

# Pagbubuntis Pagkatapos ng Pagkawala



Ang Pagbubuntis at Pagkawala  
ng Sanggol na Network

 **Sunnybrook**  
PREGNANCY AND  
INFANT LOSS NETWORK

## *Narito kami upang tumulong.*

Upang magamit ang isa sa mga libreng suporta na pinamunuan ng kauri na serbisyo sa Pagbubuntis at Pagkawala ng Sanggol na Network, mangyari ay makipag-ugnayan sa amin sa:

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

E-mail: **pailnetwork@sunnybrook.ca**

Website: **pailnetwork.ca**



### **Sino ang maari mong tawagan para sa tulong**

- ▶ **Ang iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis (doktor, komadrona, nars)**

Telepono:

- ▶ **Sentro Pampublikong Kalusugan o Pangkomunidad na Kalusugan**

Makipag-ugnayan sa Departamento ng Pampublikong Kalusugan, Sentro ng Best Start, o Sentro ng Pagkakaibigan sa iyong local na komunidad.

- ▶ **Ang iyong tagapagbigay ng espirituwal na pangangalaga, pastor, mga pinuno ng komunidad, o nakakatanda**

Telepono:

- ▶ **Linya ng Tulong ng Lokal na Krisis**

Telepono:

Para sa anumang impormasyon tungkol sa hindi-pang-krisis na pangkaisipang kalusugan o sakit, mangyaring bisitahin ang website ng Canadian Association of Mental Health ([mentalhealthhelpline.ca](http://mentalhealthhelpline.ca)) o tumawag sa 1-866-531-2600.

# Ang Pregnancy and Infant Loss (PAIL) Network [Pagkawala ng Pagbubuntis at Sanggol na Network]

Kami ay isang organisasyon ng mga kauri na sumusuporta sa mga pamilya na nagdusa sa pagkawala ng pagbubuntis at ng sanggol. Nakakamit namin ito sa pamamagitan ng edukasyon, kauri, at suporta sa telepono.

Ang PAIL Network ay maaaring mag-alok ng kanilang mga serbisyo sa mga pamilyang nawalan at mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan na may suporta ng Ministry of Health and Long Term Care (Ministro ng Kalusugan at Pangmatagalang Pangangalaga), kasama ang mapagkaloob na mga donor at dedikadong mga boluntaryo. Upang matuto nang higit pa tungkol sa aming mga serbisyong pangsuporta o upang magbigay ng donasyon, bisitahin kami sa [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca).

## Salamat

Ang PAIL Network ay nais pasalamatang ang mga pamilya na sumuri sa libritong ito at nakibahagi ng kanilang mga karanasan para sa kapakinabangan ng iba.

Nota: Habang ang impormasyon na nasa loob nitong publikasyon ay inaasahan na magbibigay sa iyo ng mga kapaki-pakinabang na kagamitan at ideya, hindi ito nilalayan na pumalit sa propesyonal na pangangalagang pangkalusugan at medikal.

## Dedikasyon

Ang librito na ito ay dedikado sa alaala ng mga sanggol na ang buhay ay maikli, nguni't mahalaga, at sa mga pamilya na nagmamahal at nagdadalamhati sa kanila araw-araw.

## Panimula

### Ano ang maaasahan mula sa libritong ito

Ang pagiging buntis pagkatapos ng pagkakaranas ng isang nakaraang kawalan sa pagbubuntis o pagkakaroon ng isang sanggol na namatay ay maaaring maging isang inaasahan at kapana-panabik nguni't nakakatakot, nakakalito, at mahirap na panahon. Ang libritong ito ay sinulat ng isang pangkat ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan kasama ang mga nawalan na magulang na nakaranas ng pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala. Inaasahan ng PAIL Network na itong librito ay makakatulong na gabayan ka sa iyong sariling pagbubuntis pagkatapos ng karanasan sa pagkawala.

Sa libritong ito, ang pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol ay kasama ang pagkalaglag ng sanggol o iba pang uri ng maagang pagkawala (tulad ng isang ectopic na pagbubuntis [isang pagbubuntis kung saan ang sanggol ay nasa labas ng matris] o pagkawala ng embryo), kapanganakan ng patay na sanggol, ang pagkamatay ng isang bagong panganak o sanggol sa unang taon ng buhay, at medikal na pagtatapos ng pagbubuntis. Ang ilang mga pamilya na bagong buntis ay maaaring hindi komportable sa pagbabasa ng mga seksyon ng kapanganakan at pagiging magulang sa simula. Mangyaring basahin ang libritong ito sa anumang paraan na kapaki-pakinabang para sa iyo.

Inaasahan namin na ang libritong ito ay makakatulong sa iyo na maunawaan ang mga sumusunod:

- Ang pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala ay isang walang kaparehong panahon para sa mga pamilya. Walang pamilya ay makakaranas ng parehong pagbubuntis. Mangyari ay kunin kung ano ang makakatulong mula sa librito, at iwanan ang iba.
- Mayroon kang karapatang tumanggap ng pangangalaga sa pagbubuntis na may kaalaman, pag-uunawa, at mahabagin. Ito ay nangangahulugan na ang isang tagapangalaga sa pagbubuntis ay nakikinig sa iyong mga alalahanin at mga pangangailangan at nakikipagtulungan sa iyo bilang isang miyembro ng pangkat.
- Ang pagkakaroon ng magkahalong damdamin at mga pag-iisip ay normal. Maaaring inaasahan mo ang pagbubuntis o natatakot na kilalanin ito. Sa iba't ibang mga panahon, maaari kang makaramdam ng kagalakan, kalungkutan, kasiyahan, o galit. Hindi ka nag-iisa sa ganitong pakiramdam.
- Ang pagkakaroon ng kasunod na sanggol ay maaaring hindi baguhin ang anumang mga saloobin at damdamin na mayroon ka, halimbawa ang pangamba o pagkakasala. Ang suporta pagkatapos ng iyong pagbubuntis ay mahalaga para sa maraming mga pamilya, at ang pag-iisip tungkol sa mga posibleng suportang ito sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring makatulong.



## Mga salita, kahulugan at mga espesyal na termino

### Embrayo at sanggol (fetus)

Ito ang mga maagang yugto ng pagbubuo ng isang sanggol. Ang unang kumpol ng mga selula na lumalaki mula sa isang naabonong itlog ay kinikilala bilang embrayo. Ang embrayo ay patuloy lumalaki hanggang sa ito ay tinatawag na isang “fetus” o sanggol mula sa 10 linggo hanggang sa kapanganakan.

### Pagkamatay ng sanggol

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

### Pagkalaglag ng sanggol o pagkawala ng pagbubuntis

Ang maagang panganganak o pagkawala ng embrayo/sanggol, bago ang 20 linggo ng pagbubuntis.

### Kamatayan ng bagong panganak

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

### Kapanganakan ng patay na sanggol

Ang pagkawala o pagkamatay ng isang sanggol pagkatapos ng 20 linggo ng pagbubuntis (o tumitimbang ng higit sa 500g sa kapanganakan) nguni't bago ang sanggol ay ipinanganak. Ito ay maaaring mangyari sa panahon ng pagbubuntis o sa panahon ng kapanganakan.

### Kasunod na pagbubuntis

Sa libritong ito, ang kasunod na pagbubuntis ay tumutukoy sa isang pagbubuntis pagkatapos ng naunang pagkawala ng pagbubuntis, panganganak ng patay na sanggol, at pagkamatay ng bagong sanggol o pagkamatay ng sanggol.

