

# Kapag Namatay ang isang Sanggol sa Kanilang Unang Taon ng Buhay (Kamatayan ng Sanggol)



Pagbubuntis at  
Network ng Pagkawala  
ng Sanggol

 **Sunnybrook**  
PREGNANCY AND  
INFANT LOSS NETWORK



Kapag Namatay ang isang  
Sanggol sa Kanilang  
Unang Taon ng Buhay  
(Kamatayan ng Sanggol)

"Alam naming masakit ito. Narito kami  
para tumulong."

Para ma-akses ang isa sa mga libreng pinangunguhahan ng kauring serbisyo na suporta ng Pregnancy and Infant Loss [Pagkawala ng Pagbubuntis ng Sanggol (PAIL)] Network mangyaring makipag-ugnay sa amin sa:

*Telepono* : 1-888-303-PAIL (7245)

*E-mail* : [pailnetwork@sunnybrook.ca](mailto:pailnetwork@sunnybrook.ca)

*Website* : [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)

**Sino ang maaari mong tawagan para sa tulong**

**Ang Iyong Pangkat ng Pangangalagang Pangkalusugan**

---

---

**Pamublikong Kalusugan o Pangkomunidad na Nars**

Mangyaring makipag-ugnay sa departamento ng kalusugan sa iyong komunidad.

**Ang Iyong Tagapagbigay ng Ispiritwal na Pangangalaga at/o Nakatatanda**

---

---

**Pangkat ng Suporta para sa Pangkaisipang Kalusugan**

---

---

**Lokal na Linya ng Tulong sa Krisis**

---

# Tungkol sa Amin

Kami ay hindi isang pangkalakal na organisasyon na nakatuon sa pagbibigay ng suporta ng kauri sa mga pamilya\* na nakakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng isang sanggol. Nagagawa namin ito sa pamamagitan ng pagtuturo sa mga propesyonal ng kalusugan at serbisyo at nag-aalok ng mga programang pangsuporta ng kauri sa pamamagitan ng maraming mga channel ayon sa mga pangangailangan at kagustuhan ng mga pamilya. Maaaring piliin ng mga pamilya na makatanggap ng suporta ng kauri sa pamamagitan ng telepono, online, at sa personal na mga pangkat ng suporta na matatagpuan sa maraming mga lungsod sa buong Ontario. Ang lahat ng aming mga programang pangsuporta ay pinangungunahan ng mga sinanay na boluntaryo na nakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis at sanggol nang direkta.

Naiaalok ng PAIL Network ang mga serbisyo nito sa tulong ng Ministryo ng Kalusugan at Pangmatagalang Pangangalaga, ng mga bukas-palad na donor, at mga dedikasong boluntaryo. Para malaman ng higit pa ang tungkol sa aming mga serbisyong pangsuporta o para magbigay ng donasyon, mangyaring bisitahin ang [pailnetwork.sunnybrook.ca](http://pailnetwork.sunnybrook.ca).

Sa buong libritong ito, ang wika ng kasarian ay ginagamit minsan sa mga pagpapaliwanag o upang sumangguni sa umiiral na pananaliksik o kaalaman. Kinikilala at sinusuportahan ng PAIL Network na may karapatan ang mga tao na tukuyin ang terminolohiya na mas gusto nilang gamitin bilang pagtukoy sa kanilang katawan at na ang mga ilang medikal na termino at mga salita ay maling nagpapalagay o nagtatakda ng kasarian. Umaasa kaming magiging kapaki-pakinabang ang libritong ito sa lahat ng mga indibidwal na nagbubuntis, kahit ano man ang kanilang pagkakakilanlan ng kasarian o pagpapahayag.

\*Kinikilala at sinusuportahan ng PAIL na may karapatan ang mga pamilya na tukuyin ang kanilang mga sarili at na hindi lahat ng mga pamilya ay sumusunod sa mga paraan ng pagiging cisnormative at heteronormative. Ang PAIL ay naninindigang suportahan ang iba't ibang pangangailangan ng lahat ng mga pamilya, kabilang ang mga mula sa 2SLGBTQ na komunidad.

## *Pakitandaan*

Bagaman layunin ng lathalang ito na mag-alok ng kapaki-pakinabang na impormasyon, hindi nito layuning palitan ang payo at pangangalaga ng mga propesyunal na tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

# Salamat

Gustong pasalamatang ng PAIL Network ang Women's College Hospital para sa kanilang pahintulot na muling ilimbag ang *"Mga Karapatan ng Sanggol"* at *"Ang mga Karapatan ng mga Magulang"*.

Gustong pasalamatang ng PAIL Network ang mga pamilyang nagrepaso ng libritong ito at nagbahagi ng kanilang mga karanasan para sa kapakinabangan ng mga ibang tao.

Gustong pasalamatang ng PAIL Network ang mga propesyunal na nagbasa ng librito at nagbigay ng kanilang mga saloobin at kadalubhasaan.

Gusto ring pasalamatang ng PAIL Network ang mga tumulong na may-akda na nagbahagi ng kanilang mga saloobin at kadalubhasaan para sa suportahan ang mga pamilyang nalulumbay. Ang ating mga tumulong na may-akda ay sina:

Ceilidh Eaton Russell  
Dr. Adam Rappaport  
Dr. Paige Church  
Dr. Sarah Lord  
Jodi Ouellette RN, BScN  
Lesley Sabourin  
Liz Siydock

# Pag-aalay

Iniaalay ang libritong ito sa alaala ng mga sanggol na naging maikli ang buhay, nguni't mahalaga, at sa mga pamilyang nagmamahal at nangungulila sa kanila araw-araw.

# Mga Nilalaman

<b>Mga Kahulugan – mga salita, mga kahulugan, at mga espesyal na termino</b>	10
<b>Panimula</b>	12
Ano ang maaasahan mula sa libritong ito	12
<b>Ano ang pagkamatay ng sanggol at ano ang nagiging sanhi nila?</b>	15
<b>Medikal na Impormasyon</b>	17
Kapag namatay ang isang sanggol mula sa maagang pagsilang	19
Kapag ang isang sanggol ay namatay mula sa pagbubuntis o mga komplikasyon sa panganganak	21
Kapag ang sanggol ay may isang kondisyon na naglilimita ng buhay	22
Kung ang isang sanggol ay namatay mula sa isang karamdaman o pinsala	24
Biglang Hindi Maipaliwanag na Pagkamatay ng Sanggol	24
Tanggapang Punong Coroner (Office of the Chief Coroner) at Serbisyo ng Ontario Forensic Pathology	25
Serbisyo ng Family Liaison (Tagapag-ugnay sa pamilya)	25
Mahabagin na pagtingin (Compassionate viewing)	26
Pinakamalapit na Kamag-anak na klinika (Next of Kin clinic)	26
<b>Mga Propesyonal ng NICU, Pediatric, Hospisyo, o Pampaghinhawang Pangangalaga</b>	29
<b>Pangangalaga sa iyong Sanggol: Pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan</b>	31
Pagpapalano para sa pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan: Pagsusuri bago ng kapanganakan	32
Mga tanong na itatanong	34
Ano ang gusto ng mga propesyonal na malaman mo	34
Hospice	36
Isang tala tungkol sa mga emerhensiya	37



<b>Paggalang para sa mga magulang at mga sanggol</b>	39
Para sa mga magulang	40
Para sa mga sanggol	41
<b>Pagpapaalam: Paggawa ng ala-ala</b>	43
Mga ideya para sa paggawa ng alaala	45
Mga tradisyong pangkultura at pang-espirituwal	45
<b>Pagdadalamhati at kawalan: isang panghabang buhay na paglalakbay</b>	47
Ganito ba ang nararamdaman ng lahat?	
Lungkot, pagkabigla, pagkakonsensiya at galit	49
Higit sa pag-aalala at kalungkutan:	
Pagkabalisa at depresyon	50
Pagdadalamhati at ang iyong relasyon	52
Pagdadalamhati ng mga bata	53
<b>Mga Espesyal na Paghamon</b>	55
<b>Pag-aalaga sa iyong sarili</b>	59
Pisikal na paggaling at pagpa follow-up	60
Produksyon ng gatas pagkatapos ng pagkawala	61
<b>Mga ideya para sa emosyonal na suporta</b>	65
<i>Unang appendise</i>	69
Pagdadalamhati ng mga bata	69

# Mga Depinisyon

## Mga salita, mga kahulugan at mga espesyal na termino

### **Pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan**

Ang pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan ay isang termino na minsan ay ginagamit ng mga propesyonal upang ipakita na kahit na hindi tumatanggap ang iyong sanggol ng medikal na pangangalaga upang pahabain ang kanilang buhay, sila ay makakakuha pa rin ng pangangalaga na magtitiyak na ang sanggol ay maginhawa at pananatilihin kayong magkasama bilang isang pamilya. Kadalasan, ang pagtutuon ng pangangalaga ay nasa pagpigil ng paghihirap at pagpapabuti ng kalidad ng buhay habang ang sanggol ay nabubuhay. Ang pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan ay isang aktibong paraan ng pangangalaga na maaaring gawin kasabay ng mga ibang uri ng pangangalaga o mga medikal na pamamagitan. Ang pangangalaga na nakatuon sa kaginhawahan ay maaaring makatulong sa pagba-bonding, na ginagawa ang panahon ninyong magkasama bilang isang pamilya na mas maginhawa, at pinamamahalaan ang sakit at mga sintomas para sa iyong sanggol. Pag-uusapan pa natin nang higit ang tungkol sa pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan sa libritong ito.

### **Edad ng Pagbubuntis**

Mga nakumpletong linggo ng pagbubuntis na sinukat mula sa petsa ng huling panahon ng regla ng isang tao. Halimbawa, maaaring marinig mong sinasabi ng iba na “25 linggo na akong buntis”.

### **Kamatayan ng sanggol**

Ang pagkamatay ng isang sanggol sa loob ng isang taon ng kanilang buhay.

### **Kamatayan ng bagong panganak**

Ang pagkamatay ng isang sanggol sa loob ng unang 28 araw ng kanilang buhay.

### **Neonatal Intensive Care Unit (NICU)**

Ang NICU ay isang yunit ng pinagdalubhasang pangangalaga sa isang ospital na nakatuon sa pagbibigay ng pangangalaga sa maysakit o mga maaga sa panahong ipinanganak na sanggol. Ang NICU ay may dalubhasang kawani at kasangkapan upang tumulong sa pangangalaga ng pinakamaliit at may matinding sakit na mga bagong silang na sanggol.

### **Prognosis**

Ang prognosis ay isang termino na ginagamit ng mga medikal na propesyonal upang pag-usapan ang tungkol sa kurso ng isang karamdaman o sakit, tulad ng kung ang mga sintomas ba ay bubuti o lalala sa paglipas ng panahon, kung gaano katagal inaasahang mabuhay ang isang tao, kung ano ang magiging kalidad ng kanilang buhay, at ano pang ibang mga problema ang maaari nilang harapin. Kung minsan kapag ang isang sanggol ay isinilang nang napakaaga, nagkasakit,

o natagpuan na may isang problema sa henetiko, maaaring kausapin ng medikal na pangkat ang kanilang pamilya tungkol sa kanilang prognosis.

## **Stigma**

Ang stigma ay kadalasang tinitingnan bilang isang bagay na negatibo na nagpapabago kung paano nag-iisip ang mga tao tungkol sa pagtatrato sa isang bagay o sa isang tao. Madalas ang negatibong paniniwala ay hindi makatarungan at hindi totoo. Kayang alisin ng stigma mula sa tao ang reputasyon nito o mangahulugan na ang isang tao ay nakakaranas ng diskriminasyon, dahil sa isang bagay na negatibo na pinaniniwalaang totoo tungkol sa kanila. Ang pagbubuntis at pagkawala ng sanggol ay maaaring magdala ng maraming stigma.

## **Pagsilang ng Patay na Sanggol (Stillbirth)**

Sa Canada, ang pagsilang ng isang sanggol na walang anumang mga palatandaan ng buhay sa o makalipas ang 20 linggo ng pagbubuntis o tumitimbang ng 500 gramo pagkapanganak, kung wala pang 20 linggo ng edad ng pagbubuntis (gestational age). Maaaring namatay ang sanggol habang pinagbubuntis (tinatawag na pagkamatay sa loob ng bahay-bata o intrauterine death), sa pagle-labor, o sa proseso ng panganganak (pero bago pa man sila maipanganak). Sa libritong ito, ay hindi natin pag-uusapan ang tungkol sa pagsilang ng patay na sanggol. Para sa higit pang impormasyon, mangyaring makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o humiling ng isang kopya ng librito ng PAIL Network na *“Tahimik na Panganganak: Kung Namatay ang isang Sanggol Pagkatapos ng 20 Linggo ng Pagbubuntis (Stillbirth)”*

## **SUIDS/SIDS**

Sudden Unexplained Infant Death Syndrome, na minsan ay tinatawag pa ring Sudden Infant Death Syndrome, ay kapag ang isang sanggol ay namatay na bigla o ng hindi inaasahan na walang malinaw na dahilan sa loob ng kanilang unang taon ng buhay. Madalas ang sanggol ay malusog kung hindi man, bago sila mamatay. Ang mga kamatayang ito ay nangyayari habang natutulog o sa tulugan ng sanggol.

## **Pagwawakas ng pagbubuntis**

Isang mediikal na termino na kinabibilangan ng mga pang-operasyon at hindi pang-operasyong paraan ng pagtatapos ng isang pagbubuntis. Sa libritong ito, hindi natin pag-uusapan ang tungkol sa mga kamatayan ng sanggol na nangyayari sapagka't ang pagbubuntis ay natigil o nagambala, alin sa pamamagitan ng medikasyon o pag-oopera. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa paksang ito, mangyaring makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o humiling ng isang kopya ng librito ng PAIL Network na *“Isang Mahirap na Pamimili: Isang Librito para sa Mga Pamilya na Nagtatapos ng isang Pagbubuntis”*.

## **Kakayahang umangkop, at hangganan ng kakayahang umangkop (kawalan ng kakayahan)**

'Viability' ay nangangahulugan na isang kakayahan upang mabuhay o makaligtas. Kapag ang mga sanggol ay isinilang nang sobrang napakaaga, maaaring marinig ng pamilya ang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na pinag-uusapan ang tungkol sa mga panganib at mga komplikasyon sa kanilang sanggol, at kung sila ba ay napakaliit o maaga upang mabuhay sa labas ng sinapupunan. Kung minsan ang takdang panahon sa paligid ng maagang mga panganganak na ito ay tinutukoy bilang 'borderline viability' o 'periviability'.

# Panimula

## Ano ang maaasahan mula sa gabay na ito

Ang pagkamatay ng isang sanggol ay isang nakapanlulumo at madalas nakabibiglang pagtatapos sa isang buhay, maging anuman ang dahilan. Labis naming ikinalulungkot na nangyari ito sa iyo, at na ang iyong sanggol ay namatay. Ginawa ng mga namatayang magulang at mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan ang libritong ito upang gabayan ang mga pamilya sa kung ano ang maaasahan kapag nakakaranas ng pagkamatay ng isang sanggol. Ito ay magiging isang napakahirap na panahon sa iyong buhay, at nais naming malaman mo na mayroong tulong at hindi ka nag-iisa.

Maaaring marami kang mga katanungan tungkol sa kung ano ang gagawin sa mga oras ng pagkamatay ng iyong sanggol. Ang pagbabasa ng libritong ito ay maaaring makasagot ng ilan sa mga katanungan na mayroon ka sa panahong ito. Maraming iba't ibang mga kadahilanan kung bakit namamatay ang isang sanggol sa loob ng unang taon ng kanilang buhay. Bagama't mayroong ibang mga dahilan, ang libritong ito ay sumasaklaw sa mga kamatayan na nangyayari dahil sa:

- **Pagiging maaga sa panahon (prematurity), kung saan ang isang sanggol ay ipinanganak nang maaga at namatay dahil sila ay napakaliit upang mabuhay, o dahil sila ay may mga problema sa kalusugan na may kaugnayan sa pagkapanganak nang maaga (premature)**
- **Bigla, hindi maipaliwanag na mga dahilan, na kung minsan ay inilalarawan bilang Sudden Unexplained Infant Death Syndrome (SUIDS) o Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)**
- **Ang mga problema sa kalusugan na maaaring hindi natukoy sa panahon ng isang pagbubuntis, o nagsimula dahil sa pagbubuntis o mga komplikasyon sa kapanganakan, nguni't na nangangahulugan na ang isang sanggol ay malamang na magkaroon ng isang maikling buhay**
- **Mga problema sa kalusugan na nagsimula pagkapanganak nguni't na nangangahulugan na ang sanggol ay mamamatay sa loob ng kanilang unang taon ng buhay (halimbawa impeksyon o pinsala)**

Ang mga pamilya ay maaaring mabigyan ng libritong ito sa iba-ibang panahon, pati sa panahon ng pagbubuntis kung nalalaman nila na ang kanilang sanggol ay malamang na hindi mabubuhay ng matagal. Gayunpaman, ang karamihan ng mga pamilya ay bibigyan ng libritong ito matapos na ang kanilang sanggol ay namatay na. Dahil dito, **maaari mong makita na hindi lahat ng mga seksyon ng libritong ito ay may kaugnayan sa iyo o nakatutulong. Mangyaring basahin ang libritong ito sa paano mang paraan na kapaki-pakinabang sa iyo.**

Ang libritong ito ay nilalayon bilang isang pangkalahatang-ideya ng mga karanasan na maaaring maganap sa panahon ng pagkamatay ng iyong sanggol. Inaasahan naming makakatulong sa iyo ang libritong ito na mas mabuting maintindihan ang pagkamatay ng sanggol at mga paraan para mahanap ang suporta na maaaring kailangan mo.

