ng ina o perinyum upang mapalaki ang butas kung saan daraan ang sanggol

Pertilisasyon Ang pagsasama ng punlay at itlog, na nagbubuo ng pertilisadong itlog na lumaon ay nagiging embrayo

Bilig (*fetus*) Ang termino para sa sanggol na di pa naisisilang kapag ito ay umabot na ng dalawang buwan pagkatapos itong ipaglihi

Grantly Dick-Read Isang maagang pamamaraan sa panganganak na nagtuturo ng mga paraan ng pamamahinga at edukasyon bago ang panganganak

Paghilab (*labor*) Matiyagang paggawa na karaniwang ginagawa ng matris habang ang pasalit-salit na mga kontraksiyon at pamamahinga nito upang itulak ang sanggol patungo sa birth canal; ito ay ang unang antas ng panganganak

Lamaze Ang pamamaraan ng panganganak na nagbibigay ng edukasyon bago ang panganganak at nagtuturo ng pamamahinga, pagkokondisyon, paghinga at mga iba pang paraan upang gawing mas madali ang panganganak

Inunan (*placenta*) Ang organong baskyular (*vascular organ*) na nasa gitna ng bilig at ng matris ng ina; ito ay nagsisilbing suporta sa buhay ng sanggol habang ito ay nasa loob pa ng sinapupunan



Mga Sanggunian

BabyCenter. *How Your Baby Develops*. <<http://www.babycenter.com/general/3280.html>> 21 December 2001, date accessed.

Eisenberg, Arlene, H., E. Murkoff and S.E. Hathaway. *What to Expect When You Are Expecting*, 2nd ed. Workman Publishing Co., Inc., New York, 1991.

Terwilliger, M. 1999-2000. Westside CPC. *Fetal Development*. <http://www.w-cpc.org/fetal.html> > 20 December 2000, date accessed.