## Pagsisimula ng isang bagong pagbubuntis

### Pighati at kawalan: isang habangbuhay na paglalakbay

Kapag nawala mo ang iyong pagbubuntis o ang iyong sanggol ay namatay, maaari mong madama ang malubhang pisikal at emosyonal na sakit na hindi kailanman nawawala. Ikinalulungkot namin na nangyari ito sa iyo. Maraming mga pamilya ang nagsasabi na kahit na ang sakit ay nagbabago sa paglipas ng panahon, maaari ito ay maging mas malakas na muli sa ilang mga pagkakataon, halimbawa sa mga anibersaryo o kapag nakakakita ng ibang buntis na tao o malusog na sanggol.

Para sa maraming mga pamilya na nakaranas ng ganitong uri ng pagkawala, ang pagsisimula ng bagong pagbubuntis ay maaaring nangangahulugan na ang kanilang mga damdamin ng pagdadalamhati at pagkawala ay nagiging mas malakas habang iniisip nila ang tungkol sa kanilang sanggol na namatay. Maaaring mahihirapan kang matuwa sa iyong bagong pagbubuntis o pakiramdam na nagkasala tungkol sa mga damdaming iyon. Maaaring maging maligaya na ikaw ay buntis na muli o magalit na ikaw ay buntis na muli at na ang iyong sanggol ay namatay. Napakakaraniwan na makadama ng pangamba habang lumalapit ka sa oras ng iyong pagbubuntis ng iyong nakaraang pagkawala o mag-alala tuwing mayroon kang isang ultrasound o pagsubok na may isang bagay na maaaring may pagkakamali. Maaaring makadama ka ng pagseselos na ang ibang buntis ay may ‘madaling’ pagbubuntis at nabibigo na hindi ka na maaaring magkaroon ng ‘normal’ na pagbubuntis. Maaaring nag-aalala ka kung paano ka natutulog, kung ano ang iyong kinakain, at kung gaanong karami ang aktibidad na iyong ginagawa. Maraming mga pamilya ang nakadarama na ang bawa’t pag-iisip at aktibidad sa kanilang kasunod na pagbubuntis ay naapektuhan ng kanilang nakaraang pagkawala.

Alam namin na ang panahon na ito ay maaaring maging labis na paghahamon para sa maraming mga pamilya. Hindi ka nag-iisa sa pakiramdam o pag-iisip sa mga bagay na ito. Bagama’t ang pakiramdam at pag-iisip ng mga bagay na ito ay normal, ang ilang mga pamilya ay nagsabi sa amin na natagpuan nila ang ilang mga aktibidad na kapaki-pakinabang. Kung gusto mo, maaari mong subukan:

- Ang pagsusulat ng isang liham sa iyong sanggol o mga sanggol na namatay. Sabihin sa kanila kung bakit ka malungkot. Sabihin sa kanila na nararamdaman mo ang pagkawala nila at mahal mo sila. Sabihin sa kanila na ang isang bagong sanggol ay paparating na.
- Ang pagsusulat ng isang liham sa iyong sanggol sa pagbubuntis na ito. Sabihin sa kanila ang tungkol sa kanilang kapatid. Sabihin sa kanila kung bakit ka nalulungkot, nananabik, o natatakot.
- Subaybayan ang mga pagkaiba o pagkakapareho nitong pagbubuntis o sanggol sa iyong nakaraang pagbubuntis o mga pagbubuntis



## **Pighati at kawalan: isang habangbuhay na paglalakbay (patuloy)**

- Gumugol ng oras sa pagbibisita sa isang espesyal na lugar na mayroon ka upang maalaala ang iyong sanggol.
- Pag-usapan ang mga saloobin at damdaming ito sa iyong kapareha, pamilya, mga kaibigan, o mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Igalang ang iyong sanggol o mga sanggol sa isang paraan na makabuluhan sa iyo: mag-abuloy sa isang lokal na kawanggawa, gumawa ng isang bagay na tinatamasa mo habang iniisip ang iyong sanggol, o dumalo sa isang pang-alaalang pangyayari.
- Makipag-ugnayan sa mga kauri: sumali sa isang grupong pangsuporta, basahin ang mga kuwento ng ibang tao, makipagkita sa isang kaibigan na makikinig sa iyo habang nagsasalita ka.
- Sa halip na magkaroon ng isang baby shower/pagdirirwa habang ikaw ay buntis, magkaroon ng pagdirirwang pagkatapos isinilang ang sanggol.

Tandaan, ang iyong mga pangangailangan ay kakaiba at alam mo kung ano ang pinakakailangan mo at ng iyong pamilya sa oras na ito. Paligiran ang iyong sarili ng mga taong maaaring sumuporta sa iyo at ang iyong pamilya.

## **Pakiramdam ng pag-iisa: ang pagkakabukod sa kasunod na pagbubuntis**

Sa mga pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala, maraming mga pamilya ang nagsasabi na sila ay nag-iisa at nakabukod. Ito ay maaaring dahil nagpasya kang huwag ibahagi na ikaw ay buntis hanggang sa iyong maramdaman ikaw ay nasa isang 'ligtas' na panahon ng pagbubuntis. Ang 'ligtas' na panahon na ito ay maaaring hindi dumating. Dahil dito, hindi alam ng mga tao na ikaw ay buntis at hindi mo masabi kung paano ang iyong kalagayan o pakiramdam. Maaari ring makadama ka ng kalungkutan dahil nawawalan ka ng mga bagay na natatamasa ng iba pang mga buntis, tulad ng paglalagay ng isang malikhaing anunsyo ng pagbubuntis sa Facebook, mga regalo at pagdirirwa, pagpunta sa mga 'normal' na klase para sa bago manganak, at mariwasang pagbabati o 'espesyal' na pagtatrato.

Maaari ka ring makadama ng pag-iisa at pagkabukod dahil ang ilan sa iyong mga pinakamalapit na kaibigan at mga miyembro ng pamilya ay sinaktan ka. Siguro may sinabi sila o may ginawang maling bagay nang mamatay ang iyong sanggol, o may sinabi ng isang bagay na nakakabalisa nang sinabi mo sa kanila na ikaw ay buntis na muli. Siguro sa iyong pamilya, hindi ka dapat makipag-usap tungkol sa kamatayan o malungkot na mga bagay o umiyak nang lantaran.

Siguro nararamdaman mo na ikaw ay hindi nila nauunawaan. Dahil dito, maaaring umiiwas ka sa pakikipag-usap o paggugugol ng oras sa mga taong dati ay isang mas malaking bahagi ng iyong buhay.

Maaari ring makadama ka ng pag-iisa at pagkabukod dahil tila ang lahat ng mga iba ay tinatamasa ang kanilang pagbubuntis. Naririnig mo ang mga tao sa silid ng hintayan ay pinag-uusapan ang tungkol sa paghahanda ng silid ng sanggol o mga estranghero sa groseri na nagsasabi na "Siguradong nasasabik ka na! Gustung-gusto ko ang pagiging buntis!" Ang pakikinig sa mga tao na nagreklamo tungkol sa sakit sa umaga o ang mga marka ng pagkabanat o kakulangan sa tulog dahil sa isang bagong sanggol ay maaaring magbigay ng pakiramdam sa iyo ng lungkot at galit at gawin ang pakiramdam na hindi mo maaaring sabihin kung ano ang nasa isip mo upang hindi gawin na *talagang* hindi komportable ang mga tao.