## Umaasa kaming makakatulong sa iyo ang libritong ito na maunawaan ang mga sumusunod:

- Maraming mga magulang ang nakakaramdam ng matitindi at kumplikadong mga emosyon kasunod ng pagkamatay ng kanilang sanggol, kasama ang pagkabigla, kalungkutan, kahihyan, pagkakonsensya, galit, at paninisi sa sarili. Kung nararamdaman mo ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.
- Maraming mga pamilyang nakakaramdam ng sobrang pagkahiwalay at pag-iisa pagkatapos na mamatay ang kanilang sanggol. Marahil ito ay dahil sa hindi nila alam ang maraming ibang tao na nangyari din ito sa kanila, o dahil pagkatapos na mamatay ang kanilang sanggol ay hindi nila alam kung saan pupunta para sa suporta. Maaaring makita ng mga pamilya na lahat ay nagdadalamhati at nakakaramdam ng pag-iisa, at nagsisikap na makayanan, kahit na sila ay magkasama sa iisang tahanan. Ang sobrang kalungkutan para sa lahat sa pamilya ay maaaring gawin itong mahirap na makipag-ugnay sa at suportahan ang isa't isa.
- Pagkatapos na mamatay ang isang sanggol, maraming mga pamilya ang nag-iisip kung mayroon silang ginawa na naging sanhi ng kamatayan o isang bagay na naging dahilan upang magkasakit o ipanganak nang maaga ang sanggol. Maaaring isipin ng mga pamilya na, *“kung ginawa ko lang sana...”* o *“kung hindi ko sana ginawa...”* o *“Kung ginawa ko man lang sana...”*. Maaaring “ginawa lahat ang tama” ng mga pamilya, at namatay pa rin ang kanilang sanggol. Kung nararamdaman mo o iniisip ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.
- Karamihan ng mga pagkamatay ng sanggol ay nagaganap dahil sa mga kumplikado, biglaan, o hindi alam na mga dahilan. Sa ibang mga oras, ang mga sanggol ay may sakit o may isang pinagbabatayang medikal na kondisyon. Maging paano man o kung bakit namamatay ang isang sanggol, hindi nakakatulong na sisihin ang iyong sarili. Maraming mga pamilya ang nagsasabi na kahit na sila ay sinabihan nang ganito, sinisisi pa rin nila ang kanilang mga sarili. Kung ganito ang iyong nararamdaman, maaaring makatulong na makipag-ugnay sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan o ibang mga suporta upang pag-usapan ang iyong mga nararamdaman na pagka-konsiyensiya o paninisi.

- Magkakaroon ka ng mga espesyal na oras sa panahong ito at karapat-dapat ka sa isang pangkat ng pangangalaga na mabait, matulungin, at nagbibigay ng suporta. Maaaring magkaroon ng maraming mga opsyon sa pangangalaga na iniaalok sa iyo at sa iyong pamilya at dapat mong piliin kung ano ang pinakamabuti para sa iyo. Kung minsan, kung ano ang magagamit na malapit sa iyo ay magdedepende sa kung saan ka nakatira, at maaari mong makita na ang mga suporta online o sa telepono ang pinakamadaling i-akses. Pag-uusapan natin nang higit pa ang tungkol sa mga opsyong ito sa ibaba.
- Magkakaiba ang nararanasan ng mga tao sa pagkamatay ng sanggol, at walang tama o maling mga paraan para maramdaman ang pangyayari sa panahong ito.
- Ang matinding pagdadalamhati ay isang natural na reaksiyon sa pagkamatay ng isang sanggol.
- Ang epekto ng pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol ay mananatili sa isang pamilya magpakailanman. Bagaman ang mga suportang kailangan mo ay malamang na magbago sa paglipas ng panahon, maaaring makita mo na para sa nalalabing bahagi ng buhay mo ikaw ay magkakaroon ng mga pagkakataon na ang iyong pagdadalamhati ay napakatindi at may mga pagkakataon na ang iyong pagdadalamhati ay parang napakadaling pamahalaan. Normal lang ito.

Ano ang pagkamatay ng  
sanggol at ano ang  
nagiging sanhi nila?

# Ano ang pagkamatay ng sanggol at ano ang nagiging sanhi nila?

Sa Canada, ang pagkamatay ng isang sanggol ay tinutukoy bilang ang kamatayan ng isang sanggol na isinilang nang buhay na namamatay sa loob ng unang taon ng kanilang buhay. Kapag ang isang sanggol ay namatay pagkapanganak sa loob ng unang 28 araw ng kanilang buhay, ito ay medikal na tinatawag na isang neonatal death (kamatayan pagkapanganak).

Sa buong mundo, tinataya ng World Health Organization na halos 4.1 milyong mga sanggol ang namamatay sa loob ng kanilang unang taon ng buhay. Sa Canada, alam natin na hindi bababa sa 5 mga sanggol ang namamatay sa loob ng kanilang unang taon ng buhay araw-araw. Ito ay kumakatawan sa isang sanggol, isang pamilya, bawa't limang oras. Sa Canada ang karamihan ng mga sanggol ay namamatay mula sa apat na pangunahing mga dahilan:

- **Ipinanganak nang napakaaga (prematurity)**
- **Mga problema sa henetiko o kalusugan o mga kondisyon na umiiral sa panahon ng pagbubuntis o sa kapanganakan (hal. mga anomalya o mga problema sa henetiko)**
- **Mga komplikasyon sa pagbubuntis o panganganak (hal. pagdurugo, kakulangan ng oxygen)**
- **Biglaang Hindi Maipaliwanag na Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom [Sudden Unexplained Infant Death Syndrome (SUIDS)]**



Medikal na Impormasyon

# Medikal na Impormasyon

Sa ibaba ay pag-uusapan natin ang tungkol sa mga ilang paraan na maaaring mamatay ang mga sanggol, at kung paano maaaring nararamdaman o nararanasan ng mga pamilya ang mga bagay sa iba-ibang mga paraan. Bagama't ang bawa't sitwasyon at bawa't karanasan ng tao ay natatangi sa maraming mga paraan, may mga ilang bagay na maaaring maging paghamon kapag ang isang sanggol ay namatay, maging paano man ito nangyari. Ang pamilya ay maaaring:

- Nabigla na ang mga bagay na tulad nito ay maaaring mangyari. Maaaring lahat ay tumatakbo nang maayos, at pagkatapos ay bigla na lang hindi. Ang mga pag-asa at mga pangarap sa kinabukasan ng isang pamilya ay maaaring biglang magbago mula sa dati nilang inaasahan at ito ay maaaring maging ganap na nakapanlulumo.
- Makaranas ng sobrang kawalan ng katiyakan, at makita na hindi lahat ng mga sagot ay nalalaman ng mga propesyonal o kung ano ang mangyayari. Sa panahong ito, ang kawalan ng katiyakan ay normal, at sinasabi sa amin ng mga pamilya na madalas ay napakahirap na gumawa ng mga desisyon kapag ikaw ay walang malinaw na mga sagot o nalalaman kung ano ang darating sa hinaharap. Maaaring hindi makuha ng isang pamilya ang mga sagot na hinahanap nila.
- Makaramdam ng kahihyan tungkol sa nangyayari. Maaaring maramdaman nila na ang kanilang pagbubuntis, ang kanilang katawan o katawan ng kanilang sanggol ay wala sa kanilang kontrol, at makadama ng pagkabalisa kapag nakakarinig ng mga taong nagrereklamo tungkol sa kanilang mga sariling pagbubuntis o mga sanggol na mukhang “madali”.
- Nakakarinig ng mga kuwento tungkol sa “mga himala” o ibang mga sanggol sa kaparehong mga sitwasyon na nakaligtas, at nagtataka kung bakit ang kanila ay hindi. Sila ay maaaring magtaka kung ginawa ba nila ang pinakamabuting desisyon para sa kanilang sanggol at kanilang pamilya.
- Napahiwalay pagkapanganak, maging sa parehong ospital o sa ibang mga ospital, kung kailanganing ilipat ang sanggol. Maaaring maramdaman nila na sila ay nawalan ng mahalagang panahon upang magkasama, kapag ang oras ay napakaikli.
- Magiging malayo mula sa bahay, o mula sa mga kaibigan at pamilya. Kapag ang isang sanggol o pamilya ay inalagaan nang malayo mula sa kanilang bahay, maaring makita nila na kapag bumalik sila sa bahay, walang may alam kung ano ang nangyari o na ang sanggol ay namatay. Ito ay maaaring mangahulugan na ang isang pamilya ay mas higit pang makadama ng pag-iisa at pagkahiwalay.

- Makadama ng galit sa sistema ng pangangalagang pangkalusugan o mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan, lalo na kung nararamdaman nila na hindi sapat ang ginawa upang tulungan ang kanilang sanggol, o kung sa pakiramdam nila ay hindi sila pinakinggan nang humingi sila ng tulong.
- Makadama ng kahihyan o pagkakonsensiya at tinatanong lahat ng tungkol sa nangyari at kung mayroong anuman na maaaring naging iba.
- Makadama ng matinding pagkabalisa kapag umuuwi sa bahay kung saan sila nakatira, o nahahandang tumira kasama ng kanilang sanggol. Ang kanilang mga gamit ay naroon, pati na rin ang mga ibinabahaging mga ala-ala o mga pag-asa at mga plano.
- Makadama ng trauma sa buong proseso na nangyayari kapag ang isang sanggol ay namamatay. Maaaring maramdaman nilang bumabalik ang mga damdaming iyon sa anumang oras na makakita sila ng isang ospital o isang sanggol o taong buntis o nakakarinig ng isang ambulansya, trak ng bombero, o kotse ng pulis.
- Napilitang bumalik kaagad sa trabaho pagkatapos na mamatay ang kanilang sanggol, lalo na kung ang kanilang mga benepisyo ay huminto pagkatapos ng pagkamatay ng kanilang sanggol, at kailangan nilang bumalik sa trabaho upang mapanatili ang kanilang trabaho o kumita ng pera.
- Makita na ang mga tao ay nagtatanong nang mausisa o hindi sensitibong mga tanong tungkol sa nangyari.
- Makadama na may kakaunting mga suporta para sa mga pamilya, at kakaunting mga tao na nakakaintindi sa ganitong uri ng pagkawala.

## Kapag namatay ang isang sanggol mula sa maagang pagsilang

Minsan, ang isang sanggol ay namamatay dahil sila ay ipinanganak nang napakaaga sa isang pagbubuntis. Ang buong pagbubuntis ay 9 na buwan, o 37-40 na linggo ng pagbubuntis. Kapag ipinanganak ang sanggol bago ang 37 linggong edad ng pagbubuntis, ang kapanganakan ay inilalarawan bilang bago ng termino (pre-term) o maaga sa panahon (premature). Kung minsan, ang mga sanggol ay ipinapanganak ng higit na mas maaga sa isang pagbubuntis. Ang mga sanggol na ipinapanganak sa pagitan ng 20 at 26 na linggo ng pagbubuntis ay minsan inilalarawan bilang ipinapanganak sa isang 'perivable' na panahon, na nangangahulugang sila ay nasa mataas na panganib ng kamatayan o ibang pangmatagalang mga isyu kung sila ay mabuhay. Sa panahong ito, maaari mo ring marinig ang mga medikal na salitang 'premature', 'pre-viability', o 'borderline viability'.

Kapag ang isang sanggol ay ipinanganak nang napakaaga sa isang pagbubuntis, sila ay maaaring hindi mabuhay, o kung sila ay mabuhay, sila ay maaaring magkaroon ng maraming mga problema sa kalusugan o mga komplikasyon.

Kung minsan, ipaliliwanag ng pangkat ng kalusugan sa isang pamilya na ang isang sanggol ay mamamatay dahil sila ay masyadong napakaaga upang tumanggap ng mga pamamagitan na nagpapahaba ng buhay, gaya ng tulong sa paghinga. Ito ay pangkaraniwan kapag ang isang sanggol ay ipinanganak bago ang 23 linggong edad ng pagbubuntis. Kung minsan, ipaliliwanag ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan sa isang pamilya na ang mga pagtatangka sa mga ilang pamamagitan upang pahabain ang buhay ay posible nguni't kung ang kanilang sanggol ay mabuhay sila ay maaaring magkaroon ng mga ilang pangunahing medikal na problema. Sa ganitong kalagayan, ang isang pamilya ay maaaring gumawa ng isang mahirap na pamimili na huwag magkaroon ng mga pamamagitan para pahabain ang buhay, nguni't na magbigay ng pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan sa kanilang sanggol hanggang sila ay mamatay. Ito ay maaaring mangyari para sa mga sanggol na ipinanganak sa paligid ng 23-26 na linggong edad ng pagbubuntis, bagama't ito ay pinaka-karaniwan para sa mga sanggol na ipinanganak sa 23 o 24 na linggong edad ng pagbubuntis.

Sa ibang mga panahon, ang mga pagtatangka sa mga pamamagitan na pagpapahaba ng buhay para sa isang sanggol ay hindi nangyayari ng ayon sa inaasahan, o nagkakaroon ng mga komplikasyon na nangangahulugang ang isang sanggol ay namamatay mga ilang sandali pagkatapos na maipanganak, o ng mga ilang sandali mamaya sa isang ospital. Sa mga ilang sitwasyon, ang isang pamilya ay maaaring gumawa ng isang desisyon upang magbigay ng isang pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan hanggang ang kanilang sanggol ay pumanaw.

### **Mga espesyal na paghamon**

May mga ilang bagay na ang napakaagang panganganak ng isang sanggol ay nagiging napakamapanghamon. Ang pamilya ay maaaring:

- Makarinig ng mga salita o wikang nagpapadama sa kanila na makonsiyensiya o mahiya. Maaaring marinig nila ang mga salita, na gaya ng 'walang kakayahang cervix', na nakapagtataka para sa mga tao kung bakit 'nabigo' ang kanilang katawan na maipagpatuloy ang isang pagbubuntis, o tanungin kung bakit hindi sila pumunta nang mas maaga upang magpatingin. Maaari nitong iparamdam sa mga tao na para bang ang pagkamatay ng kanilang sanggol sa anumang paraan ay kanilang kasalanan.
- Matuklasan na may bagay na mali at ang kanilang sanggol ay maaaring isilang at mamatay sa isang kagyat na sitwasyon, tulad ng kung nabasag ang tubig o sila ay mayroong mga kontraksyon at ang panganganak ay nangyayari nang napakabilis. Ang isang pamilya ay maaaring kailanganing gumawa ng mga napakabilis na desisyon at maaaring magtaka kung ginawa ba nila ang tamang mga desisyon. Ang isang kagyat na desisyon ay maaaring magbigay ng pakiramdam na ito ay lumabas mula sa kung saan, kung saan ang lahat ay maayos, at pagkatapos ay hindi na.
- Manatili sa isang ospital nang matagal na panahon o naipadala sa isang ospital na malayo mula sa kanilang tahananang komunidad, at magkaroon ng mahabang oras o araw ng paghihintay upang malaman kung ano ang mangyayari. Sa panahon ng pagbubuntis, maaaring kailanganin nilang maghintay sa bahay hanggang makausad sila sa kanilang pagbubuntis, at may maraming mga hindi nalalaman.

- Kailangang gumawa ng mahihirap na pagpapasya tungkol sa panonood ng tibok ng puso ng sanggol sa pagbubuntis o kung magkakaroon ng isang c-section o hindi. Maaaring matakot silang tumingnan tuwing pupunta sa banyo o tuwing sila ay kinukuhanan ng temperatura, kung sakaling may dugo o lagnat.
- Mayroong napakaraming kawalan ng katiyakan, lalo na sa oras ng kapanganakan ng kanilang sanggol. Mahalaga para sa iyong makakuha ng impormasyong kinakailangan mo. Sa panahong ito, ang kawalan ng katiyakan ay normal, at sinasabi sa amin ng mga pamilya na madalas ay napakahirap na gumawa ng mga desisyon kapag ikaw ay walang malinaw na mga sagot o nalalaman kung ano ang darating sa hinaharap. Maaaring hindi makuha ng isang pamilya ang mga sagot na kinakailangan o hinahanap nila.
- Ginagawa lahat ng 'tama', nguni't ang sanggol ay ipinanganak pa rin nang maaga.
- Mahiwalay sa panganganak, lalo na kung ang sanggol ay kailangang ilipat sa ibang yunit o ospital. Kapag ang buhay ng isang sanggol ay napakaikli, maaaring madama na parang hindi ito patas na ang mga ilang oras na iyon ay ginugol na magkalayo sa isa't isa.

## Kapag ang isang sanggol ay namatay mula sa pagbubuntis o mga komplikasyon sa panganganak

Kung minsan ang isang pagbubuntis o panganganak ay hindi nangyayari ayon sa inaasahan, at ang isang sanggol ay namamatay mula sa mga komplikasyon pagkatapos na sila ay ipanganak. Halimbawa, ito ay maaaring mangyari dahil ang isang sanggol ay hindi nagkaroon ng sapat na oxygen sa mga ilang punto o dahil sa labis na pagdurugo. Kung minsan, malalaman kaagad ng isang pamilya pagkatapos ng pagsilang na ang kanilang sanggol ay mamamatay, habang ang ibang mga pamilya naman ay malalaman nang mas huli pagkatapos na ang mga medikal na pamamagitan ay hindi gumagana. Kapag nangyari ito, pagkatapos ng pakikipag-usap sa kanilang pangkat ng pangangalaga, ang isang pamilya ay maaaring maharap sa mahirap na desisyon na hindi na dagdagan pa sa pamamagitan ng pagpapahaba ng kanilang buhay, nguni't sa halip ay bigyan ang kanilang sanggol ng pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan hanggang sa sila ay mamatay.

### Mga espesyal na paghamon

May mga ilang bagay na ginagawang mapaghamon ang isang pagbubuntis o panganganak na natatapos ng may mga komplikasyon. Ang pamilya ay maaaring:

- Makarinig ng mga salita o wikang nagpapadama sa kanila na makonsiyensiya o mahiya. Maaaring tanungin nila kung bakit hindi sila nagpunta ng mas maaga upang magpatingin, o kung bakit hindi nila nalaman na may mali. Maaaring ipadama nito sa mga tao na para bang ang pagkawala ay kahit paano ay kanilang kasalanan. Maaari din silang makarinig ng mga salitang hindi nila nauunawaan o mga medikal na termino na mukhang malupit o hindi gaanong sensitibo.

- Malaman na may bagay na mali at ang kanilang sanggol ay maaaring isilang at mamatay sa isang kagyat na sitwasyon, tulad ng kung nagkaroon sila ng biglang pagdurugo o mababa ang pagtibok ng puso ng sanggol at ang panganganak ay mabilisang nangyayari. Ang isang pamilya ay maaaring kailanganing gumawa ng mga napakabilis na desisyon at maaaring magtaka kung ginawa ba nila ang tamang mga desisyon. Ang isang kagyat na desisyon ay maaaring magbigay ng pakiramdam na ito ay lumabas mula sa kung saan, kung saan ang lahat ay maayos, at pagkatapos ay hindi na.
- Malaking kawalan ng katiyakan, at makita na ang mga propesyonal ay hindi alam ang lahat ng mga kasagutan o kung ano ang mangyayari. Sa panahong ito, ang kawalan ng katiyakan ay normal, at sinasabi sa amin ng mga pamilya na madalas ay napakahirap na gumawa ng mga desisyon kapag ikaw ay walang malinaw na mga sagot o nalalaman kung ano ang darating sa hinaharap. Maaaring hindi makuha ng isang pamilya ang mga sagot na hinahanap nila.
- Ginagawa na lahat ang ‘tama’, o walang nalalamang mga dahilan ng panganib, nguni’t mayroon pa ring mga komplikasyon.
- Hindi nagtitiwala sa mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan, lalo na kung sa palagay nila sila ay kahit na papaano dapat sisishin para sa nangyari.
- Makadama ng pagka-abandono o pagkahiwalay, lalo na kung sa pakiramdam nila umiwas sa kanila o hindi malapitan upang kausapin tungkol sa nangyari.

## Kapag ang sanggol ay may isang kondisyon na naglilimita ng buhay

Kung minsan ang isang sanggol ay namamatay dahil sila ay may isang kondisyon o pagsusuri na maaaring naglilimita ng buhay. Ang isang kondisyon na naglilimita ng buhay ay nangangahulugan na ang isang lunas ay hindi pinakamalamang at ang kondisyong iyon ay hahantong sa isang pinaikling buhay. Halimbawa, maaaring malaman ng isang pamilya na ang kanilang sanggol ay may isang masalimuot na kondisyon na henetiko o isang problema sa isang bahagi ng katawan (puso, utak) na ibig sabihin ay malamang na sila ay hindi mabubuhay nang matagal. Kung minsan, malalaman ng isang pamilya na ang kanilang sanggol ay may pagsusuri na naglilimita ng buhay sa panahon ng pagbubuntis, dahil sa isang resulta ng pagsusuri na natanggap, o dahil sa mga natagpuan mula sa isang ultrasound. Sa ibang mga panahon, malalaman ng isang pamilya na ang kanilang sanggol ay may pagsusuri na naglilimita ng buhay pagkatapos na sila ay ipanganak.

### Mga espesyal na paghamon

May maraming mga bagay na ginagawa ang pagkakaroon ng isang sanggol na may isang maaaring nakapaglilimita-ng-buhay na pagsusuri na lalong mapaghamon. Ang pamilya ay maaaring:

- Mabigla na kailangan nilang makipag-usap tungkol sa pangangalaga sa pagtatapos ng buhay, o na ito ay isang bagay na kailangan pa nilang pag-isipan. Maaaring makarinig ang isang pamilya ng isang nakapanlulumong balita sa panahon ng isang ultrasound, o magkaroon ng mga komplikasyon na nangangahulugan na ang kanilang dapat ay 'normal' na pagbubuntis ay magpakailanmang magbabago. Ang isang pamilya ay maaaring may isang sanggol na may sakit at dinala nila sa ospital para sa pangangalaga, upang marinig lamang ang balita na ang sanggol ay mamamatay.
- Matuklasan na ang kanilang sanggol ay maaaring may isang pagsusuri na naglilimita ng buhay sa panahon ng isang pagbubuntis, at may mga araw o mga buwan upang maghintay hanggang sa kapanganakan, na walang katiyakan tungkol sa kung ano ang eksaktong mangyayari, at kung kailan.
- May maraming mga pagsusuri at mga tipanan at kailangang makipagkita sa maraming iba-ibang mga propesyonal. Maaaring kailangan nilang paulit-ulit na sabihin ang kanilang kuwento. Maaaring kailangan nilang maglakbay ng malayo mula sa bahay para sa pangangalagang ito.
- Maaaring kailangan nilang ipaliwanag kung bakit nila pinipiling ipagpatuloy o wakasan ang pagbubuntis at madama na sila ay pinupuwersa ng mga tao na gumawa ng ibang desisyon.
- Kailangang gumawa ng mahihirap na desisyon tungkol sa mga pagsusuri, pagsasala, at kung ano ang dapat at hindi dapat gawin. Maaaring kailangan nilang maghintay para sa mga resulta at mga paliwanag ng pagsusuri at maaaring magtaka kung ginawa nila ang tamang mga desisyon.
- Kailangang gumawa ng mga desisyon tungkol sa kung saan magaganap ang kamatayan. Ang ilang mga pamilya ay mananatili sa isang ospital, habang ang mga iba ay magkakaroon ng akses sa isang hospisyong tagpuan. Ang ilang mga pamilya ay mananatili sa bahay, na may suporta mula sa mga propesyonal. Minsan kung ano ang maaari mong magamit ay depende sa kung saan ka nakatira. Sa ibang mga panahon, ikaw ay tatanungin kung ano ang gusto mong gawin. Sinasabi ng mga pamilya na ang pagkakaroon ng kaalaman sa kung ano ang gagawin, kung mayroon kang pagpipilian, ay mahirap.
- Harapin ang mga katanungan mula sa mga taong hindi nalalaman kung ano ang nangyayari, tulad ng kung sila ba ay nasasabik tungkol sa kapanganakan o kung kailan sila magiging handa upang iuwi ang sanggol sa bahay. Maaaring mahirapan silang gawin ang mga bagay na maaaring normal na ginagawa ng ibang mga buntis na tao, tulad ng pagbubunyag ng kasarian, baby shower, at paghahanda ng silid ng sanggol.
- Hindi alam ang tungkol sa mga timeline, halimbawa kung gaano katagal mabubuhay ang sanggol. Ang hindi pagkaalam tungkol dito ay maaaring maging labis na nakababahala para sa mga pamilya. Maaaring hindi nila malaman kung gaano katagal sila kailangang maging malayo sa bahay, o kung gaano katagal sila kailangang mag-ayos para sa pangangalaga ng ibang mga anak o mga alagang hayop, o kung ang sanggol ay makakasama nila sa bahay para sa mga ilang panahon.

# Kung ang isang sanggol ay namatay mula sa isang karamdaman o pinsala

Kung minsan ang isang sanggol na naging malusog ay sa halip na mamatay nang hindi inaasahan, pagkatapos na magkasakit o pagkatapos ng isang pinsala. Ang isang sanggol ay maaaring mamatay sa bahay, o sa ospital pagkatapos na magtungo doon para sa agarang pagpapagamot o pangangalaga.

## Mga espesyal na paghamon

May maraming mga bagay na ginagawa ang pagkakaroon ng isang sanggol na namatay mula sa isang sakit o pinsala na lalong mapaghamon. Ang pamilya ay maaaring:

- Mag-alala na ang isang karamdaman ay maaaring kumalat sa ibang mga miyembro ng pamilya, kabilang ang ibang mga anak na nasa bahay.
- Sa panahon ng isang pinsala, nadarama nila na sila ay tinatrato ng sistema at ng mga propesyonal na para bang sila ang may kasalanan, o na parang may ginawa sila upang maging sanhi ng pagkamatay ng kanilang sanggol. Sila ay maaaring tanungin ng pulis o ng ibang mga propesyonal at kailangang sagutin ang mga tanong na parang hindi patas at malupit. Ang isang pamilya ay maaaring makadama ng malaking pagkakonsensiya o makadama na sila ay maaaring nakagawa ng isang bagay upang mapigilan ang pagkamatay.
- Mahiwalay mula sa kanilang sanggol sa panahon ng kanilang pagkamatay, pati na rin sa ibang mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan.
- Makadama ng matinding pagkabalisa kapag umuuwi sa bahay kung saan sila ay tumira na kasama ang kanilang sanggol. Lahat ng kanilang mga gamit ay naroon, at maraming mga ibinahagi na alaala.

## Biglang Hindi Maipaliwanag na Pagkamatay ng Sanggol

Kung minsan ang isang sanggol ay namamatay na bigla o nang hindi inaasahan kahit na sila ay naging malusog o maayos sa bahay. Bagaman ito ay maaaring mangyari kahit na saan, para sa maraming mga pamilya ang kanilang sanggol ay mamamatay habang natutulog o sa kanilang lugar na tulugan. Kahit na ginagawa ng isang pamilya ang lahat ng maaaring gawin upang mapababa ang tsansa ng kanilang sanggol na mamatay mula sa SUIDS, ito ay maaari pa ring mangyari.

## Mga espesyal na paghamon

May mga ilang bagay na ginagawang labis na mapaghamon ang pagkamatay ng isang sanggol mula sa SUIDS. Ang pamilya ay maaaring:

- Makadama na sila ay tinatrato ng sistema at mga propesyonal na parang sila ang may kasalanan, o na parang may ginawa sila upang maging sanhi ng



kamatayan ng kanilang sanggol. Sila ay maaaring tanungin ng pulis o ng ibang mga propesyonal at kailangang sagutin ang mga tanong na parang hindi patas at malupit.

- Mahiwalay mula sa kanilang sanggol sa panahon ng pagkamatay nila, at sa ibang mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan.
- Kinukuha ang ilang mga gamit ng kanilang sanggol, at sinasabi sa kanila na hindi sila maaaring bumalik sa kanilang bahay pagkamatay ng kanilang sanggol. Maaaring kailangan nilang maghintay hanggang magkaroon ng isang imbestigasyon, at humanap ng ibang matutuluyan na lugar hanggang sa ito ay matapos.
- Hindi kailanman nakakuha ng huling dahilan ng kamatayan, at nagpupunyagi na magkaroon ng follow-up at impormasyon mula sa mga kasangkot na propesyonal.
- Makadama ng pagka-trauma sa buong proseso na nangyayari kapag namamatay ang isang sanggol mula sa SUIDS. Maaaring madama nila na bumabalik ang mga damdamin o mga imahen na iyon sa anumang oras na sila ay nakakakita o nakakarinig ng isang ambulansiya, trak ng bombero, o kotse ng pulis sa ibang mga hindi inaasahang sitwasyon.
- Tinatanong ang sarili kung, “*Bakit?*” o kung “*Ano ang maaari kong nagawa na naiiba?*”
- Nag-aalala tungkol sa mga ibang anak o mga ibang sanggol na ipinanganak pagkatapos, na maaari ding mangyari ang parehong bagay sa kanila.

## Tanggapan ng Punong Coroner (Office of the Chief Coroner) at Serbisyo ng Ontario Forensic Pathology

### Serbisyo ng Family Liaison (Tagapag-ugnay sa pamilya)

Kapag mayroong isang imbestigasyon sa biglaang hindi inaasahan na pagkamatay ng isang sanggol, ang lahat ng mga pamilya sa Ontario ay maaaring makagamit ng serbisyo ng **Family Liaison** sa pamamagitan ng Office of the Chief Coroner (OCC) at ng Ontario Forensic Pathology Service (OFPS). Ang ilan sa mga serbisyong ibinibigay ay nasa Opisina ng Toronto lamang at ang ilan ay nasa mga Rehiyonal na Tanggapan, nguni't ang lahat ay maaaring tumawag at magtanong tungkol sa kung ano ang mayroon para sa kanila. Maaari mong hilingin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na suportahan ka sa pagsisimula ng serbisyong ito para sa iyo, o ikaw na mismo ang tumawag. Ang coroner na kasangkot sa imbestigasyon ng iyong anak o ang serbisyo ng pulis ay maaari ring makapagkonekta ng isang pamilya sa serbisyong ito. Kahit na hindi sigurado ang isang coroner kung ang serbisyong ito ay magagamit mo, ikaw o ang isang miyembro ng pamilya ay maaari pa ring tumawag sa Office of the Chief Coroner,

at tutulungan ka nila upang makita kung ano ang posible. Sa iyong komunidad, ang isang propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring walang kamalayan sa serbisyong ito, kaya ito ay hindi iaalok sa iyo. Maaari mo palaging tawagan ang Office of the Chief Coroner upang ikaw na mismo ang magtanong. Sa pamamagitan ng Family Liaison service, ang mga pamilya ay maaaring makakuha ng tulong sa:

- Pagpa-follow sa imbestigasyon ng coroner, kabilang ang impormasyon tungkol sa nangyari.
- Tulong sa pag-unawa ng mga ulat na medikal, tulad ng mga ulat sa patolohiya/autopsiya o hetetiko, sa wika na mas madaling maunawaan.
- Pagkuha ng mga ulat mula sa OCC/OFPS na may kaugnayan sa pagkamatay ng iyong anak. Kailangan mong pumirma ng isang pormularyo ng pahintulot upang ilabas ang mga ulat.
- Direksyon para sa pampinansiyal na tulong para ilibing/i-cremate ang bangkay ng iyong anak.
- Mga Mapagkukunan ng suporta para sa pagdadalamhati.

### **Mahabagin na pagtingin (Compassionate viewing)**

Sa mga panahon na kung saan maaaring magkaroon ng pagkaantala na makita mo ang iyong sanggol, ikaw ay maaaring makipag-ayos ng isang bagay na tinatawag na isang **“mahabagin na pagtingin”**.

- Ito ay isang panahon para makita mo at minsan mahawakan o mahipo ang iyong sanggol.
- Pinakamabuti sa tingin ng mga propesyonal na nakikipagtulungan sa mga pamilya sa panahong ito na magsama lamang ng pinakamalapit at mapagkakatiwalaang mga tao sa panahong ito, sapagka't ito ay isang napakatalik na karanasan. Kung minsan, maaaring hindi mo mahawakan o mahipo ang iyong sanggol, at ang pagtingin ay maaaring gawin sa pamamagitan ng isang bintana. Tutulungan ka ng pangkat na maunawaan kung ano ang makikita mo antimano at sasagutin ang anumang mga tanong na mayroon ka.
- Depende kung saan ka nakatira, maaaring ma-akses mo o hindi ang isang mahabagin na pagtingin. Kung ito ay isang bagay na nais mong itanong, maaari mong kontak ang Tanggapan ng Punong Coroner (Office of the Chief Coroner), at maaari ka nilang kausapin at bigyan ng impormasyon ng kontak para sa mga lokal na serbisyo, kung sila ay available.