Kung ikaw ay nakakadama ng pag-iisa at pagkabukod at gusto mo ng higit pang suporta, maaaring makita mo na nakakatulong ang makipag-usap tungkol sa iyong mga damdamin sa iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga. Maaaring sabihin sa iyo ng iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga ang tungkol sa mga karagdagang suporta sa iyong lugar. Sa mga ilang mas malalaking ospital, may mga grupo para sa pagbubuntis na maaari mong salihan. Ang ilang mga tao ay nakikibahagi lamang ang kanilang mga iniisip sa kanilang kapareha, pinakamatalik na kaibigan, o marahil sa pamamagitan ng kanilang talaarawan. Maraming mga pamilya ay nakikita na nakakatulong din ang pakikipag-usap sa ibang mga tao na nakaranas ng pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala. Ang PAIL Network ay nagbibigay ng suporta sa kauri para sa mga pamilya na nakakaranas ng kasunod na pagbubuntis. Anuman ang iyong desisyon, ang pinakamahalagang bagay ay makakuha ka ng suporta at tulong kung kailangan mo ito.

## **Iba't ibang mga uri ng pagdadalamhati**

Minsan ang pagkakaiba sa mga uri ng pagdadalamhati ng mga tao ay maaaring maging sanhi ng mga salungatan sa mga relasyon. Ito ay lalong maaaring maging totoo kapag ang mga tao ay malapit sa isa't isa, tulad ng mga mag-asawa, mga kapareha, o mga malapit na kaibigan at kapamilya.

Mahalagang banggitin na maraming mga iba't ibang uri ng pagdadalamhati o mga mekanismo ng pagkaya, ang ibig sabihin na ang bawa't tao ay may katangi-tanging pagtugon sa at pagangasiwa ng pagkawala. Kung maaari, pag-usapan ito sa mga taong malapit sa iyo. Nakikita ng ilang mga pamilya na nakakatulong ang pakikipag-usap sa kanilang tagapagbigay-alaga o pakikipag-usap sa isang propesyonal ng pangkaisipang kalusugan.



## Pagbabahagi ng balita: pagsasabi sa mga tao na buntis ka

Tulad sa anumang iba pang pagbubuntis, ang pagpapasya kung kailan sasabihin sa mga taong buntis ka ay isang personal na desisyon na mukhang magkaiba para sa bawat pamilya. Sa mga pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala, maraming mga pamilya ang nagsasabi na nahihirapan sila kung kailan ibabahagi ang balita. Ang ilang mga pamilya ay nakikibahagi nang maaga sa pagbubuntis, alinman sa karamihan o sa ilang mga tao. Ang ilang mga pamilya ay nagpapasyang maghintay para sa isang 'ligtas' na panahon sa pagbubuntis, kung minsan pagkatapos ng tiyempo ng kanilang nakaraang pagkawala o pagkatapos na matanggap ang mga resulta ng ilang mga iksamen sa pagbubuntis. Ang ilang mga pamilya ay hindi alam kung kailan o kung paano nila ibabahagi ang balita at naghihintay hanggang may magtanong sa kanila o nagiging halata na sila ay buntis. Ang iba ay nagsasabi lamang sa mga tao na kanilang makikita, at maghihintay hanggang matapos ang kapanganakan upang ibahagi ang balita sa karamihan.

Maraming mga pamilya na may mga ibang anak sa bahay ay nag-aalala tungkol sa pagsasabi sa kanila ang tungkol sa isa pang sanggol. Kung minsan ang mga tanong na itinatanong ng mga bata ay mahirap sagutin at alam mo na hindi ka makakapagbigay sa kanila ng garantiya. Walang mahiwagang sagot para sa pinakamahusay na oras upang pag-usapan ang tungkol sa iyong pagbubuntis. Inaasahan namin na makatutulong ito sa iyo na malaman mo na hindi ka nag-iisa sa pakikipaglaban sa desisyon na ito. Ang ilang pamilya ay nakikita na nakakatulong ang paghingi ng tulong sa pakikipag-usap sa kanilang mga anak. Ang daycare ng iyong anak o guro ng paaralan ay maaaring makatulong, o ang kanilang pangunahing tagapagbigay-alaga (Doktor o Propesyonal na Nars). Kung mayroon sa iyong lugar, ang Child Life Specialists ay nag-aalok ng psychosocial (may relasyon sa kaisipan at gawi) na suporta para sa mga bata at tutulungan ang mga pamilya sa panahon ng pagbabago.

## Ang pagsasagot *doon* sa tanong na: “Ito ba ang iyong unang pagbubuntis?”

Mahirap makahanap ng isang pamilya na hindi pa itinatanong sa isang punto ng kanilang pagbubuntis, “Ito ba ang iyong una?” Siguro itinatanong ka ng isang ibang uri ng tanong na ito, tulad ng “Ilang mga bata ang mayroon ka?” Habang ang mga taong nagtatanong nitong katanungan ay kadalasang sinasabi, “Napansin ko na ikaw ay buntis, at gusto kitang tanungin tungkol dito”, marami ang hindi nakakaalam na para sa mga ilang pamilya, ang tanong na ito ay mahirap sagutin. Para sa mga pamilyang may isang sanggol na namatay, ang tanong na ito ay maaaring silang madama ng lungkot, galit, pagkakasala, pagkabalisa, o pagiging hindi komportable.

Para sa maraming mga pamilya, ang kanilang sagot sa tanong ay depende kung sino ang nagtatanong at bakit. Kung ikaw ay namimili at ikaw ay tinanong ng isang estranghero, maaari kang magpasya na hindi ito ang oras upang ibahagi ang tungkol sa iyong sanggol na namatay. O, maaari kang magpasya na sabihin sa kanila. Maaaring depende ito sa araw. Alinman ay okey.

Sinasabi ng maraming mga pamilya na kung hindi nila ibabahagi ang tungkol sa kanilang sanggol na namatay, nakakaramdam sila ng pagkakasala o lungkot. Sinasabi ng mga ilan na kahit na magpasya sila na ibahagi ang tungkol sa kanilang sanggol, ang usapan ay napupunta sa isang direksyon na sila ay nakakadama ng lungkot, galit, pagkakasala, pagkabalisa, o hindi komportable. At saka maaaring itanong ng mga tao “Bakit namatay ang iyong sanggol?” at bigla nakikita mo na ang iyong sarili ay nakikipag-usap tungkol sa iyong sanggol sa seksyon ng pinayelong pagkain nang hindi mo gusto o nais gawin. O marahil ay natutuwa kang makipag-usap tungkol sa iyong sanggol. Sa halip, marahil ang estranghero ay hindi nagtatanong kung paano namatay ang iyong sanggol at ito ay nagpapadama sa iyo ng kalungkutan o galit. Hindi ka nag-iisa sa pakiramdam o pag-iisip sa mga bagay na ito.