### **Pinakamalapit na Kamag-anak na klinika (Next of Kin clinic)**

Kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa pagkamatay ng iyong anak at nais na makipag-usap sa Tagapag-imbestigang Coroner (doktor na nag-imbestiga sa pagkamatay ng sanggol), sa Forensic Pathologist (doktor na nagtutukoy ng sanhi ng pagkamatay ng iyong sanggol sa pamamagitan ng isang autopsya), sa Serbisyo ng Pulis, at/o isang kinatawan ng ospital, ang mga pag-aayos ay maaaring magawa para sa isang **Next of Kin Clinic**. Lahat ng mga pamilya sa Ontario ay maaaring humiling nito, at ito ay aayusin sa pamamagitan ng Tanggapan ng Punong Coroner. Ikaw o ang isang miyembro ng pamilya ay maaaring tumawag sa Tanggapan ng Punong Coroner upang hilingin ang serbisyong ito.

- Ito ang iyong pagkakataon upang makipagkita nang harapan sa mga taong naging kasangkot sa pangangalaga ng iyong sanggol sa oras ng kanilang pagkamatay.
- Hihilingin sa iyo na gumawa ng isang listahan ng mga tanong/mga alalahanin na mayroon ka tungkol sa pag-iimbestiga ng kamatayan o imbestigasyon ng pulis. Napakahalagang ipaalam sa pangkat ang tungkol sa iyong mga alalahanin at upang pamahalaan ang pagpupulong.
- Ang pulong ay karaniwang tumatagal ng halos 2 oras at kung ang isang follow up na pagpupulong ay kinakailangan para sa karagdagang mga tanong ang isa pa ay itatakda.
- Maaari ka ring kontakin ng OCC/OFPS upang hilingin ang iyong pagdalo sa isang pagpupulong ng Next of Kin na Klinika dahil nais nilang ibahagi sa iyo ang mga resulta mula sa mga pagsusuri, tulad ng hetetiko, toksikolohiya, histology or serology.
- Mahalagang malaman na ang pakikipagpulong sa OCC/OFPS ay maaaring mangyari sa anumang oras. Halimbawa, ito ay maaaring mangyari pagkatapos na mamatay ang iyong sanggol, o kahit 1,2 o 5 taon kinalaunan.
- Para sa mga ilang tao, ang pakikipagpulong sa pangkat na kasangkot sa pag-iimbestiga ng kamatayan at pagtatanong ng mga tanong ay maaari lahat na maging bahagi ng malusog na pagdadalamhati. Para sa mga iba, maaaring maramdaman nila ito na parang “sobra”. Maaari kang magpasya kung ano ang tama para sa iyo.



Mga Propesyonal  
ng NICU, Pediatric,  
Hospisyo, o Pampaginhawang  
Pangangalaga

# Mga Propesyonal ng NICU, Pediatric, Hospisyo, o Pampaghinhawang Pangangalaga

Malamang na makakatagpo mo ang maraming mga iba-ibang propesyonal na nangangalaga para sa iyo at sa iyong sanggol. Ang mga propesyonal na ito ay nakapagbibigay ng pangangalaga, suporta, at pagsubaybay para sa mga sanggol noong sila ay nabubuhay at sa paligid ng kanilang mga pagkamatay, at pangangalaga at suporta para sa buong pamilya sa panahong ito. Ang mga ilang propesyonal ay masasangkot din sa iyong pangangalaga sapagka't ang karaniwang kawani na nangangalaga para sa iyong sanggol ay humingi ng kanilang tulong. Depende sa kung saan ka nanganak, at sa mga pangyayaring nakapaligid sa pagkamatay ng iyong sanggol, maaari kang makipagkita sa mga propesyonal sa bahay, sa isang ospital, o isang hospisyo o ibang tagpuan sa komunidad.

Kabilang sa ilang mga propesyonal na maaari mong makatagpo sa panahong ito ay ang:

- Mga Nars
- Mga Neonatologist o mga pediatrician (mga doktor na nangangalaga para sa mga sanggol)
- Mga Manggagawang Panlipunan
- Mga Kasangguni sa Paggagatas (tulong sa suso/dibdib na pagpapasuso)
- Mga Tagapagbigay ng Espiritwal na Pangangalaga
- Mga Tagapagbigay ng suporta ng kauri
- Mga Koordinator ng suporta sa pagdadalamhati
- Mga Pangrespiratoryong therapist (tulong sa paghinga)
- Mga Pampamilyang doktor
- Mga Dietitian
- Mga Sonographer (mga propesyonal sa ultrasound)
- Mga sikologo o ibang mga propesyonal ng pangkaisipang kalusugan
- Mga doktor ng maternal fetal na medisina (mga doktor na nangangalaga sa mga taong may mataas na panganib na pagbubuntis o mga pagbubuntis na kung saan ang fetus ay may isang komplikasyon o medikal na kondisyon)
- Mga obstetrician o Mga Gynecologist (mga doktor na nagpakadalubhasa sa pagbubuntis, panganganak, at pang-reproduktibong kalusugan)
- Mga Tagapagpayo ukol sa Henetiko

Pangangalaga sa iyong  
Sanggol:

Pangangalagang nakatyon  
sa kaginhawahan

# Pangangalaga sa iyong Sanggol: Pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan

Ipagpapatuloy ng mga propesyonal na magbigay ng pangangalaga sa iyong sanggol kapag nalaman na sila ay mamamatay, at ang plano ay ihinto o iwasan ang mga medikal na pamamagitan na sa tingin ay hindi makakatulong upang pahabain ang buhay ng iyong sanggol. Sa panahong ito, maaari mong marinig ang mga salitang ‘palliative care’ (pampaginhawang pangangalaga), ‘comfort-focused care’ (pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan), ‘end of life care’ (pangangalaga sa katapusan ng buhay) o ‘withdrawing life support’ (pag-aalis ng suporta sa buhay) na ginagamit ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Maraming mga propesyonal ang gumagamit na ngayon ng terminong ‘comfort-focused care’ (pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan). Ang pangangalaga na nakatuon sa kaginhawahan ay isang termino na kung minsan ay ginagamit ng mga propesyonal upang ipakita na kahit na ang iyong sanggol ay hindi tumatanggap ng medikal na pangangalaga upang pahabain ang kanilang buhay, sila ay makakatanggap pa rin ng pangangalaga na magtitiyak na ang sanggol ay maginhawa at pananatilihin kayong magkakasama bilang isang pamilya. Kadalasan, ang pagtutuo ng pangangalaga ay nasa pagpigil ng paghihirap at pagpapabuti ng kalidad ng buhay habang ang sanggol ay nabubuhay. Ang pangangalaga na nakatuon sa kaginhawahan ay maaaring maging ang unang plano, tulad ng kapag ang isang sanggol ay isinilang sa 21 linggo at napakaliit upang magkaroon ng ibang mga medikal na pamamagitan, o ang isang desisyon na ginagawa ng isang medikal na pangkat at ng pamilya kapag nabatid na ang mga ibang medikal na pamamagitan ay hindi na ang pinakamahasay na paraan. Ang pinagdalubhasaan na suportang ito ay ibinibigay sa iba-ibang mga panahon, depende sa kung kailan ito natuklasan o napagpasyahan na ang isang sanggol ay mangangailangan ng ganitong uri ng pangangalaga. Ang iyong sanggol ay maaaring makatanggap ng pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan sa isang ospital, hospisyo, o sa bahay. Ang mga ilang aspeto ng pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan, tulad ng paggagamot ng masakit, ay maaari ding gawin habang ang isang sanggol na medikal na mahina ay tumatanggap pa rin ng mga ilang pamamagitan na nagpapahaba ng buhay.

## Pagpaplano para sa pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan: Pagsusuri bago ng kapanganakan

Kung minsan, malalaman ng isang pamilya sa panahon ng pagbubuntis na ang kanilang sanggol ay malamang na hindi mabubuhay ng matagal na panahon dahil ang isang naglilimita ng buhay na pagsusuri o kondisyon ay pinaghihinalaan. Sa panahong ito, maaring magkaroon ang isang pamilya ng pagpipilian na makipagkita sa isang pangkat ng espesyal na pangangalaga upang pag-usapan ang kanilang mga inaasahan at mga kahilingan para sa pagbubuntis at buhay ng kanilang sanggol. Ang pangkat ng pangangalagang ito ay maaaring nasa isang ospital, sa isang hospisyo, o nasa komunidad. Ang mga ilang salita na maaari mong marinig upang ilarawan ang pangkat ng espesyal na pangangalaga ay maaaring maging isang ‘palliative care team’ o ‘hospice care team’ o ‘quality of life team’ o ‘pediatric advanced care team



(PACT)'. Sa libritong ito, tutukuyin natin ang espesyal na pangkat ng pangangalagang ito bilang isang palliative care team (pangkat ng pampaginhawang pangangalaga).

Ang mga propesyonal na nagbibigay ng pangangalaga para sa mga sanggol at mga pamilya sa panahong ito ay naghagi ng mga ilang impormasyon na maaaring matagpuan na nakatutulong na malaman, kabilang ang:

- Maraming mga pamilya ang iniuugnay sa pangkat ng pampaginhawang pangangalaga ng ibang mga tao sa kanilang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Ang ibang mga pamilya ay gagawa ng kanilang sariling mga pag-ugnay.
- Kahit na ang isang pamilya ay hindi sigurado kung nais nilang piliin ang pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan para sa kanilang sanggol, maaari pa ring makatulong na makipagkita sa isang pangkat ng pangangalagang pampaginhawa upang pag-usapan ang tungkol sa kanilang mga mapagpipilian at pagkatapos ay gumawa ng desisyon tungkol sa kung ano ang pinakamabuti para sa kanila at sa kanilang sanggol. Ang mga ilang pamilya na nakatanggap ng isang nagliliimita ng buhay na pagsusuri sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring magsiyasat tungkol sa pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan kung nais nilang ipagpatuloy ang pagbubuntis para sa hangga't maaari pagkatapos ng pagsusuri sa kanilang sanggol. Ang ibang mga pamilya ay magpapasya na ihinto ang kanilang pagbubuntis (na medikal na tinatawag na "pagtatapos ng pagbubuntis").
- Ang mga posibleng serbisyo at mga mapagpipilian para sa pangangalaga ay maaaring mag-depende sa kung saan ka nakatira at kung ano ang makukuha sa iyong komunidad. Maaari rin itong magdepende sa kung gaano kalayo ka na sa pagbubuntis mo at kung anong uri ng pagsusuri mayroon ang iyong sanggol.
- Kapag ang isang pamilya ay nakipagkita sa pangkat, pag-uusapan nila ang pagsusuri o kondisyon ng kanilang sanggol, ang kanilang prognosis, ang kanilang mga inaasahan para sa pagbubuntis at buhay ng kanilang sanggol, at ang kanilang plano para sa suporta sa panahon ng pagbubuntis (kung ang sanggol ay hindi pa ipinanganganak) at ang potensyal na pagkamatay ng kanilang sanggol.
- Ang pangkat ng pangangalaga ay makapagsusuporta sa mga pamilya sa panahon ng mahihirap na pagpapasya na kailangan nilang gawin at tutulongan ang mga pamilya upang masiguro na ang plano ng pangangalaga ay sumusunod sa kanilang mga layunin at sa mga medikal na pagpipilian na makukuha.
- Maraming mga panahon na maaaring magkaroon ng walang katiyakan. Ito ay maaaring maging para sa dyagnosis ng sanggol, para sa pagsusuri, para sa kung gaano katagal magpapatuloy ang pagbubuntis, at para sa kung ang sanggol ay isisilang na buhay. Ang pangkat ay tumutulong sa mga pamilya na maunawaan at magplano para sa maraming iba-ibang kalagayan, nguni't malamang na tatalakayin nila ang tungkol sa kung paano tayo ay hindi makasisiguro kailanman, at na hindi natin palaging nalalaman kung ano ang mangyayari. Ito ay maaaring maging napakahirap para sa maraming mga pamilya.
- Maaaring maging mahirap ito para sa mga propesyonal na tasahin kung gaano katagal mabubuhay ang isang sanggol. Ang pagkakaroon ng ganitong kawalan ng katiyakan ay maaaring maging napakahirap para sa mga pamilya. Ang

pangkat ng pangangalaga ay makapagtatalakay nito sa iyo, at tutulungan kang maunawaan ang iba-ibang mga bagay na maaari o malamang na mangyari. Maaari kang makapagtanong at pag-usapan ang tungkol sa iyong mga pangamba at mga inaasahan.

- Ang ilang mga pamilya ay aalukin ng suporta para sa pagpapalano ng panganganak, at suporta para sa mga medikal na tipanan. Maaari din silang magkaroon ng suporta mula sa pangkat sa panahon ng pagle-labor o panganganak. Ang mga pamilya ay maaaring iugnay sa mga iba-ibang miyembro ng pangkat, tulad ng mga manggagawang panlipunan, mga tagapagbigay ng espirital na pangangalaga, o mga nars. Maaari ding makatulon ang pangkat ng pangangalaga na pagtugma-tugmain ang paggawa ng alaala (halimbawa, pagkuha ng mga larawan), at magbigay ng impormasyon o edukasyon. Maaari din nila ikaw maikonekta sa ibang pamilya na dumaan na sa ganito noon.
- Kung minsan ang isang pamilya ay makikipagpulong sa pangkat ng maraming beses sa buong pagbubuntis, at sa mga ibang panahon mayroon lamang isang pakikipagpulong, kung saan ang plano ay ginagawa.

### **Mga tanong na itatanong**

Nais na ipaalam sa iyo ng mga propesyonal na nangangalaga para sa mga pamilya sa paligid ng ganitong panahon na walang tanong na napakasimple o istupidong itanong. Maraming mga beses, kinakailangan ng mga pamilyang marinig ang parehong impormasyon nang paulit-ulit o magkaroon ng oras upang magtanong ng parehong mga tanong para sa paglilinaw. Mahalagang ikaw ay magkaroon ng isang mabuting pag-unawa sa kung ano ang nangyayari upang ikaw ay magkaroon ng impormasyon na kinakailangan mo upang makagawa ng mahihirap na desisyon. Kabilang sa mga ilang tanong na maaaring nais mong itanong sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay:

- **Paano ang magiging hitsura ng aking sanggol kapag sila ay ipinanganak?**
- **Gaano katagal sila inaasahan na mabubuhay? Paano kung mabuhay sila ng mas matagal? Mas maikli?**
- **Ano ang mga pagpipilian na mayroon kami para sa kung saan pangangalagaan ang aming sanggol?**
- **Anong uri ng pangangalaga ang makukuha ng aking sanggol? Ano ang posible at bakit?**
- **Makakaramdam ba ng anumang sakit o paghihirap ang aking sanggol dahil sa kanilang kondisyon o pagsusuri?**
- **Mayroon bang limitasyon sa kung sino ang maaaring makasama sa amin sa silid?**
- **Anong mga propesyonal ang magiging nasa paligid?**
- **Anong mga suporta ang makukuha pagkatapos kung sakaling mamatay ang aking sanggol? Para sa akin/aking kapareha o para sa aking mga ibang anak?**

## **Ano ang gusto ng mga propesyonal na malaman mo**

Kapag gumawa ng pasya ang isang pamilya na magbigay ng pangangalagang nakatuon sa kaginhawahan sa kanilang sanggol, maaari pa rin silang magkaroon ng maraming mga katanungan. Mahalaga na masagot ang iyong mga tanong,

at na maramdaman mo na ikaw ay sinusuportahang mabuti ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Sasagutin ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang iyong mga tanong, at uulitin ang impormasyon kung hihilingin mo sa kanila.