Kung posible, maraming mga pamilya ay nakikita na nakakatulong na mag-isip tungkol sa kanilang pagtugon nang maaga. Maaaring gusto mong sabihin:

- Salamat sa iyong pagtatanong, nguni't hindi ko nais na pag-usapan ang tungkol sa aking pagbubuntis sa oras na ito. Maaari mong huwag sabihin ang bahaging 'salamat sa iyong pagtatanong, ngunit'.
- Hindi, hindi ito ang aking unang pagbubuntis.
- Nagkaroon ako ng ibang pagbubuntis, nguni't namatay ang sanggol na iyon.
- Ang aking sanggol ay namatay dahil siya ay ipinanganak ng maaga o hindi ko alam kung bakit namatay ang aking sanggol.
- Mayroon akong tatlong anak.
- Mayroon akong tatlong anak, nguni't namatay ang isa sa kanila.





## Ang pagsagot sa tanong na iyon: “Ito ba ang iyong unang pagbubuntis?” (patuloy)

Maraming mga tao ay hindi maintindihan kung paano ang pagkawala ng karaniwang pagbubuntis o ng sanggol. Ang kakulangan ng kamalayan o estigma ay maaaring maging napakahirap. Kung maaari, subukang tandaan na ang tao ay malamang humihiling na magkaroon ng kabuluhan na pag-uusap, at kadalasan sila ay maligayang magpatuloy sa kanilang araw, kahit na tumanggi kang makipag-usap sa kanila. Sagutin ang tanong kung paano mo gusto. Kung sa isang araw ang tanong ay lalong mahirap para sa iyo, o ikaw ay nalulungkot o nagagalit o nabibigo kung paano mong sinagot ito, maaaring makatulong ang pagbahagi iyon sa isang tao, sa iyong kapareha, sa isang kaibigan, o sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Para sa maraming mga pamilya, ang tanong na ito ay lalong mahirap kapag ito ay tinanong ng isang propesyonal ng pangangalaga o tagapagbigay, tulad ng Teknologo ng Ultrasound, Manggagamot, Nars, o Resepsyonista. Bigla na lang, ang opsyon na tanggihan ang pagbahagi ay nawala. Maaari mo ring makita ang parehong propesyonal o tagapagbigay ng pangangalaga ay paulit-ulit na nagtatanong sa iyo ng parehong tanong sa bawat pagbisita, at maaari kang magtaka kung paano ito hindi maalala ng mga tao o sinasabi ito sa isa't isa.

Maraming mga pamilya ang nakikita na nakatutulong na ibahagi ang kanilang kasaysayan sa propesyonal o tagapagbigay ng pangangalaga sa simula ng kanilang pagbisita. Halimbawa, maaaring gusto mong sabihin sa Teknologo ng Ultrasound, “Sa aking unang pagbubuntis, namatay ang aking sanggol, kaya labis akong kinakabahan ngayon” o sa Manggagamot, “Ang mga tipanan ay nagpapakaba sa akin dahil nakaranas ako ng isang pagkawala ng pagbubuntis noon”. Ang ilang mga opisina o ospital ay naglalagay ng mga espesyal na tala o mga simbolo sa mga tsart para sa mga pamilya na nakaranas ng pagkawala. Okey na humiling na ilagay ito sa iyong tsart kung nais mo, at humingi sa isang bagong tagapagbigay ng pangangalaga o propesyonal, “Maaari mo bang repasuhin ang aking tsart ngayon? May isang espesyal na tala sa tsart tungkol sa kasaysayan ng aking pagbubuntis”. Ang mga propesyonal o tagapagbigay ng pangangalaga ay dapat maging bukas sa iyong mga mungkahi kung paano gumawa ng mga tipanan at iksamen na mas komportable para sa iyo.

## Ang pagbubuntis

### Ang iyong natatanging mga pangangailangan para sa pag-aalaga at suporta

Sa isang pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala, maraming mga pamilya ang nagsasabi na mayroon silang espesyal o natatanging pangangailangan sa pag-aalaga dahil sa pagkakaroon ng karanasan ng pagkamatay ng isang sanggol o pagkawala ng pagbubuntis ay nagbabago ang karanasan ng isa pang pagbubuntis. Kapag ang pinakamasama ay nangyari, ang mga pamilya ay madalas na nagsasabi na hindi na nila inaasahan ang isang ‘normal’ na pagbubuntis o ‘malusog’ na sanggol. Maraming mga pamilya ay nag-iisip kung ano ang nais nilang gawin na naiiba sa pagbubuntis na ito. Ang ilang mga pamilya ay nagtataka kung mapipigilan nila ang pinakamasama na mangyari muli. Maraming mga pamilya ay nararamdaman na ang ‘normal’ o ‘regular’ na pangangalaga sa pagbubuntis ay hindi na nakakatugon sa kanilang mga pangangailangan.

Bilang resulta, maraming mga pamilya ang pumupunta sa kadalubhasaan na mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan upang magbigay ng mga sagot o solusyon o pag-asa. Gayunpaman, madalas din sa mga pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala, ang mga pamilya ay nahihirapang lumaban sa isang sistema ng pangangalaga sa pagbubuntis na hindi nagsusunod-sunuran o kayang umangkop ng sapat upang matugunan ang kanilang mga natatanging pangangailangan.

Sa iyong kasunod na pagbubuntis, mahalaga na makatanggap ka ng pangangalaga sa pagbubuntis mula sa mga propesyonal na maaaring makapagtasa nang tumpak, subaybayan, at matugunan ang iyong mga medikal na pangangailangan. Mahalaga rin na makatanggap ka ng pangangalaga sa pagbubuntis mula sa mga propesyonal na makapagtasa, sumubaybay, at tumugon sa iyong mga emosyonal at suportang pangangailangan. Ang ilang mga pamilya ay nais na magkaroon ng pangangalaga sa pagbubuntis mula sa isang Dalubhasa sa Pagpapaaanak (Obstetrician) o Doktor ng Medisina sa Pangsanggol ng Ina (Maternal Fetal Medicine Physician), samantala gusto ng iba na magkaroon ng pangangalaga sa pagbubuntis mula sa isang Doktor Pampamilya (Family Physician) o Komadrona.

Bagaman hindi ito makatarungan o tamang-tama na turuan ang iba tungkol sa iyong mga pangangailangan o magmungkahi ng mga opsyon sa pag-aalaga na gusto mo, nakikita ng maraming mga pamilya na ito ay kinakailangan. Minsan, ang pag-iisip tungkol sa iyong mga panganangailangan sa medikal, emosyonal, at suporta na antimano ay makakatulong sa iyo na piliin ang pinakamahusay na pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis at tuklasin kung ano ang mahalaga para sa iyong pamilya sa pagbubuntis na ito. Maaring tanungin mo ang iyong sarili:



## Ang iyong natatanging mga pangangailangan para sa pag-aalaga at suporta (patuloy)

- Kailangan ko ba ng pinagdalubhasaan o ‘mataas na panganib’ na pangangalaga sa pagbubuntis? Maaaring na ang kahulugan nito ay ang pangangalaga mula sa isang espesyalista o pangangalaga sa isang ospital na may mga paunang pagsusuri at mga proseso ng suporta.
- Ano ang aking pakiramdam tungkol sa pinagdalubhasaan o ‘mataas na panganib’ na pangangalaga sa pagbubuntis? Kung inirekomenda ito para sa akin, mayroon ba ibang bagay na gusto kong isama sa aking pangangalaga na magpapadama sa akin na maging mas suportado o komportable? Kung hindi ito inirekomenda sa akin, ako ba ay komportable sa ganito?
- Gusto ko bang humiling ng mga dagdag na mga tipanan, ultrasound, at mga pagtatasa na pagsusuri? O gusto ko bang tumanggap ng ‘regular’ na pangangalaga sa pagbubuntis kung maaari?
- Mayroon ba akong mga tanong para sa aking pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis tungkol sa aking nakaraang pagkawala? Mayroon ba akong mga tanong tungkol sa kung paano, kung mayroon man, na ang pagkawalang iyon ay makakaapekto sa aking kasalukuyang pagbubuntis?
- Ano ang mga suporta na mayroon ako sa kasalukuyan? Ano ang mga dagdag na suporta na nais kong galugarin?
- Mayroon bang ibang mga medikal na isyu na gusto kong talakayin sa aking pangkat ng pangangalaga? Halimbawa, isang personal o pamilyang kasaysayan ng diyabetes o depresyon.
- Gusto ko bang magkaroon ng isang taong sumama sa aking tipanan upang matulungan ako sa pagtaguyod ng aking mga pangangailangan sa panahon nitong pagbubuntis o tumulong na matandaan ang impormasyon?