Ang mga propesyonal na nagbibigay ng pangangalaga para sa mga sanggol at mga pamilya sa panahong ito ay nagbahagi ng mga ilang impormasyon na maaari mong matagpuan na nakatutulong na malaman, kabilang ang:

- Ang medisina ay maaaring ialok sa iyo para sa iyong sanggol, upang hindi nila maramdaman ang sakit at hindi sila magdusa. Ang paghihirap ay isa sa mga pinakamalaking kinatatakutan ng mga pamilya para sa kanilang mga sanggol. Kung ito ay isang bagay na iyong ipinag-aalala, mangyaring makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Tutulungan ka ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na maunawaan kung ang isang gamot ay nakakatulong o kinakailangan, o ng ibang mga paraan upang magbigay ng kaginhawahan sa iyong sanggol.
- Maraming mga pamilya ang magnanais na hawakan ang kanilang mga sanggol, nguni't maaari rin itong magbigay ng pakiramdam ng pagkabalisa at pagkatakot sa ilang mga tao. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay makakapagsuporta sa iyo kung sa pakiramdam mo na ito ay isang bagay na nais mong gawin. Maaaring mag-alala ang mga pamilya na ang kanilang sanggol ay naghahirap kapag hinahawakan nila ang mga ito, nguni't sa pangkalahatan ito ay hindi totoo. Kung sakaling ikaw ay nag-aalala, makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan at tutulungan ka nila at titingnan mabuti ang iyong sanggol.
- Madalas ay maraming kawalan ng katiyakan sa panahong ito at maraming mga pamilya ang nagsasabi na ito ay talagang mahirap. Ang mga pamilya ay madalas na nagpapalano para sa maraming mga sitwasyon at ang mga propesyonal ay magsisikap na sagutin ang mga tanong, nguni't maraming beses ay hindi rin nila malalaman ang eksaktong sagot, kagaya ng kung gaano katagal mabubuhay ang iyong sanggol. Ang mga sanggol ay may sariling mga takdang oras. Kahit na nakapag-alaga na ang isang propesyonal ng ibang sanggol na may kaparehong pagsusuri o isyu, bawa't sanggol ay natatangi kung kaya maaaring hindi nila mahulaan nang eksakto kung paano o kung kailan ang mga bagay ay mangyayari.
- Maaari itong nakababahala kung ang mga panahon, tulad ng kung kailan ang isang sanggol ay mamamatay, ay hindi nalaman o nasunod. Maaaring nakapupuspos na pag-isipan ang lahat ng mga posibleng kalagayan. Kapag ang isang sanggol ay namatay ng mas maaga kaysa sa inaasahan, ito ay maaaring nakapanlulumo. Kapag ang isang sanggol ay nabuhay ng mas matagal sa inaasahan, maaari din itong maging napakahirap.
- Madalas ang puso ng isang sanggol ay medyo malakas, at maaaring ito ang pinakahuling bagay na humintong magtrabaho. Kahit na ang kanilang mga katawan ay tumitigil nang magtrabaho, ang puso ng isang sanggol ay maaari pa ring magpatuloy na tumibok nang mga ilang sandali bago huminto, kahit na walang ibang medikal na tulong. Kung gaano kadalas na susuriin ng isang propesyonal ang iyong sanggol para sa tibok ng puso ay mag-iiba-iba.

- Kung minsan ang mga tubo, mga kawad, at mga kagamitan (Kung mayroon man) ay maaaring tanggalin sa iyong sanggol, habang sa mga ibang panahon ito ay maaaring kailangang nakakabit. Maraming mga pamilya ang nag-aalala na kapag sila ay tinanggal, nangangahulugan ito na ang kanilang sanggol ay hindi binabantayang mabuti. Kahit na ang isang kasangkapan ay tinanggal, ang iyong pangkat ng pangangalaga ay nagbabantay pa ring mabuti, at nakakagamit ng ilang mga palatandaan na ipinapakita ng sanggol upang malaman kung kamusta sila, halimbawa ang mga ekspresyon ng kanilang mukha at mga pattern ng paghinga. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makasagot ng iyong mga tanong at ipaliliwanag ang mga bagay sa iyo. Kung sakaling ikaw ay nag-aalala, sabihin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.
- Sa pangkalahatan ay walang dahilan para mahiwalay ka mula sa iyong sanggol sa panahong ito. Kung nais mong gumawa ng isang espesyal na seremonya, o magkaroon ng isang tagapagbigay ng relihiyoso o espiritwal na pangangalaga doon, madalas ay maaari silang magpunta sa iyo. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay makakatulong sa iyong magplano.
- Kung gusto mo, kadalasan ay ayos para sa mga pamilya at mga kaibigan na bumisita at maggugol ng panahon sa iyong sanggol. Ayos lang din kung mas gusto mo itong maging isang pribadong oras.
- Maraming mga lugar ang mag-aalok ng mga pagkakataon upang gumawa ng alala kung nais mo, tulad ng mga larawan. Pag-uusapan natin ito ng higit pa sa ibaba. Ang paggawa ng mga alala, o pagba-bonding sa iyong sanggol, ay maaaring maging napakahirap sa panahong ito, sapagka't ikaw ay dumaranas rin ng dalamhati. Ibinahagi sa amin ng mga pamilya na kahit na ang paggawa ng alala ay napakahirap na gawin, pinahahalagahan nila nang sobra ang mga bagay na ito sa kalaunan.
- May karapatan kang hilingin na repasuhin kung ano ang nangyari at na masagot ang iyong mga tanong ng isang nakatataas na doktor. Maari itong mangyari ng mas kaagad pagkatapos na mamatay ang iyong sanggol o mas kalaunan sa isang hiwalay na pagpupulong.
- Gaano man katagal nabuhay ang isang sanggol, ang kanilang maikling buhay ay mahalaga at makahulugan. Gagawin ng iyong pangkat ang anumang magagawa nila upang matulungan ka na masulit ang bawa't sandali na mayroon kayong magkasama.

## Hospisyo

Ang hospisyo ng pangangalaga ay isang uri ng pangangalaga na ibinibigay ng mga propesyonal na may mga espesyal na kasanayan upang suportahan ang mga sanggol habang sila ay nabubuhay, at malapit sa panahon ng kanilang kamatayan, at ang kanilang mga pamilya. Depende sa kung saan ka nakatira, ikaw at ang iyong sanggol ay maaaring magkaroon ng akses sa hospisyo ng pangangalaga sa isang ospital o isang gusali ng hospisyo sa isang komunidad. Sa seksyong ito, ay pag-uusapan natin ang tungkol sa mga propesyonal ng hospisyo ng pangangalaga, at ang hospisyo ng pangangalaga.

Ang mga propesyonal na nagtatrabaho sa hospisyo ay nagbahagi ng mga ilang impormasyon na maaaring matagpuan mong nakatutulong kung iyong gagamitin ang mga serbisyo ng hospisyo sa anumang punto sa buhay ng iyong sanggol, kabilang ang:

- Ang pangkat ay makikipagtulungan sa iyong pamilya upang pag-usapan ang lahat ng mga posibleng mapagpipilian, pati na ang uri ng pangangalagang magagamit, kung saan maaaring iniaalok ang mga serbisyo, at kung ano ang iyong mga inaasahan para sa buhay ng iyong sanggol.
- Maraming mga hospisyo na may silid para sa ibang mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan, habang naghahandog pa rin ng pagkapribado para sa mga pamilya kapag kinakailangan.
- Ang mga hospisyo ay mga medikal na pasilidad pa rin, na nangangahulugan na ang iyong sanggol ay makakatanggap pa rin ng pangangalaga at suporta na kailangan nila mula sa mga propesyonal na mabuting magbabantay sa kanila. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay makikipagtulungan sa iyo sa pagbibigay ng pangangalaga para sa iyong sanggol batay sa iyong mga layunin, mga pinahahalagahan, at mga paniniwala. Susubaybayan ng pangkat ng pangangalaga ang iyong sanggol para sa sakit.
- Ang pangkat ng pangangalaga ay maaaring makatulong sa iyo sa pagbawbonding, paggawa ng alaala, at suporta para sa anumang mga espesyal na seremonya na nais mong gawin. Pag-uusapan natin ng mas higit mamaya ang paggawa ng alaala sa libritong ito.

## Isang tala tungkol sa mga emerhensiya

Kung minsan may mga emerhensiyang nakapalibot sa pagkamatay ng isang sanggol. Maaaring ito ay dahil ang isang pamilya ay pumunta sa ospital na may isang alalahanin sa pagbubuntis at ang sanggol ay ipinanganak nang hindi inaasahan at namatay. Kung minsan ay mayroong isang pinsala o ibang emerhensiya na nangyayari at namamatay ang isang sanggol. Sa mga ibang pagkakataon ang isang sanggol ay namamatay nang bigla mula sa isang hindi nalalamang dahilan, tulad ng mula sa mga SUID.

Kung mangyari ang kamatayan ng isang sanggol sa panahon na malapit sa kanilang pagsilang, minsan ang taong nanganak ay may matinding karamdaman at nasa ospital at ang ibang mga miyembro ng pamilya ay maiiwanan upang kayanin ang pagkamatay ng sanggol at ang katotohanan na ang kanilang mahal sa buhay ay may matinding karamdaman din. Kung minsan ang isang ambulansiya ay tinatawag, at ang mga sanggol ay nahihwalay sa kanilang mga magulang at pamilya. Minsan ay mayroon ding isang imbestigasyon ng pulis. Ang pagkaya sa isang pang-emerhensiyang kalagayan o ibang mga traumatikong kaganapan sa ibabaw ng pagkamatay ng sanggol ay maaaring maging labis na napakahirap. Maaari kang makadama ng pagkabigla, galit, kalungkutan, pagkamanhid, o labis na pagkabahala. Normal lang na maramdaman ang mga bagay na ito.

Hilingin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na tulungan ka at ang iyong pamilya sa loob ng panahong ito. Maaring makatulong na alalahanin:

- Kung nagkaroon ng isang emerhensiya, kadalasan ay hindi kailangang magmadali na gumawa ng mga pagpapasya tungkol sa pagtingin at paghawak ng iyong sanggol, paggawa ng mga espesyal na bagay na pang-alaala, o mga pag-aayos para sa punerarya. Hindi mo kailangang magmadali upang gumawa ng ilang mga planong ito hanggang sa ang lahat ay magkakasama. Posible at natural na gumawa ng mga alaala pagkatapos na mamatay ang iyong sanggol, at maraming mga pamilyang pipiliin na gawin ito. Ang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring tumulong sa iyo at sa iyong pamilya kapag handa ka na.
- Maaaring makatulong na magkaroon ng isang follow-up na pagpupulong tungkol sa nangyari, dahil maaaring ikaw ay mahihirapan makaalala at maaaring mayroon kang bagong mga tanong. Kung minsan ay nakakakuha ang mga pamilya ng sagot sa kanilang mga tanong bago sila umuwi, habang ang mga iba ay nanghihingi ng isang tipanan upang pag-usapan ang tungkol sa nangyari. Maaari mong hilingin sa iyong pangkat ng pangangalaga na magkaroon ng pagpupulong na ito sa iyo, kahit na ito ay hindi iniaalok. Para sa mga pamilyang may nagaganap na isang imbestigasyon ng coroner, maaari silang humiling ng isang “next of kin” na klinikang pagpupulong sa pamamagitan ng Tanggapan ng Punong Coroner (pakitingnan ang seksyon sa itaas para sa mga karagdagang detalye).
- Para sa mga pamilya na may isang sanggol na namatay mula sa isang pinsala, krimen, o ng bigla o hindi inaasahan, maaaring ikaw ay makakuha ng suporta para sa iyo at sa iyong pamilya sa pamamagitan ng Mga Serbisyo ng Biktima (Victim Services). Ang pulis o ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makagawa ng koneksyon para sa iyo, o ikaw o ang isang miyembro ng pamilya ay maaaring tumawag nang direkta.
- Kung paano ang iyong nararamdaman tungkol sa mga bagay-bagay at ang suporta na kailangan mo ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon. Sa umpisa, maaaring ikaw ay nasa pagkabigla at nais na lang umuwi ng bahay. Sa kalaunan, maaaring matagpuan mong ikaw ay talagang nahihirapan sa lahat ng nangyari at nag-iisip kung ano ang gagawin. Maaaring magkaroon ka ng bangungot o patuloy na magtanong ng ‘ano kaya kung’ o ‘kung sana lamang’. May makukuhang tulong para sa panahong ito, nguni’t ikaw o ang isang mahal sa buhay ay kailangang makipag-ugnay at hilingin ito. Ito ay maaaring maging napakahirap para sa maraming mga pamilya. Gayundin, depende sa kung saan ka nakatira, ang mga ilang suporta ay maaaring maging mas mahirap na mahanap o makuha. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, dahil maaaring maikonekta ka nila sa mga suporta.

Paggalang para  
sa mga magulang  
at mga sanggol

# Paggalang para sa mga magulang at mga sanggol

Noong 1984, ay tinipon ng isang grupo ng mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at mga pamilya ang isang listahan ng mahahalagang paraan upang maipakita ang paggalang sa mga magulang at mga sanggol, na nasa ibaba.

## Para sa mga magulang

Na makita, mahipo, mahawakan, at mapangalagaan ang kanilang anak ng walang limitasyon sa oras at kadalasan.

- Na lubos na mapasabihan tungkol sa sanggol, sa sanhi ng pagkamatay, at sa proseso kung paano ginagawang lehitimo ang pagkamatay (hal. ang libing).
- Na magkaroon ng nakasulat at berbal na impormasyon tungkol sa:
  - 1) Mga opsyon na makukuha para sa libing o punerarya
  - 2) Mga suportang makukuha ng mga miyembro ng pamilya
  - 3) Kinakailangang ligal na impormasyon (hal. tiyempo ng libing, rehistrasyon ng kapanganakan)
- Na matanggap ang mga tagapagpagunita ng kanilang sanggol (hal. mga bakas ng paa, larawan, sertipiko ng buhay).
- Na kilalanin ang buhay at pagkamatay ng kanilang anak, isang tao sa kanilang pamilya.
- Na pumili ng anumang uri ng libing, kremasyon, o iba pang serbisyo ng punerarya.
- Na mapakinggan at marinig ng mga nangangalaga na propesyonal, nang walang paghuhusga o pagkiling.
- Na mapangalagaan ng mga kawani na may simpatya, mapagmalasakit, at sensitibo sa mga indibidwal na katugunan, pag-uugali, at mga pamimili.
- Na matrato nang may paggalang at dignidad.
- Na magkaroon ng suporta ng pamilya at/o mga kaibigan sa anumang oras, kung nanaisin ng magulang.
- Na humingi ng suportang pangrelihiyon at pangkultura para sa kanilang mga pagpipilian at matrato nang may kultural at relihiyosong sensitibidad.
- Na magkaroon ng kamalayan sa proseso ng pagdadalamhati, na makapagdalamhati nang bukas at tahimik, at na mapasabihan sa, at maunawaan, ang mga damdamin at mga emosyon na naibibigay ng pagkawala.
- Na maunawaan ang kanilang mga mapagpipilian sa hinaharap tungkol sa autopsya at pagpapayo sa hetetiko
- Na mapasabihan tungkol sa mga grupo ng suporta sa magulang.
- Na makatanggap ng follow-up para sa suportang pangangalaga (sa ospital, opisina ng pangunahing taga-pag-alagang doktor, at/o bahay) sa pamamagitan ng telepono o pagbisita.
- Na magkaroon ng pagkakataon na tasahin ang kanilang karanasan sa ospital at komunidad.

*Inangkop mula sa Women's College Hospital, Rights of parents at the hospital: At the time of baby's death (Mga Karapatan ng mga magulang sa ospital: Sa oras ng pagkamatay ng sanggol). Toronto: Women's College Hospital, 1984.*



# Para sa mga sanggol

- Na makilala sa pangalan at kasarian.
- Na matrato nang may paggalang at dignidad.
- Na makasama sa mga pagdadalamhati ng pamilya hangga't maaari.
- Na makilala bilang isang tao na nabuhay at namatay.
- Na maalala nang may mga ispesipikong tagapagpaalala (mga bakas ng paa, mga bakas ng kamay, mga larawan, mga damit, banda ng pangalan, litrato ng ultrasound).
- Na mapangalagaan (mapaliguan, mabihisan, mabalot).
- Na mailibing o sunugin ang bangkay.
- Na maalala.

*Toronto: Women's College Hospital, 1984.*

*Pinagmulan: Health Canada, 1999 Family-Centred Maternity and Newborn Care, Pg. 8.7.*



Pagpapalaan:  
Paggawa ng ala-ala

# Pagpapaalam: Paggawa ng ala-ala

Ang iyong pangkat ng pangangalaga ay maaaring makipag-usap sa iyo tungkol sa paggawa ng mga alaala na kasama ang iyong sanggol. Ang paggawa ng alaala ay maaaring mangyari sa panahon ng iyong pagbubuntis, pagkatapos na ipanganak ang iyong sanggol, at pagkatapos na mamatay. Maaaring maging talagang mahirap na pag-isipan ang tungkol sa pakikipag-bonding sa iyong sanggol o ang paggawa ng mga alaala sa panahong ito. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.

Nais ng mga propesyonal na sumusuporta sa mga pamilya na malaman mo na:

- Maaaring maramdaman ng mga ilang pamilya sa simula na ang ideya ng paggawa ng alaala o pagba-bonding ay talagang kakaiba o mali. Maaaring makadama ang isang pamilya ng takot na mapalapit, o masyadong malungkot na pag-isipan ito. Walang tama o maling paraan ng pagkilos o pagdama sa mga oras na ito.
- Maraming mga pamilya ang nagsasabi na bagama't maaaring naging mahirap ito, sila ay natutuwa na naggugol sila ng oras upang alalahanin ang kanilang pagbubuntis at sanggol. Ipinakita sa pananaliksik na ang pagkakaroon ng mga pisikal na tagapagpaalala ng iyong sanggol (mga larawan, mga bakas ng kamay, atbp.) ay maaaring makatulong para sa mga taong nagdadalamhati.
- Kung minsan, ang pagpapasyang gawin o hindi gawin ito ay nakabatay sa relihiyoso, kultural, o espiritwal na mga paniniwala o mga pinahahalagahan ng isang pamilya. Makakatulong na makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, relihiyoso o kultural na mga pinuno sa panahong ito. Maaaring gustuhin ng mga ilang pamilya na panatilihin ang mga tradisyon at ang mga iba ay hindi, o magsisimula ng mga bagong tradisyon. Maraming mga pamilya ang gagawa ng kombinasyon ng mga bagay-bagay.
- Maaaring naisin mong isama ang ibang mga miyembro ng pamilya o mga kaibigan sa proseso, tulad ng mga nasa larawan. Kung mayroon kang ibang mga anak, hilingin sa iyong pangkat nga pangangalagang pangkalusugan na tulungan kang kausapin sila tungkol sa pagiging kasangkot sa mga aktibidad ng paggawa ng mga alaala, kapwa sa mga panahon ng pagkamatay ng kapatid at sa ibang pagkakataon.
- Ayos lang na makadama ng kalungkutan at kagalakan, at maraming mga pamilyang makakadama ng magkahalong emosyon.
- May karapatan kang masiyahan sa iyong pagbubuntis at ang panahon na mayroon ka upang makipag-bond sa iyong sanggol, at gumawa ng mga alaala sa mga oras na ito. Maraming mga pamilya ang nais na magtuon sa mga espesyal na sandali, kagaya ng pagpili ng pangalan, pagtutuong sa paggawa ng mga ibang bagay, at paggawa ng mga bagay na kinasisiyahan nilang 'magkakasama' bilang isang pamilya. Maliwanag din ito at ayos na hindi ikasiya ang iyong pagbubuntis o ituon sa mga bagay na ito. Walang tama o maling paraan ng pagdama.
- Kung minsan, ang isang punerarya ay makakatulong sa mga ideya para sa paggawa ng alaala.

## Mga ideya para sa paggawa ng alaala

- Paghawak, pagyakap, at paghalik sa iyong sanggol
- Pagpapaligo ng iyong sanggol
- Pagkuha ng mga larawan
- Paggawa ng mga bakas ng kamay at paa at mga hulma
- Pagbabasa at pagkanta sa iyong sanggol
- Pagkakaroon ng isang espesyal na seremonya
- Pagkakaroon ng mga pagbisita ng mga kaibigan at pamilya
- Pagbibihis ng iyong sanggol
- Paglalakad na kasama ang iyong sanggol, o pagdadala sa kanila sa labas
- Ang pangongolekta ng mga espesyal na bagay, tulad ng isang bassinet card, isang bungkos ng buhok, medida na nagpapakita ng sukat ng sanggol, damit o kumot, larawan ng ultrasound, mga card, pagrerekord ng tibok ng puso, atbp.

## Mga tradisyong pangkultura at pang-espirituwal

Maaaring piliin mong magkaroon ng mga ibang tao, kagaya ng mga kapatid, mga lolo't lola, mga espesyal na kaibigan, o mga miyembro ng komunidad na lumapit upang makita at hawakan ang iyong sanggol bago o pagkatapos silang mamatay. Gustong panatilihin ng ilang mga pamilya ang mga kultural na tradisyon o sama-samang magkaroon ng espesyal na seremonya, tulad ng pagbibinyag, cedar bath, o pagbabasa. Depende sa uri ng seremonya, maaaring ganapin ito ngayon, o sa hinaharap kapag ikaw ay handa na. Ang iyong pangkat ng pangangalaga ay maaaring sumuporta sa iyo sa mga pagpapasyang ito at tumulong sa paggawa ng mga pag-aayos sa ospital, hospisyo, mga tagapagbigay ng espiritwal na pangangalaga, punerarya, at mga pinuno ng iyong komunidad.



Pagdadalawhati at kawalan:  
isang panghabang  
buhay na paglalakbay

# Pagdadalamhati at kawalan: isang panghabang buhay na paglalakbay

Kapag namatay ang isang sanggol, ang mga pamilya ay nagdadalamhati sa pagkawala ng kanilang sanggol at sa kinabukasan na kanilang inakala. Pagkatapos na mamatay ang iyong sanggol, posibleng makaramdam ka ng matinding pisikal at emosyonal na kirot. Ikinalulungkot namin na ito ay nangyari.

Ang kalungkutan ay isang natural, malusog, at mapagmahal na tugon sa kawalan ng isang taong pinahahalagahan mo. Ang kalungkutan ay labis na personal, na nangangahulugan na bawa't tao ay magkakaiba sa pagdadalamhati. Ang ilang tao ay mas madaling nakakalipas dito, habang ang iba ay labis na apektado. Pagkatapos na mamatay ang iyong sanggol, walang tama o maling paraan para makaramdam o magdalamhati.

Ang pagdadalamhati sa ilang mga anyo ay malamang na makasama mo magpakailanman, nguni't maraming mga pamilyang nagsabi na ito ay nagbabago sa paglipas ng panahon. Maaaring maramdaman na mas malakas itong muli sa ilang mga panahon, kagaya ng takdang petsa ng sanggol, kapanganakan o mga anibersaryo, kapag nakatayo sa silid ng sanggol, hinahawakan ang mga laruan o mga damit ng sanggol, o nakakakita ng ibang buntis na tao, malusog na sanggol, o pamilyang may mga anak. Maaaring makatulong na isipin ang dalamhati na parang isang alon, na maaaring dumating at umalis. Sa paglipas ng panahon, ang mga alon ay maaaring magsimulang maging mas magkakalayo, nguni't kapag sila ay bumalik, maaari nilang ipadama sa iyo na parang ikaw ay umuurong na paorong. Ang makadama ng mas matinding kalungkutan sa iba't ibang mga panahon ay normal. Hindi ito nangangahulugan na ikaw ay umuurong na pabalik o may ginagawang isang bagay na mali.

Ang mga sumusunod ay maaaring maranasan pagkatapos na mamatay ang isang sanggol:

- **Pag-iyak at kalungkutan**
- **Pakiramdam na wala ka sa sarili o hindi gustong gawin ang mga bagay na karaniwan mong ginagawa o kinasisiyahan.**
- **Pag-iwas sa (paglayo mula sa) mga aktibidad ng pakikisalamuha**
- **Mga mapanghimasok na pag-iisip, kasama ang mga pakiramdam ng pagkakasala at kahihyan**
- **Mga pakiramdam ng pagnanasa, pagkamanhid, pagkasindak, o galit**
- **Mga pakiramdam ng pagkahiwalay o pag-iisa kahit na may mga tao sa paligid mo.**
- **Mga pakiramdam ng galit, kalungkutan, o pagkalito tungkol sa iyong personal, kultural, espiritwal, relihiyoso, o mga pilosopiyang paniniwala.**
- **Kawalan ng pakiramdam na ikaw ang may kontrol o paniniwala na may 'mabuti' sa mundo.**
- **Tinatanong ang iyong sarili ng, “Bakit nangyari ito?” o “Ano kaya ang maaari kong nagawang iba?”**

Alam namin na ang oras pagkatapos ng pagkamatay ng isang sanggol ay maaaring maging mahirap para sa mga pamilya. Hindi ka nag-iisa sa pakiramdam o pag-iisip ng mga bagay na ito.



# Ganito ba ang nararamdaman ng lahat? Lungkot, pagkabigla, pagkakonsensiya at galit

Pagkatapos na mamatay ang isang sanggol, maraming mga pamilya ang nakakaranas ng pakiramdam ng lungkot, pagkabigla, galit, at pagkakonsensiya. Minsan ang mga nararamdamang ito ay konektado sa isang partikular na kaganapan, tulad kapag iniisip mo ang tungkol sa sanggol, kapag bumalik ka sa trabaho, kapag tumutulo ang gatas mula sa katawan mo, sa kaarawan ng iyong sanggol o sa simula ng bawat taon ng pag-aaral. Minsan ang mga damdaming ito ay parang bigla na lang dumarating nang hindi mo inaasahan.

Maraming tao ang nakakaramdam ng pagkakonsensiya sa pagkamatay ng kanilang sanggol at laging nag-iisip ng 'ano kaya kung' o 'kung sana lamang'. Ang ilang mga tao ay nag-iisip na masyado tungkol sa kung ano ang maaari o dapat na ginawa nila na kakaiba, kahit na sinabi sa kanila ng kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na hindi nila ito kasalanan. Nagagalit naman ang ilang tao na ang ibang tao ay may malusog na mga sanggol o mga pagbubuntis o nalulungkot kapag nalaman nila na ito na ang kanilang huling 'pagsubok' para magkaroon ng sanggol. 'Manhid' ang nadarama ng ibang tao pagkatapos na mamatay ang kanilang sanggol. Kung nararamdaman mo o iniisip ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.

Alam natin na kadalasan, ang pakiramdam ng mga pamilya ay nag-iisa sila at hindi nauunawaan ng mga miyembro ng pamilya, mga kaibigan, mga katrabaho at mga tagapagbigay ng pangangalaga. Karapat-dapat kang magkaroon ng suportang kinakailangan mo. Kung kailangan mo pa ng suporta, makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tao, kabilang ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga. Maaaring isaalangalang mo rin ang mga suporta mula sa isang:

- **Social Worker**
- **Psychologist, Psychotherapist, Psychiatrist, o ibang Propesyonal sa Kalusugan ng Pag-iisip**
- **Nars ng Pamublikong Kalusugan o Nars ng Kalusugan ng Komunidad**
- **Sentro ng Komunidad o Pakikipagkaibigan**
- **Tagapagbigay ng Pang-espirituwal o Pangrelihiyong Pag-aalaga, Namumuno sa Komunidad o Nakatatanda**
- **Tagapagpayo sa Paggagatas**
- **Boluntaryo ng Suporta para sa Krisis (Crisis Support Volunteer) o Boluntaryo ng Mga Serbisyo para sa Biktima (Victim Services Volunteer)**
- **Pangangalagang pampaghinhawa o organisasyon ng hospisyo**
- **Nasa online na pangkomunidad na suporta ng kauri**
- **Koordinator ng suporta sa pagdadalamhati**
- **Organisasyon ng suporta sa kauri tulad ng PAIL Network. Maaari magsangguni ng sarili sa pamamagitan ng pagpuno ng intake form sa [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)**

# Higit sa pag-aalala at kalungkutan: Pagkabalisa at depresyon

Pagkatapos na mamatay ang isang sanggol, normal sa mga taong magkaroon ng mga saloobin at mga damdamin na nagmumula sa kalungkutan at galit hanggang pagkasindak at pagkamanhid. Marami sa mga saloobin at mga damdaming ito ay nagmumula sa pagdadalamhati, na alam nating karaniwan para sa mga pamilya na nakaranas ng pagkawala ng isang pagkamatay ng sanggol. **Ang pagdadalamhati ay hindi isang sakit.**

Minsan ang mga ilang partikular na saloobin at damdamin ay maaaring maging isang palatandaan ng mga problema sa pangkaisipang kalusugan tulad ng pagkabalisa at depresyon. Ang pagkakaroon ng pagkabalisa o depresyon ay nangangahulugan ng higit pa sa pagkakaroon ng masamang araw o nakakatakot na saloobin. Ang pagkabalisa at depresyon ay maaaring mangyari kanino man. May ilang pananaliksik na nagpakita na ang panganib para sa pagkabalisa o depresyon ay mas mataas sa mga tao na nakaranas ng pagkamatay ng kanilang sanggol.

Ang pagsusuri at paggagamot sa pagkabalisa at depresyon ay napakahalaga, nguni't may ilang mga bagay na nagpapahirap sa mga pamilya na makakuha ng mga suporta at paggagamot na kailangan nila. Minsan ang pagdama ng kalungkutan, pagiging negatibo, galit, o pagkabalisa ay napakahirap kung kaya hindi komportable ang mga tao na pag-usapan ito. Maaaring mahirap para sa mga taong paniwalaan na may isang tao na makakaunawa sa kung ano ang nadarama nila. Madalas ikinahihiya ng mga tao na nagkakaroon sila ng mga ganitong saloobin o damdamin o nag-aalala sila na iisipin ng mga tao na masama o mahinang tao sila. Ang ilang tao ay nag-aalala sa pamumuwersang uminom ng gamot. Maaaring hindi pa mapansin ng mga ilang tao kung paano ang kanilang nararamdaman hanggang ibahagi ng isang taong malapit sa kanila ang kanilang pag-aalala. Maaaring sinubukan mong makipag-usap sa isang tao tungkol dito, nguni't hindi sila nakinig o tumugon sa isang paraan na nakakatulong, o ikaw ay napahiya. Marahil ang paghingi ng tulong ay parang napakahirap.

Marami sa mga saloobin at damdaming kaugnay sa pagkamatay ng isang sanggol o pagdadalamhati ay kapareho ng mga saloobin at damdaming kaugnay ng pagkabalisa at depresyon, na dahilan kaya mahirap minsan para sa mga tagapagbigay ng pangangalaga na malaman kung ano ang nangyayari o na matukoy ang mga ito.

Ang pakikipag-usap sa iyong pamilya at pangkat ng pangangalaga tungkol sa kalusugan ng pag-iisip ay mahalaga. Maaaring kasama sa mga palatandaan ng pagkabalisa o depresyon ang:

- **Mababa ang mood o labis na kalungkutan.**
- **Mga matindi o hindi nawawalang damdamin ng kawalan ng halaga o kawalan ng pag-asa.**
- **Pakiramdam ng pagkakasala, nakadarama ng kakulangan, nababalisa o nagpa-panic.**

- **Pang-aabuso ng droga o alak o isang malaking pagtaas sa paggamit**
- **Mga pagbabago sa kung paano ka gumagana araw-araw - hindi kumakain, naliligo, bumabangon sa higaan.**
- **Mga problema sa pagtulog o pagkain.**
- **Hirap sa pagtutuon ng pansin.**
- **Pag-iisip na saktan ang sarili o ang mga iba.**

Kung ikaw ay may isang personal o pampamilyang kasaysayan ng sakit sa pag-iisip, o kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa iyong mga saloobin o damdamin o gusto pa ng higit na suporta, ipaalam ito sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga. Magtakda ng appointment sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor, komadrona o propesyonal na nars). Sa appointment, sabihin sa kanila na gusto mong makipag-usap tungkol sa iyong mood, o kunin ang pagkakataon na pag-usapan ang tungkol sa iyong mood kapag tinanong kung, *“kumusta ang pakiramdam mo?”*

Mahalaga na sabihin sa isang tao kung nakakaramdam ka ng pagkagapi, nahihirapang kayanin, o kung ikaw ay nagkakaroon ng mga saloobin na ipahamak ang iyong sarili o ang mga iba. Pagsisikapin ng iyong tagapagbigay ng pangangalaga na maunawaan kung ano ang nangyayari at isasanguini o iuugnay ka sa mga suporta para sa iyo at sa iyong pamilya kung kailangan.

Nakikita rin ng ilang mga pamilya na nakakatulong na:

- **Humingi ng suporta. Makipag-usap sa isang malapit na kaibigan o miyembro ng pamilya. Sumali sa isang grupo na nagbibigay ng suporta. Kumonekta sa isang nakatatanda o pangkomunidad o relihiyosong pinuno. Makipag-usap sa isang propesyonal ng pangkaisipang kalusugan.**
- **Makipag-ugnay sa lokal na Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan. Maaaring may mga nars o sinanay na mga boluntaryo na makakatulong sa iyo at makapagsasabi sa iyo ng tungkol sa mga suporta sa iyong komunidad. Maaaring sila ay makapunta sa iyong bahay upang bisitahin ka. Ang mga serbisyong ito ay libre.**
- **Makipag-usap sa ibang mga magulang na nakaranas ng sakit sa pag-iisip.**
- **Makipag-usap sa isang crisis support line (hanapin ang ‘crisis support line Ontario’ o ‘crisis support line [iyong lungsod]’) o crisis volunteer.**
- **Kumuha ng suporta mula sa isang organisasyon ng pangkaisipang kalusugan. Sa Ontario, ang Canadian Mental Health Association ay may isang website na may impormasyon sa pangkaisipang kalusugan at sakit sa pag-iisip at mga link sa suporta. Ang Mental Health Helpline (1-866-531-2600 o <https://www.connexontario.ca/>) ay may impormasyon tungkol sa mga librenang serbisyo ng pangkaisipang kalusugan sa Ontario at mga link sa mga tagapagbigay ng serbisyo at mga organisasyon ng pangkaisipang kalusugan. Sa kanilang website, makakahanap ka ng mga serbisyo na malapit sa iyo.**

Kung nakararanas ka ng matinding mga saloobin at mga damdamin na naglalagay sa iyo sa panganib, katulad ng kagustuhang saktan o patayin ang iyong sarili, kailangan mong pumunta sa pinakamalapit na departamento ng emerhensiya o tumawag sa tulong na pang-emerhensiya (tumawag sa 911). Maaari mo ring kontakin ang isang distress centre o crisis line (hanapin ang ‘crisis support line Ontario’ o ‘crisis support line [iyong lungsod]’).