## Pagpili ng isang tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis

Sa isang pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala, ang karamihan na mga pamilya ay nais pumili ng isang tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis o pangkat na kanilang pinagkakatiwalaan at komportable ang kanilang pakiramdam. Ang ilang mga pamilya ay pipili ng ibang tagapagbigay ng pangangalaga kaysa sa kanilang nakaraang pagbubuntis, na nahihirapang makatanggap ng pangangalaga mula sa parehong pangkat. Ang ibang mga pamilya ay maaring gustong piliin ang parehong tagapagbigay ng pangangalaga o pangkat na nagmalasakit sa kanila noong nakaraan. Ang pagpili ng pinakamainam para sa iyo at sa iyong pamilya ay pinakamahalaga.

Kung nakatira ka sa isang maliit na komunidad, o kailangang maglakbay para sa pangangalagang medikal, maaaring wala kang mapagpipilian sa tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis o lokasyon. Kung ikaw ay pinayuhan na magkaroon ng isang mas mataas na antas ng pangangalaga sa pagbubuntis, halimbawa ng isang Dalubhasa sa Panganganak o iba pang espesyalista, maaaring madama mo ang pagkabigo o galit na ang iyong pagpipilian ay mas limitado.

Kung hindi ka maaaring pumili ng ibang pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis, minsan maaari kang humiling na magkaroon ng ibang pangunahing tagapagbigay, halimbawa, ibang namumunong Doktor o Komadrona.

Ang ilang mga pamilya ay nakikita na nakakatulong ang pakikipag-usap sa kanilang potensyal o napiling tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis tungkol sa kanilang mga pangangailangan, at maaari rin na makita mo na ito ay nakakatulong. Kabilang sa ilang mga katanungan na maaari mong itanong ang:

- Ano ang magiging plano ko sa pangangalaga sa pagbubuntis na ito? Ako ba ay titingnan ng mas madalas? Magkakaroon ba ako ng higit pang mga ultrasound at mga iksamen? Paano kung gusto ko ng higit pang mga ultrasound at mga iksamen? Paano kung hindi ko gusto ang higit pang mga ultrasound at mga iksamen?
- Sa pagitan ng mga tipanan, ako ba ay maaring makipag-ugnayan sa iyo o sa iyong opisina kung mayroon akong anumang mga katanungan o alalahanin?
- Ikaw ba ay nakahandang ‘ibahagi’ ang pangangalaga ng aking pagbubuntis sa ibang tagapagbigay? Halimbawa, maaaring gusto mong magpatingin sa isang pangkat ng Komadrona sa karamihan ng iyong pangangalaga sa pagbubuntis, na may mga pagbisita sa ilang mga oras sa isang Doktor o iba pang espesyalista sa pagbubuntis.
- Paano, kung anuman, ang pag-aalaga sa akin ay naiiba sa aking nakaraang pag-aalaga sa pagbubuntis?
- Ikaw ba ang makikita ko sa karamihan ng mga tipanan o madalas bang baguhin ang pangkat ng pangangalaga?
- Paano kung gusto kong magpatingin ng mas madalas sa pagbubuntis na ito? Magagawa mo bang ayusin ito?
- Kung kinakailangan, mayroon ka bang anumang mga suporta na maaari akong isangguni? Halimbawa, isang Social Worker, Saykayatriza, Nars, Diyetisyan, atbp.
- Mayroon ka bang anumang pinagdalubhasaang pagsasanay sa pangungulila?
- Maaari bang sumama sa akin na dumalo ang aking kapareha at/o pamilya sa mga tipanan?





## Pagpili ng isang tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis (patuloy)

- Ano ang mangyayari kung ako ay kailangang ilipat sa isang mataas na panganib na tagapagbigay o ospital? Mayroon bang pagkakataon na ang aking sanggol ay ipapadala sa ibang ospital?
- Maari ka bang magbigay ng karagdagang muling pagtingin pagkasunod ng pagsilang? Kung oo, ano ang magiging hitsura nito?

Sa iyong mga unang tipanan, at habang patuloy ang pagbubuntis, malamang na nais mong kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga tungkol sa kung ano ang iyong iniisip, nararamdaman, at kung ano ang kailangan mo, at ito ay okey. Sa simula, maaaring hindi mo alam kung ano ang kailangan mo, at ito ay okey. Kahit na ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga ay hindi madalas na nagtatanong sa iyo kung paano mo kinakaya o kung anong iyong pakiramdam, okey lang na pag-usapan ito sa kanila sa iyong mga tipanan. Gusto ng lahat ng mga tagapagbigay ng pangangalaga na magkaroon ka ng isang malusog na pagbubuntis, at ito ay nangangahulugan ang pakikipag-usap sa iyo tungkol sa kung ano ang kailangan mo at kung ano ang iyong nakikitang nakakatulong habang lumilipas ang panahon.

Maraming mga tagapagbigay ng pangangalaga ay maaaring magsangguni sa iyo iba pang mga pangsuyporta sa panahon ng iyong pagbubuntis, maging sa iyong komunidad o sa isang lokal na ospital. Maaari na gusto mo ring maghanap ng iyong mga ilang sariling suporta. Kabilang sa ilan sa mga halimbawang karagdagang suporta ay ang:

- Social Worker (Manggagawang Panlipinan)
- Sikologo, Psychotherapist, Saykayatriza, o iba pang propesyonal ng pangkaisipang kalusugan
- Nars ng Pamublikong Kalusugan o Pangkomunidad na Nars ng Kalusugan
- Espesyalista sa Buhay ng Bata
- Sentro ng Komunidad, Sentro ng Pakikipagkaibigan, o Hub ng Pinakamahusay na Pagsisimula o Sentro ng Mapagkukunan
- Diyetisyan
- Tagapagbigay ng Espirituwal o Relihiyosong Pangangalaga, Pamumuno sa Komunidad, o Nakatatanda
- Kasangguni sa Paggagatas
- Tagapagturo ng Bago ang Panganganak
- Doula

## Pagsusubaybay sa pagbubuntis

Napakakaraniwan para sa mga pamilya na humiling ng mga dagdag na ultrasound at mga tipanan sa pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala. Minsan, ang mga karagdagang mga ultrasound at tipanan ay inirerekomenda sa iyo ng iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis. Para sa ilang mga pamilya, lalo na ang mga nakatira sa lalawigan o malalayong lugar, ang mga karagdagang mga ultrasound at tipanan ay hindi magagawa o kung ang mga ito ay maaari, ang pagkukuha ang mga ito ay maaaring maging mahirap dahil sa distansya na kailangan mong lakbayin o sa oras na kinakailangan upang makarating doon.

Napakakaraniwan din para sa mga pamilya na magulat na ang dagdag na mga ultrasound at tipanan ay hindi nagbibigay ng kaluwagan o kapayapaan ng isip na inaasahan. Bagaman maraming mga pamilya ay nakakakuha ng ginhawa sa sandaling ito, kadalasan ang kaginhawahan ay panandalian. Ang ilang mga pamilya ay nakakaranas ng higit na pagkabalisa at pag-aalala habang papalapit ang ultrasound o tipanan, na maaaring maging mahirap kung madalas ito ay nangyayari. Kung nararanasan mo ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.

Dapat na maunawaan ng iyong tagapagbigay ng pangangalaga na maraming mga pamilya na buntis pagkatapos ng pagkawala ay nakadarama ng mga panganib sa pagbubuntis na kadalasan ay higit sa aktwal na panganib na medikal. Ito ay nangangahulugan na kahit nalaman mo o nasabihan ka na “ito ay hindi mangyayari muli” o “ang huling pagkakataon ay isang aksidente at hindi na ito mauulit” o “walang katibayan na kung ano ang nangyari noong huling pagkakataon ay makakaapekto sa pagbubuntis na ito”, na ang talagang paniniwala na ito ay totoo ay mahirap. Ito ang dahilan kung bakit maraming mga pamilya ang nagsasabi sa amin na kahit na sinabi sa kanila na wala silang ginawa na naging sanhi ng pagkawala, umiiwas pa rin sila sa ilang mga pagkain o mga aktibidad, lalo na kung sila ay naniniwala na ang pagkawala nila ay nauugnay sa anumang paraan. Ito rin ang dahilan kung bakit maraming mga pamilya ay humihiling ng dagdag na pagsubaybay at maagang panganganak, kahit na sinasabi ng pangkat ng kanilang pangangalaga na hindi ito kinakailangan.

Kung maaari, makipag-usap nang walang lihim ang tungkol dito sa iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis. Tanungin ang pangkat kung paano nila nalalaman na ang iyong sanggol ay malusog. Tanungin ang pangkat kung bakit sila ay nagrerekomenda o hindi nagrerekomenda ang dagdag na pagsubaybay. Magtanong tungkol sa mga karagdagang suporta sa panahong ito, at sabihin sa kanila kung ikaw ay nahihirapan at kung ano sa tingin mo ang maaaring makatulong.

Mahalagang tandaan na habang ang ilang mga pamilya ay nais na magkaroon ng karagdagang mga iksamen, pagsubaybay, at mga tipanan sa pagbubuntis, ang mga ilan ay gusto lamang ang mga kinakailangan o rutina. Ang mga ito ay mga desisyon na personal, at dapat itong gawin kasama ang tulong ng iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis, na maaaring ipaliwanag nang malinaw ang mga panganib at mga benepisyo sa iyo.



## **Ikaw ba ay magkakaroon ng isang batang lalaki o isang batang babae? Mga saloobin tungkol sa pagtuklas ng kasarian ng sanggol**

Isa isang pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala, ang ilang mga pamilya ay umaasa ng isang sanggol na may kaparehong kasarian tulad ng sanggol na namatay, habang ang iba pang mga pamilya ay umaasa na ang sanggol ay may ibang kasarian. Maraming mga pamilya na hindi nakakaalam ng kasarian ng sanggol na namatay ay umaasa na malaman ito sa pagbubuntis na ito. Sa wakas, ang ilang mga pamilya ay hindi man nag-iisip ng tungkol dito.

Kapag nahayag ang kasarian ng sanggol, ang ilang mga magulang ay nagugulat na matuklasan na nadarama nila ang pagkabigo, galit, pagkakasala, o kalungkutan. Ang ilang mga magulang ay nag-uulat na ang pakiramdam nila ay nagkakaroon sila ng isang ‘kapalit’ na sanggol kung ang kasarian ay pareho, samantala ang iba ay nag-uulat ng pakiramdam ng isang malalim na kalungkutan at sama ng loob kung ang kasarian ay iba. Ang ilang mga pamilya ay nag-aalala na ang pagtuklas ng kasarian ng sanggol ay ngayon magagawa na mas mahirap kung ang pagbubuntis na ito ay matatapos din sa pagkawala, habang ang iba ay nagagalit kung nakakaramdam sila ng mahigpit na pangangailangan mula sa kanilang pamilya o komunidad para sa isang partikular na kasarian. Kung mayroon kang anumang mga damdaming ito, hindi ka nag-iisa. Kung maaari, pag-usapan ang mga saloobin at damdaming ito sa isang pinagkakatiwalaang tao.

## **Attachment: pakiramdam na konektado sa iyong pagbubuntis**

Sa isang pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala, ang ilang mga pamilya ay naghihintay na kumonekta sa sanggol at makadama ng kasiyahan at kagalakan habang ang mga araw ay lumilipas. Ang ibang mga pamilya ay nahihirapan sa pakiramdam sa pagkonekta sa kanilang pagbubuntis o sanggol, nakakaramdam ng distansiya at nahihirapang maniwala o sadyang sumisikap na iwasan ang pagkagiliw. Minsan, depende ito sa araw o linggo.

Sa susunod na pagbubuntis, maraming mga pamilya ang nagaantala o iwasan ang paghahanda para sa pagdating ng sanggol. Siguro hindi mo magawang dalhin ang iyong sarili na ayusin ang kuwarto o lugar ng sanggol. Siguro hindi mo magawang dalhin ang iyong sarili na ipagdiriwa ang iyong sanggol sa pamilya at mga kaibigan hanggang sa malaman mo na sa oras na ito, maiuuwi mo ang isang sanggol sa bahay. Sinabi sa amin ng mga ilang pamilya na hindi nila tinatanong kung ano ang pakiramdam ng kanilang kapareha dahil hindi nila nais na maging masyadong malapit na muli. Siguro hindi mo lang alam kung ano o kung paano magtanong o kung ano ang gagawin.

Ang mga pamilya ay kadalasang nakakapag-angkop ng mga natatanging mga pamamaraan na kayanin ang pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala. Alam mo kung ano ang pinakamainam para sa iyo at sa iyong pamilya. Habang nagagawa nila, nakikita ng ilang pamilya na nakatutulong na:

- Pag-usapan ang kanilang mga saloobin at damdamin sa isang pinagkakatiwalaang tao, kabilang ang pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis. Nakikita ng maraming pamilya na nakatutulong na makipag-usap sa ibang mga tao na nakaranas ng pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala.
- Humiling sa isang kaibigan o kapamilya na bumili ng mga gamit ng sanggol pagkatapos na ipinanganak ang sanggol, at dalhin ang mga ito sa iyo kapag handa ka na.
- Humiling sa mga pamilya, mga kaibigan, at mga kasamahan sa trabaho na maghintay hanggang ang sanggol ay ipinanganak bago sila magbibigay sa iyo ng mga regalo. O magkaroon ng isang tao na magtabi ng mga regalo para sa iyo at dalhin ang mga ito sa iyo pagkatapos ang sanggol ay ipinanganak.
- Unti-unting maghanda para sa sanggol sa pamamagitan ng pagbibili ng paunti-unti, o ilang mga mahahalagang bagay tulad ng mga lampin, “wipes”, at isang ‘pang-uwi sa bahay’ na damit.
- Humiling sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya na tulungan ka na ayusin ang kuwarto o lugar ng sanggol. Kung mayroon kang isang silid na nakaayos nang namatay ang iyong sanggol, ang ilang mga tao ay gustong magkaroon ng isang kasama na tumulong sa kanila na gumawa ng mga ilang pagbaba go, o tingnan ang kanilang mga gamit. Kung magpasya kang gamitin ang ilan sa mga parehong gamit, okey lang. Kung magpasya kang kumuha ng lahat ng mga bagong gamit, okey rin. Gawin kung ano ang kailangan mong gawin.
- Magpasya na ang mga gamit para sa mga sanggol ay maaaring mabilis na bilhin at pagkatapos ng kapanganakan, ang mga sanggol ay hindi kailangan ng isang inayos na kuwarto ng sanggol.
- Alamin na kung sila ay nakakadama o nag-iisip o gumagawa ng mga bagay na ito, hindi sila nag-iisa.