## Pagdadalamhati at ang iyong relasyon

Kung mayroon kang (mga) kapareha, maaari mong makita na bawa’t isa sa inyo ay nakakaranas ng pagdadalamhati sa magkakaibang paraan. Bawa’t isa sa inyo ay maaaring magkaroon ng lubos na magkakaibang pangangailangan at maaaring maging mahirap na suportahan ang isa’t isa. Normal lang ito. Dahil walang dalawang tao ang nagdadalamhati sa parehong paraan o sa parehong oras, maaaring makita mo na may sakit, galit o kalungkutan sa loob ng iyong relasyon. Lalo na itong nangyayari kapag iniisip ng isang kapareha na ang isa ay hindi nagdadalamhati o kapag iniisip ng isang kapareha na ang kabila ay walang pakialam sa kanila o sa pagkawala.

Kung minsan maaaring maramdaman ng isang kapareha na sila ay inaasahang manatiling malakas sa panlabas para suportahan ang kabila. Ito ay maaaring humantong sa pagtatago ng isang tao ng mga damdamin ng pagkawala at kalungkutan mula sa kanilang kapareha na nagsisikap rin na makayanan ito. Sa mga ilang kaso, maaaring kailanganin ang isang kapareha na patuloy na magtrabaho o alagaan ang ibang mga anak o ang bahay, at maaaring nais nilang maiwasan na magalit sa labas para magawa nila ang kanilang trabaho at mga tungkulin.

Kung minsan maaaring gampanan ng isang kapareha ang mas malaking tungkulin ng pagsasabi sa ibang mga miyembro ng pamilya (kasama na ang mga anak) kung ano ang nangyari at kung ano ang mangyayari sa hinaharap. Mahalagang kausapin ang iyong kapareha tungkol sa kung paano mo sasagutin ang mga tanong mula sa mga anak, pamilya at mga kaibigan at pag-usapan kung paano nila kinakaya ang madalas na mahirap na gawaing ito, o magkaroon ng isang tao na makikipag-usap sa kanila kung hindi mo magawa ito.

Maraming magkapareha ang nagsasabing ang seksuwal na kagustuhan pagkatapos na mamatay ang isang sanggol ay mapanghamon, lalo na kapag handa ang isang tao at ang isa ay hindi. Minsan pagkatapos manganak, nahihiya o nadidismaya ang mga tao sa kanilang katawan. Minsan ang mga pisikal na sintomas, tulad ng kirot, pagdurugo, o pagkakaroon ng gatas ay ginagawang mahirap para sa isang tao na seksuwal na makadama. Minsan ginagawang mahirap ng kalungkutan o galit para sa isang tao na makikipagkonekta sa kanilang kapareha sa isang matalik na paraan.

Mahalaga na huwag sisihin ng magkapareha ang kanilang mga sarili o ang bawa’t isa, at tandaan na kapwa silang nagdadalamhati sa parehong pagkawala. Bagaman maaaring maging mahirap ito, mahalaga na subukang maging magalang sa isa’t isa at igtalang kung paano nagdadalamhati ang bawat tao. Karaniwan na magkamali sa

pagbibigay ng impormasyon o maling pakahulugan ang bawa't isa. Ang pag-uusap sa isa't isa tungkol sa inyong mga nararamdaman at mga saloobin ay maaaring makatulong dahil maaari ninyong alamin kung paano ang nararamdaman ng bawa't tao, kung ano ang kailangan nila, at kung maaari o hindi ninyo matutulungan ang isa't isa. Nakikita ng mga ilang pamilya na nakakatulong ang makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaan na tao, tulad ng isang kaibigan, miyembro ng pamilya, o propesyonal. Ang paghingi ng tulong o pakikipag-usap sa ibang tao ay hindi nangangahulugan na may isang bagay na mali sa inyong relasyon.

## Pagdadalamhati ng mga bata

Maraming mga pamilya na may mga ibang bata sa tahanan ay magkakaroon ng mga tanong tungkol sa kung ano ang gagawin o sasabihin sa panahong ito. Para sa karagdagang impormasyon sa paksang ito, pakitingnan *ang Apendise Uno* sa hulihan ng libritong ito.



# Mga Espesyal na Paghahamon

# Mga Espesyal na Paghamon

Pagkatapos na mamatay ang isang sanggol, ang mga pamilya ay maaaring humaharap sa mga natatanging paghamon gaya ng:

**Kakulangan ng pagkilala:** Maaaring hindi kilalanin ng mga pamilya, mga kaibigan, at mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan ang pagkawala o maaaring maliitin ang epekto nito. Maaaring hindi nila nauunawaan ang iyong nadarama, hindi alam kung paano tutulong, o kung ano ang sasabihin. Ito ay maaaring maging mas totoo kung ang iyong sanggol ay namatay kaagad pagkapanganak, o kung hindi maraming mga tao ang nakakilala sa iyong sanggol, o hindi man nalaman na ikaw ay nagbuntis. Ang mga tao ay maaaring magkaroon ng ibang mga karanasan kaysa sa iyo, o maaaring hindi magawang isipin kung ano ang iyong pinagdaraan dahil hindi pa nila ito pinagdaanan. Kahit na sila ay nagdaan na sa isang halos kaparehong bagay, sila ay maaaring magkaroon ng mga magkaibang paniniwala o mga karanasan kaysa sa iyo.

Maaaring madama ng mga pamilya na labis silang nasaktan o nahatulan o na may ipinataw sa kanilang 'takdang panahon' para bumalik sa 'normal na buhay'. Maaaring magtaka o magtanong pa ang mga tao sa iyo kung kailan mo 'malalampasan ito'. Maaaring hindi man banggitin ng ilang mga tao ang pagkamatay ng iyong sanggol, katulad ng kapag bumalik ka sa trabaho, o hindi mo maintindihan kung paano makakaapekto ito sa iyong mga nadarama tungkol sa ibang mga kaganapan, katulad ng baby shower ng sanggol ng ibang tao o birthday party ng ibang mga bata. Maaaring tanungin ka ng mga tao ng walang galang o mapanghimasok na mga tanong, o iwasan ka at lahat kayong pamilya na magkakasama.

Minsan makakarinig ang mga pamilya ng mga nakasasakit na bagay, tulad ng:

- *“Ngayon ay may isang anghel ka na sa langit” o “Sila ay nasa isang mas mabuting lugar.”*
- *“Sa sandaling mabuntis kang muli, mas bubuti ang iyong pakiramdam.”*
- *“Mabuti na rin at hindi nagdusa ang sanggol.”*
- *“Anong ginawa mong mali?” o “Sabi ko na sa iyo na may bagay na mali.”*
- *“Hindi ko gagawin ang parehong desisyon na tulad ng sa iyo.” o “Pinili mo ito...”*
- *“Subukang maging mapagpasalamat sa mga anak na mayroon ka”*
- *“Pinoprotektahan ka ng Diyos sa masama na maaaring mangyari.”*
- *“Kalooban ito ng Diyos” o “Alam ng kalikasan kung ano ang pinakamabuti.”*
- *“Bakit hindi ka pupunta sa kanyang baby shower?” o “Bakit hindi ka pupunta sa birthday party ng anak ko? Makasarili ka.”*
- *“Kailangan mo talagang magpatuloy sa iyong buhay.”*
- *“Bakit palagi kang malungkot?”*



**Mga komplikadong damdamin:** Maaaring nararamdaman ng pamilya na sila ay dinaya o ipinagkanulo. Maaaring makaramdam sila ng isang tunay na pagdududa sa sarili, na dapat ay nalaman nila na may isang bagay na mali o may nagawang bagay upang maiwasan ito. Maaaring makaramdam sila ng galit sa kanilang katawan kung ang sanggol ay pinanganak nang maaga. Maaari silang makaramdam ng nakalilipos na pagkakaonsiya kung ang pagkamatay ay dahil sa kaniilang sarili o sa sanggol na medikal na kondisyon at ang isang napakahirap na desisyon ay dapat na gawin upang ihinto ang pagbubuntis. Maaaring madama nila ang galit sa kanilang mga sarili, sa kanilang kapareha, sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o mga kaibigan. Maaaring makadama rin sila ng kalungkutan, pagkamanhid o kawalan ng pag-asa. Maaaring makadama ng galit ang mga pamilya na ginawa na nila ang lahat ng ‘tama’ at nangyari pa rin ito, o masama ang loob nila na ang ibang tao ay nagkaroon ng ‘madaling’ pagbubuntis o malulusog na sanggol. Maaaring maging napakahirap na pakawalan ang isang “Bakit ako?” na pakiramdam. Pangkaraniwan para sa mga pamilya na magkaroon ng ganitong damdamin sa mahabang panahon pagkatapos ng pagkawala ng kanilang sanggol.

**Paghihiwalay sa lipunan:** Pagkatapos na mamatay ang isang sanggol, maraming mga pamilya ay nagsasabi na nakakaramdam sila ng pagiging mag-isa at pagkahiwalay. Minsan, may mga ilan, kung mayroon man, ang nakibahagi ng mga alaala at maaaring maramdaman ng mga magulang na mag-isa silang nagdadalamhati. Maaaring maging mas mahirap ito para sa mga pamilya na naglakbay na malayo mula sa bahay para sa pangangalaga sa pagbubuntis, upang manganak, o para sa dalubhasang pangangalaga para sa kanilang sanggol. Maaaring makadama ng pagkabalisa ang mga magulang tungkol sa pagtatanong sa kanila (o sa hindi pagtatanong sa kanila) tungkol sa kanilang sanggol at iniwasan ang mga iba sa mga panlipunang kaganapan. Maaaring iwasan din nilang makisalamuha sa ibang mga pagbubuntis, mga sanggol, at/o mga bata.

Maaari ka ring makaramdam ng pag-iisa at pagkahiwalay kung ang mga kaibigan, mga miyembro ng pamilya, o mga katrabaho ay sinaktan ka sa pamamagitan ng pagsasabi ng isang nakakasakit na bagay, o hindi pagsasabi ng anumang bagay na kumikilala sa iyong pagkawala. Maaaring masaktan ka kung ang ilang mga tao ay hindi dumalo sa seremonya, tumawag para mangamusta, o mag-alok ng suporta sa mga ibang paraan. Kung ang pamilya mo ay hindi nag-uusap tungkol sa kamatayan o malulungkot na bagay o bukas na umiyyak, maaaring maramdaman mo na ikaw ay nag-iisa o hindi nauunawaan. Ang mga bagay na ito ay maaaring magparamdam sa mga tao na mag-atubiling makipag-usap o na maggugol ng oras sa ibang tao na dating isang malaking bahagi ng kanilang mga buhay.

Madalas, gusto gawin ng pamilya at mga kaibigan kung ano ang tama, nguni’t maaaring hindi sila sigurado kung paano tutulong o kung ano ang sasabihin. Maaaring maisip nila na nalalaman nila kung ano ang iyong nararamdaman o kung ano ang iyong iniisip. Kung posible, ipaalam sa kanila kung ano ang nararamdaman mo at kung ano ang kailangan mo sa panahong ito. Halimbawa, kung may isang taong nagsabi ng, *“ipaalam mo sa akin kung mayroon akong maaaring magawa”*, makakatulong na bigyan sila ng isang partikular na bagay na gagawin, kagaya ng gumawa ng hapunan, mag-vacuum, ilabas ang ibang mga bata, ilakad ang aso, o ihatid ka sa iyong appointment. Kung sila ay nagtatanong, malamang na gusto nilang makatulong.

Gayunpaman, minsan ang mga tao ay magsasabi ng mga nakakasakit o hindi nakakatulong na mga bagay. Kung mangyari ito, baka gusto mong subukan na tulungan silang maintindihan kung paano ang iyong nararamdaman at lalo nilang pinahihirap ito. Ang paggawa nito ay nangangailangan ng emosyonal na lakas, at maaaring hindi mo palagi (o kailanman) nais na gamitin ang iyong lakas para dito, lalo na kung ang tao ay hindi malapit sa iyo. Kung sa palagay mo ay nais mong gamitin ang iyong lakas para tulungan ang isang tao na maintindihan, baka gusto mong sabihin ang:

- *“Alam kong sinusubukan mo akong tulungan, pero ang talagang kailangan ko ay iba.”*
- *“Naririnig ko ang sinasabi mo, pero ang nararamdaman ko ay hindi pareho ng sa iyo.”*
- *“Ang sinasabi mo ay nakakasakit” o “Ang sinasabi mo ay hindi nakakatulong.”*
- *“Kailangan ko...”* (ng espasyo, pag-unawa, na umalis ka, na makapag-isa, isang taong makakasama ko, tulong sa paggawa ng mga pagkain, tulong sa paglalaba, isang taong maglalakad ng aso, na lumabas at hindi ito pag-usapan, atbp.)

*Pag-aalaga sa iyong sarili*

# Pag-aalaga sa iyong sarili

## **Pisikal na paggaling at pagpa follow-up**

Kung ang iyong sanggol ay namatay sa panahon ng iyong panganganak, kailangan mo pa rin na magkaroon ng suporta para sa iyong sariling pisikal na paggaling. Maraming mga pamilya ang nagsasabi na ang panahong ito ay mahirap dahil napakaraming nangyayari, ang pagtutuon ay maaaring nasa iyong sanggol o sa iyong pagdadalamhati, at maaaring maramdaman mo na nais mo na lang na makaalis sa ospital o laktawan ang mga medikal na tipanan. Para sa mga ilang pamilya, ang kanilang sanggol ay maaaring inilipat sa ibang lugar, at ang kanilang pangunahing pagtutuon ay ang makasama sila. Nais na malaman mo ng mga propesyonal na nangangalaga para sa mga pamilya sa panahong ito na maaaring may mga ilang bagay kang magagawa upang makatulong, kabilang ang:

- Paghiling sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung maaaring pumunta sa iyo para sa mga pagsusuri, kung ikaw ay nasa isang medikal na pasilidad. Halimbawa, maaari itong mangahulugan na ang iyong nars ang nagpupunta sa iyo para mag-tsek sa iyo sa NICU, upang hindi mo na kailangang umalis sa silid ng iyong sanggol.
- Kung umalis ka sa ospital nang maaga, ang paghiling kung maaari kang magkaroon ng opsyon para sa mas maagang check-up kaysa sa karaniwang inaalok, kung kailangan mo ito. Maraming beses, nakikipagkita ang mga tao sa kanilang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga sa bandang 6 na linggo pagkatapos ng paglabas sa ospital, kung ang lahat ay maayos. Maaaring gusto mong pag-usapan ang tungkol sa pangangailangan ng pagkakaroon ng mas maagang check-up, kung sa pakiramdam mo ay hindi nasagot ang lahat ng mga tanong mo o natugunan ang mga pangangailangan dahil mabilis kang umalis. Maaaring maayos mo rin ito sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (pampamilyang doktor o propesyonal na nars), kahit na hindi ka nila inaalagaan sa ospital.
- Paghiling kung maaari kang magkaroon ng mga madali na iakmang tipanan, na ibig sabihin ay maaari kang tumawag at magkansela o magpa-book ng isang tipanan na may kaunting babala. Maaaring magtulungan ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan upang ibigay sa iyo ang pagkakataon na ito kahit alam na ang iyong pakiramdam ay nagbabago bawa't araw at maaaring kailangan mong kanselahin o pumunta sa huling minuto.
- Paghiling kung maaari kang magkaroon ng isang maaga o katapusan ng araw na tipanan upang maiwasan ang paghihintay sa isang abalang silid-hintayan na kasama ang ibang buntis na tao o mga sanggol. Maaaring naisin mo ring hilingin kung maaaring ilagay ka sa isang silid kaagad para hindi ka na umupo sa silid-hintayan, o maghintay sa isang lugar, at ipatawag sa isang tao kapag ang isang silid ay libre na para sa iyo.
- Itanong kung mayroong suporta ng komadrone sa iyong komunidad na makakagawa ng pagpa-follow up sa iyong tahanan.