## Paghahanda para sa sanggol: mga klase para sa bago ang kapanganakan, mga paglilibot, at mga plano ng kapanganakan

Ang edukasyon para sa bago ang kapanganakan o mga klase para sa paghahanda sa pagiging magulang ay isang pangkaraniwang paraan upang makakuha ng impormasyon tungkol sa mga paraan na magkaroon ng isang malusog na pagbubuntis, proseso ng kapanganakan, mga pagpipilian sa pagdamdam sa panganganak at panganganak, at mga paraan upang alagaan at pakainin ang bagong sanggol. Ang mga klase ay kadalasang isang pagkakataon upang makilala ang iba pang mga magulang, upang magtanong mula sa isang dalubhasa tungkol sa mga bagay na nagpapaalala o nagbabahala sa iyo, at upang maglibot sa lugar kung saan ka manganganak.

Para sa maraming mga pamilya na buntis pagkatapos ng pagkawala, ang paghahanda para sa kapanganakan ay mahirap. Maraming mga pamilya ay hindi dumadalo sa edukasyon para sa bago ang kapanganakan o mga klase ng paghahanda para sa pagiging magulang, kahit na gusto nila. Ang ilang mga pamilya ay nag-iisip na hindi sila akma sa isang 'normal' na klase ng bago ang kapanganakan, o nagtataka kung ang nilalaman ay magdudulot ng pag-aalala o pagkabalisa. Ang ilang mga pamilya ay nag-aalala na may masabi silang isang bagay na matatakot ang ibang mga magulang, na makaramdam ng galit na ang ibang tao ay parang hindi nag-iisip tungkol sa katotohanan na ang mga sanggol ay namamatay, o maaaring hindi nila nais na 'malasin' ang pagbubuntis na ipalagay na mayroong isang sanggol na iuuwi. Para sa ilang mga pamilya na namatay ang kanilang sanggol sa kinamamayan ng pagbubuntis o pagkatapos ng kapanganakan, maaaring sila ay pumasok sa mga klase nang nakaraan at nararamdaman na hindi nila nais na dumalo muli.

Ang lahat ng mga pamilya ay may karapatan na kumuha ng impormasyon na susuporta sa kanilang paggawa ng mga desisyon tungkol sa kanilang pagbubuntis at kapanganakan, ang pagkakataon na magtanong, at ng suporta sa pag-aalaga ng isang bagong sanggol. Bagaman na hindi ka komportable na dumalo sa mga regular na klase sa bago ang kapanganakan, ang ilang mga pamilya ay nakakahanap ng mga ibang paraan upang maghanda, tulad ng:

- Paghingi sa kanilang lokal na kagawaran ng edukasyon sa bago ang kapanganakan o programa para sa isa-sa-isang klase (o mga klase para sa kanilang pamilya).
- Pagdalo sa mga regular na klase, nguni't nakikipag-usap nang maaga sa Tagapagturo upang malaman nila ang kanilang kasaysayan at mga kinatakatutan at alalahanin.

- Paggawa ng mga online na klase. Maraming mga Public Health Department (Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan) o Best Start Hubs (Mga Sentro ng Best Start) ay magkakaroon ng mga libreng online na mga opsyon na klase para sa bago ang kapanganakan, o mga impormasyon na maaari mong masaliksik sa iyong sariling oras tungkol sa pagbubuntis at pagiging magulang. Ang Public Health Agency (Ahensya ng Pamublikong Kalusugan) ng Canada ay may impormasyon tungkol sa isang malusog na pagbubuntis, kabilang ang emosyonal at pangkaisapang kalusugan.
- Pagkuha ng impormasyon mula sa mga miyembro ng pamilya, mga kai bigan, o mga libro.
- Paghingi ng impormasyon at suporta sa pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis.
- Paghingi sa ospital o sentro ng kapanganakan ng isang pribadong paglilibot ng lugar. Nakikita ng maraming mga pamilya na nakakatulong tingnan ang lugar kung saan sila manganganak bago ang panahon ng kapanganakan. Para sa ilan, ito ay isang napakahirap na proseso, lalo na kung bumabalik sila sa parehong lugar kung saan nangyari ang kanilang pagkawala. Dalhin ang isang pinagkakatiwalaang tao na sumama sa iyo, at sabihin sa taong gumagawa ng paglilibot tungkol sa ano ang nangyari sa iyo. Kahit na ito ay napakahirap, maraming mga pamilya ang nagsasabi na nakakatulong ito upang mapawi ang ilang mga alalahanin na mayroon sila tungkol sa pagbabalik sa parehong lugar. Para sa ilang mga pamilya, ito ay lubos na nakakatulong na ang unang pagkakataong bumalik ay hindi kapag sila ay manganganak. Kung ikaw ay nasa 'kama para magpahinga' o hindi magawang kunin ang paglilibot, hilingin na mag-ayos ng isang virtual (sa katunayang imahe) na paglilibot.
- Paglikha ng isang nakasulat na plano ng kapanganakan. Ang plano ng kapanganakan ay isang dokumento na nagsasabi sa iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga ang iyong kuwento, ang iyong mga kagustuhan para sa kapanganakan at pangangalaga ng sanggol, at anumang iba pang impormasyon na sa palagay mo ay mahalaga. Kung sa palagay mo ay makakatulong sa iyo na isulat ang iyong mga saloobin at nais, hilingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga na tulungan ka sa pagsisimula ng isang plano ng kapanganakan. Kung maaari, repasuhin ito sa pangkat ng pangangalaga ng pagbubuntis at pag-usapan ang mga ito sa iyong mga taong sumusuporta sa maagang panahon. Makakahanap ka ng higit pang impormasyon tungkol sa mga plano ng kapanganakan, pati na rin ang mga halimbawa ng plano ng kapanganakan sa [www.omama.com](http://www.omama.com). Maghanap ng 'making a birth plan (paggawa ng plano ng kapanganakan)'.
- Pakikipag-usap sa Pangkat ng Neonatal (Bagong Panganganak) o Pediatric (Pedyatrya) kung saan ka manganganak.