## **Produksyon ng gatas pagkatapos ng pagkawala**

Depende sa tiyempo ng pagkamatay ng iyong sanggol, ikaw ay maaaring nagsimulang gumawa ng gatas pagkatapos na manganak, ay gumagawa na ng gatas upang pakainin ang iyong sanggol, o tumigil sa pagpapakain ng iyong sanggol ng gatas bago sila namatay. Maraming tao ang nagsasabi na ang produksyon ng gatas, o ang pagtitigil sa produksyon ng gatas, ay isa pang malungkot na tagapagpaalala ng kanilang sanggol na namatay at maaaring maramdaman na malupit, nakabibigla at nakababalisa.

Maraming mga pamilya ang naglalarawan ng pakiramdam ng galit sa kanilang katawan o sa sitwasyon, o malalim na pagkabalisa na ang katawan nila ay gumagawa ng pagkain para sa isang sanggol na wala na roon. Kung ikaw ay gumagawa ng gatas para sa iyong sanggol, maaaring ma-miss mo ang panahon na ginugol mo na magkasama kayo sa pagpapakain sa iyong sanggol, at maaaring matagpuan itong mahirap na hindi mo na kailangang maggugol ng panahon sa paggawa ng mga ritwal o paghahanda na dati mong ginawa. Maaaring makaramdam ka ng matinding kalungkutan na hindi ka nakapag-bond sa iyong sanggol sa ganitong paraan, o nang hanggang gusto mo. Ang ilang mga pamilya ay ipinagmamalaki kapag nakagagawa sila ng gatas. Maraming mga pamilya ang nakadarama ng kombinasyon ng mga bagay-bagay. Kung nakakaramdam o nakakaisip ka ng alin man sa mga ito, hindi ka nag-iisa.

Pagkatapos na mamatay ang iyong sanggol, kung ano ang iyong mapagpasyahang gawin sa iyong gatas ay magiging depende sa maraming bagay.

## **Ano ang gagawin: Paghihinto ng paggawa ng gatas**

Maraming mga pamilya ang magpapasyang itigil ang kanilang suplay ng gatas pagkatapos na mamatay ang kanilang sanggol. Ang pangunahing impluwensiya sa suplay ng gatas ay kung gaano ganap at madalas na nawawalan ng laman ang mga suso/tisyu ng dibdib. Kapag ititigil ang produksyon ng gatas, ang layunin ay upang hayaan ang mga suso/tisyu ng dibdib na manatiling puno hangga't posible habang iniwasan ang masakit o matinding pagkapuno (pagkapuno ng suso/tisyu ng dibdib).

Maaari mong makita na nakakatulong:

- Marahan na pisilin ng kamay ang iyong gatas kung ang mga tisyu ng iyong suso/dibdib ay nagiging matigas sa pamamagitan ng marahan na pagmamasaha at pagpipisil ng iyong kamay para tanggalin ang mga patak o mga kutsarita, o bombahin para tanggalin ang maliit na dami ng gatas para guminhawa. Ang paggawa nito para guminhawa ay hindi magpapalaki ng produksyon ng gatas, at tutulungan ka nito na maiwasan ang mga pagbara at impeksiyon (tinatawag na 'mastitis'). Pagkatapos na pisilin ng kamay/ bombahin, lapatan ng mga malamig na kompress (na inilarawan sa ibaba).
- Lagyan ng isang malamig na pakete o isang bag ng mga malamig na gulay sa loob ng 15 minuto. Pagsalit-salitin itong alisin at ilagay tuwing 2-3 oras. Para maiwasan ang pinsala, mahalaga na huwag ilapat ang mga malamig na bagay nang direkta sa iyong balat; sa halip ay balutan muna ng basang tuwalya o tela. Huwag gumamit ng init dahil ito ay makakadagdag sa pamamaga ng suso/tisyu ng dibdib at palalakin ang iyong tsansa na magkaroon ng impeksiyon.

- Uminom ng medikasyon sa kirot tulad ng ibuprofen o acetaminophen kung kinakailangan, kung ligtas na gawin ito depende sa iyong medikal na background. Ang parehong mga medikasyong ito ay maaaring mabili ng over-the-counter. Kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para makita kung ang mga medikasyon ay tama para sa iyo. Kung iinumim mo ang mga medikasyon, sundin ang mga tagubilin sa bote o mula sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.
- Tanungin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa isang de-resetang gamot na nakapipigil sa produksyon ng gatas.
- Para guminhawa, magsuot ng komportable (hindi masikip) na akmang bra o pang-itaas na walang underwire (metal). Ang mga bra o pang-itaas na labis na masikip ay maaaring magdulot ng mga problema tulad ng mga baradong daanan ng gatas o mastitis (impeksiyon). Magsuot ng kung ano ang pinakakomportable sa iyo.

Walang eksaktong tagal ng panahon kung gaano katagal magpapatuloy na gumawa ng gatas ang iyong katawan, nguni't ang panahong ito ay maaaring magmula sa mga ilang araw hanggang mga ilang linggo. Kung mayroon kang anumang mga alalahanin o kung sa palagay mo ay maaaring may impeksiyon ka, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor, komadrona, o propesyonal na nars). Maaaring nais mo ring tawagan ang lokal na klinika ng 'pagpapasuso' o ang iyong lokal na kagawaran ng Pampublikong Kalusugan; ipaliwanag kung bakit ka tumatawag at hingin na makipag-usap sa isang nars ng pampublikong kalusugan. Ang ilang mga ospital ay may mga klinika na may mga lactation consultant, nars, o ibang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na makakatulong sa iyo.

### **Ano ang gagawin: Pagpapatuloy ng paggawa ng gatas at pag-aambag ng iyong gatas**

Ang mga ilang magulang ay maaaring magpasya na panatilihin ang kanilang suplay ng gatas bilang isang paraan upang manatiling konektado sa kanilang sanggol o papel bilang isang magulang. Habang maaaring gawin ito ng ilang mga magulang sa maikling panahon, ang iba ay maaaring piliin na gawin ito nang mas matagal.

Nanaisin ng ilang mga tao na subukang bombahin ang kanilang gatas at ibigay ito sa isang Human Milk Bank. Ang gatas na naiambag ay maaaring ibigay sa mga napakaliit o may malalang karamdaman na mga sanggol, halimbawa isang sanggol sa isang Neonatal Intensive Care Unit (NICU). Upang maging isang donor, mayroong isang proseso ng pagsasala na maaaring kasangkutan ng isang intake na panayam sa telepono o isang talatanungan, mga pagsusuri ng dugo, at isang pormularyo ng kasaysayan ng kalusugan para kumpletuhin ng iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga. Upang simulan ang prosesong ito, mangyaring kausapin ang isang lactation consultant o miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, o bisitahin ang website ng Human Milk Banking Association of

North America sa [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org) para humanap ng Human Milk Bank na malapit sa iyo. Sa Ontario, may isang milk bank, na nakabase sa Toronto. Tumatanggap sila ng mga donasyon mula sa lahat ng probinsiya.

Nakita rin ng ilang mga magulang ang ibang mga opsyon na makabuluhan, tulad ng pagtatabi at pag-iimbak ng nagyeyelong gatas sa tahanan o pagkakaroon ng alahas o ibang pang-alaala na ginawa ng mga kompanya na nagpapakadalubhasa sa ganitong uri ng serbisyo.





Mga ideya para sa emosyonal  
na suporta

# Mga ideya para sa emosyonal na suporta

Sinasabi sa amin ng mga pamilya na ang pag-aalaga sa sarili ay maaaring parang mahirap, o mali sa pakiramdam sa panahong ito. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa. Kapag posible, maging banayad at mabait sa iyong sarili. Sa seksyong ito ay pag-uusapan natin ang tungkol sa iba-ibang mga ideya para sa pag-aalaga ng iyong sarili; kung ano ang gumagana para sa isang tao ay maaaring hindi gumana para sa iba. Mangyaring kunin kung ano ang kapaki-pakinabang dito at iwanan ang hindi.

Maaaring makatulong para sa iyong malaman na:

- Ayos lang na gumawa ng isang bagay na magbibigay sa iyo ng ginhawa.
- Kung ano ang natatagpuan mong nakakatulong, o na gusto mong gawin upang alagaan ang iyong sarili o upang parangalan ang iyong sanggol ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon.
- Maaaring makaramdam ka ng kahinaan paminsan-minsan at maramdaman na ayaw mong humingi ng suporta o na alagaan ang iyong sarili. Para sa mga ilang tao, makakaramdam sila ng kahinaan kapag gumagawa sila ng isang bagay na hindi pribado, halimbawa lumalabas sa publiko, kumukuha ng pagpapayo, pag-uusap tungkol sa kanilang mga nararamdaman sa ibang tao, o pagpunta sa isang pulong ng grupo.
- Natatagpuan ng maraming mga tao na nakakatulong na kumuha ng tulong nang maaga, nguni't hindi lahat ay ganito ang nararamdaman. Maaaring kailanganin mong maghintay na makahanap ng tulong hanggang sa ikaw ay handa na. Ang mga ilang tao ay hindi kailanman makakaramdam na handa para sa isang sobrang kakila-kilabot na bagay na nangyari. Ang pagkakaalam nito ay maaaring makatulong na kumuha ng tulong kahit hindi mo nararamdaman na ikaw 'ay handa'.
- Kung mayroon kang isang kapareha, maaaring makita mo na kayo ay may magkaibang mga pangangailangan o mga karanasan sa simula. Habang hinahanap mo ang mga paraan upang alagaan ang iyong sarili at gawin kung ano ang kailangan mo, magiging mas madali na ibahagi ang karanasang ito nang magkasama, kahit na hindi mo nararamdaman na konektado kayo sa isa't isa ngayon.
- Kahit na mahirap ang pakiramdam, maraming tao ang nagsasabi na ang panghihingi ng suporta ay sulit kahit na minsan. Kahit na sinubukan mo at nakita na napakahirap na makipag-usap sa isang tao, maaari kang kumuha ng pahinga bago subukang muli. Maaaring magulat ka kung gaano makakatulong na pag-usapan ang tungkol sa iniisip o nararamdaman mo.
- Ang mga tao ay nanghihingi ng suporta para sa iba-ibang mga dahilan. Para sa mga ilan, ito ay ang pangangailangan sa pakikipag-ugnay sa ibang tao na nakakaintindi. Para sa mga iba, ito ay ang pangangailangan na makapaglabas, o magkaroon ng kahulugan sa mga saloobin at mga damdamin.
- Minsan iniisip ng mga tao na, *“Walang masasabing anuman ang sinuman para maayos ang mga bagay, kaya bakit kailangan pag-usapan ito?”* Kahit na walang 'makapag-ayos' ng nangyari, maaari pa rin makatulong na pag-usapan ito.

- Ang ilang mga tao ay natatakot na ang pag-uusap tungkol sa nangyari ay magiging napakasakit, nguni't ang hindi pag-uusap tungkol dito ay hindi rin nakakapagpaalis ng sakit. Ang sakit ay maaaring ibahagi at ilabas. Bagama't ang sakit ay maaaring mabawasan sa paglipas ng panahon, ang dalamhati sa ilang anyo ay malamang na mananatili sa iyo habang panahon.
- Natatagpuan ng ilang mga tao na nakakatulong na makasama sa isang grupo at mapakinggan ang mga kuwento ng ibang tao, habang ang ibang mga tao ay natatagpuan itong nakalilipos. Ang pagsama sa isang grupo ay maaaring makatulong sa iyo na malaman na hindi ka nag-iisa, at na ang iyong iniisip at nararamdaman ay hindi kakaiba o hindi pangkaraniwan. Maaaring matagpuan mo na mas maginhawa ang pagkapribado ng pagbabasa ng mga karanasan ng ibang tao sa online sa simula, o palagi.
- Natatagpuan ng ilang mga tao na nakakatulong na makipag-usap sa isang propesyunal, kagaya ng isang tagapayo o therapist. Iniisip ng ilang mga tao na kapag ikaw ay nagpunta sa isang therapist, nangangahulugan iyon na may isang bagay na 'mali' sa iyo, o na ikaw ay isang 'mahinang' tao, nguni't hindi ito totoo. Maraming mga tao ang makikipagkita sa isang propesyunal sa panahong ito upang tulungan sila na makagawa ng saysay sa nangyari.

Kabilang sa mga ilang ideya para sa pag-aalaga ng iyong sarili ay:

- Paligiran ang iyong sarili ng mga taong mabait, mapagmahal, at makasusuporta sa iyo at iyong pamilya.
- Pakikipag-usap tungkol sa iyong mga saloobin at damdamin sa iyong kapareha, pamilya, mga kaibigan, nakatatanda, relihiyosong pinuno, pinuno ng komunidad o isang propesyonal.
- Pagpapahinga sa mga regular na aktibidad o mga responsibilidad, at pagtanggap ng tulong mula sa iba kapag posible. Halimbawa, maaaring gusto mo ng tulong sa pagluluto ng pagkain, pag-aalaga ng bata o alagang hayop, at gawaing-bahay.
- Parangalan ang iyong sanggol sa isang paraan na makahulugan sa iyo. Maaari kang: mag-ambag sa lokal na kawanggawa, gumawa ng isang bagay na kasiya-siya sa iyo habang iniisip mo ang iyong sanggol, dumalo sa isang kaganapan ng pag-alaala, gumawa ng isang kahon ng alaala, sumulat ng tula o liham para sa o tungkol sa iyong sanggol, magsulat sa isang journal, magkaroon ng seremonya para sa iyong sanggol, magsuot ng espesyal na piraso ng alahas para alalahanin ang iyong sanggol, magsindi ng kandila, o magtanim ng mga bulaklak o isang puno.
- Makipag-ugnayan sa mga kauri: sumali sa grupo ng suporta sa pagdadalamhati, magbasa ng mga kuwento ng ibang tao, makipagkita sa isang kaibigang makikinig sa iyo habang nagsasalita ka, o makipag-usap sa mga pamilya na nagkaroon ng parehong mga karanasan.
- Pamamahinga sa trabaho, kung posible. Maaaring makatulong ang iyong mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa dokumentasyon na kailangan mo. Ang mga social worker ay kadalasang nakakatulong sa mga pamilya sa mga gawaing papeles.

- Pagsubok na kumain, matulog, at gumawa ng isang pisikal na aktibidad na ikasisiya o maaaring mapamahalaan mo. Ang ilang mga tao ay matatagpuan na ang paggawa ng isang bagay na pisikal ay mas madali kaysa sa pag-usapan ang tungkol sa kanilang mga nararamdaman. Halimbawa, maaaring makaya mong mamili ng groseri, linisin ang iyong aparador, magluto, o maglakad-lakad, nguni't natatakot sa pagkakaroon ng isang tao upang makipag-usap. Maaaring matagpuan ng mga ilang tao na ang pag-uusap tungkol sa kanilang mga nararamdaman ang siyang tangi lamang nilang gawin. Pareho ang mga itong normal. Gawin kung ano ang maaari mong pamahalaan.
- Ang pagsasabi ng “hindi” sa isang bagay na hindi mo gustong gawin.
- Anumang bagay na magbibigay sa iyo ng ginhawa. Pag-ingatan na hindi pumili ng mga bagay na maglalagay ng iyong kalusugan o kaligtasan sa panganib. Kung ito ay isang alalahanin para sa iyo, humingi ng propesyunal na tulong nang maaga.

Ang pagdadalamhati ay natural, at sa mga ilang paraan ay magiging kasama mo magpakailanman. Matutulungan mo itong maging hindi gaanong masakit sa paglipas ng panahon sa pamamagitan ng pag-aalaga sa iyong sarili sa mga paraan na nakakatulong para sa iyo. Anuman ang iyong mapagpasiyahang gawin, ang pinakamahalagang bagay ay ang makakuha ka ng suporta at tulong kapag kailangan mo ito. Hindi ka nag-iisa sa paglalakbay na ito ng pagdadalamhati at pagkawala.

Para sa isang bagong listahan ng mga nakakatulong na mapagkukunan, o para kumuha ng suporta, bumisita sa website ng PAIL Network.

## *Unang appendise*

### **Pagdadalamhati ng mga bata**

Pagkatapos na mamatay ang isang sanggol, maraming mga magulang na nag-aalala tungkol sa kanilang ibang mga anak.

Ang PAIL Network ay may isang librito tungkol sa pagdadalamhati ng mga bata na tumatalakay sa ilang mga karaniwang kinatatakutan at mga katanungang mayroon ang mga pamilya nang mas may detalye. Iminumungkahi ng libritong ito ang mga paraan para suportahan ang mga bata sa kanilang pagdadalamhati, mga salita na sasabihin, at aktibidad na angkop sa edad. Para sa higit pang impormasyon, o para mag-order ng isang libreng librito para sa iyong pamilya, mangyaring pumunta sa [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca).



Para sa mga karagdagang impormasyon,  
o para makahanap ng suporta para  
sa iyong sarili, pumunta sa  
[pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca) o tumawag sa  
1-888-303-PAIL (7245)



# Pagbubuntis at Network ng Pagkawala ng Sanggol

 **Sunnybrook**  
PREGNANCY AND  
INFANT LOSS NETWORK