## **Paghahanda para sa sanggol: mga klase para sa bago ang kapanganakan, mga paglilibot, at mga plano ng kapanganakan (patuloy)**

- Pag-aayos ng isang pulong sa isang Kassangguni ng Paggagatas upang talakayin ang mga pagpipilian sa pagpapakain ng sanggol, mga tanong, mga layunin, at ang iyong mga damdamin.
- Pakikipag-usap sa mga kawani na nagbibigay ng pangangalaga sa iyo pagkatapos ipanganak ang sanggol. Ipaalam sa kanila ang iyong mga alalahanin at magtanong sa kanila ang iyong mga katanungan. Kung maaari, magsama ng ibang tao upang pakinggan ang pagtuturo. Humingi ng nakasulat na mga tagubilin, kung nakikita mo na ito ay kapaki-pakinabang.
- Pag-aayos ng tulong sa bahay pagkatapos na ipanganak ang sanggol. Minsan ito ay maaaring mula sa pamilya, mga kaibigan, iyong kapareha, o isang propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan, tulad ng Nars ng Pamublikong Kalusugan.

## **Nararamdaman ba ng lahat ang ganito? Pag-aalala, takot, at kahinaan**

Maraming mga pamilya ang nakakaranas ng pag-aalala, takot, balisa, galit, kalungkutan, pagkakasala, at kahinaan sa kanilang mga pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala. Kung minsan ang mga damdaming ito ay konektado sa isang partikular na pangyayari, tulad ng oras bago ang tipanan ng ultrasound, habang nakaupo sa isang silid ng paghihintay kasama ang iba pang mga buntis na kababaihan, pakikipag-usap sa mga kaibigan na hindi naiintindihan ang iyong karanasan, naghihintay na maramdaman ang kilos ng sanggol paggising mo sa kalagitnaan ng gabi, o isang anibersaryo o panahon ng iyong pagbubuntis nang namatay ang iyong sanggol. Minsan ang mga damdaming ito ay parang bigla na lang sumusulpot at ginugulat ka nang hindi mo ito inaasahan.

Maraming mga pamilya ang nag-aalala na ang isang bagay na ginagawa nila o hindi nila ginagawa ay magdudulot ng pinsala sa kanilang pagbubuntis o sanggol, kahit na sinabi sa kanila na hindi ito mangyayari. Maraming tao ay nakakaramdam ng pagkakasala tungkol sa pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol at patuloy na gustong malaman 'kung tangi lamang'. Ito ay maaaring maging sanhi ng pagkabalisa sa kasalukuyang pagbubuntis. Kung minsan ang mga pamilya ay nag-aalala na hindi sila magiging mabuting magulang o hindi nila malalaman kung paano alagaan ang kanilang sanggol. Maraming mga pamilya ang nag-aalala na sila ay nakakaabala sa kanilang kapareha o pamilya o mga kaibigan o pangkat ng pag-aalaga sa pagbubuntis sa mga katanungan o na ang mga tao ay mag-iisip na sila ay patuloy na sobrang manugon. Sa kasamaang palad, kung minsan ang mga pamilya ay sinabihan nito. Kung ikaw ay nakakaramdam o nag-iisip ng mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.

Alam namin na mas madalas, ang mga pamilya ay nakadadama ng pagkahiwalay at hindi naiintindihan ng mga miyembro ng pamilya, mga kaibigan, at mga tagapagbigay ng pangangalaga. Karapat-dapat kang magkaroon ng pangangalaga at suporta sa pagbubuntis mula sa isang pangkat na nagbibigay ng ligtas na lugar upang matalakaymo ang iyong mga nadarama at saloobin. Kung kailangan mo ng karagdang suporta, makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tao, kabilang ang iyong tagabigay ng pangangalaga.

## **Higit pa sa pag-aalala: pagkaligalig at depresyon**

Sa panahon ng pagbubuntis, normal para sa mga tao na magkaroon ng mga saloobin at damdamin na lumilibot mula sa masaya at nasasabik sa nag-aalala at nalulungkot. Para sa mga pamilyang nagkaroon ng nakaraang pagkawala ng pagbubuntis o may sanggol na mamatay, ang pagkakaroon ng mga saloobin at damdaming ito ay normal. Marami sa mga saloobin at damdamin na ito ay nagmumula sa pighati, na karaniwan sa mga pamilya na nagkaroon ng sanggol na mamatay.

Kung minsan, ang ilang mga saloobin at damdamin ay maaaring isang palatandaan ng mga problema sa pangkaisipang kalusugan tulad ng pagkaligalig at depresyon. Ang pagkakaroon ng pagkaligalig o depresyon ay nangangahulugan ng higit pa sa pagkakaroon ng isang masamang araw o isang nakakatakot na pag-iisip. Ang pagkaligalig at depresyon sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring mangyari kay sinuman. Mayroong ilang mga katibayan na para sa mga pamilya na buntis pagkatapos ng pagkawala, ang panganib para sa pagkaligalig o depresyon ay mas mataas pa.

Ang pagpapasuri at pagpapagamot ng pagkaligalig at depresyon sa panahon ng pagbubuntis ay napakahalaga, nguni't may mga ilang bagay na nagpapahirap para sa mga pamilya na kumuha ng mga suporta at paggagamot na kailangan nila. Kung minsan ang pakiramdam ng lungkot, negatibo, galit, o pagkabalisa habang buntis ay napakahirap kayaang mga tao ay hindi komportableng pag-usapan ito. Ang pagpipilit na maging masaya at sabik sa pagbubuntis ay maaaring magpahirap para sa mga tao na maniwalang may isang tao na makakaunawa kung ano ang kanilang nararamdaman. Kadalasan ang mga tao ay nahihiya na sila ay may mga saloobin o damdaming ito o nag-aalala na ang mga tao ay mag-iisip na sila ay isang masamang magulang. Ang ilang mga tao ay nag-aalala na sila ay pipiliting uminom ng gamot. Marahil ay sinubukan mong makipag-usap sa isang tao tungkol dito, nguni't hindi sila nakinig o ikaw ay napahiya. Sa bandang huli, marami sa mga saloobin at damdamin na nauugnay sa pagbubuntis o pighati ay kapareho ng mga saloobin at damdamin na nauugnay sa pagkaligalig at depresyon, na minsan ay nagpapahirap para sa mga tagapagbigay ng pangangalaga na matukoy kung ano ang nangyayari.



## Higit pa sa pag-aalala: pagkaligalig at depresyon (patuloy)

Ang pakikipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis tungkol sa pangkaisipang kalusugan ay mahalaga. Kung ikaw ay mayroong personal o kasaysayan sa pamilya ng pangkaisipang sakit, ipaalam sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga. Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa iyong mga saloobin o damdamin o nais ng higit pang suporta, ipaalam sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga. Humiling sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga na tanungin ka tungkol sa iyong lagay-loob sa inyong mga pagtitipan, o kunin ang pagkakataon na pag-usapan ang iyong lagay-loob kapag tinanong ka ng “kamusta na ang iyong pakiramdam?” Mahalagang sabihin sa iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis kung napupuspusan ka at nahihirapang makayanan. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga ay makakapagbigay ng pagsusuri, muling pagtitingin, mga sangguni, at mga suporta para sa iyo at sa iyong pamilya kung kinakailangan.

Nakikita din ng ilang mga pamilya na nakatutulong na:

- Kumonekta sa kanilang lokal na Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan, Mga Programa ng Healthy Babies Healthy Children (Malusog na Mga Sanggol Malusog na Mga Bata), Mga Programa ng Aboriginal Healthy Babies Healthy Children (Katutubong Malusog na Mga Sanggol, Malusog na Mga Bata), Hub ng Best Start (Sentro ng Pinakamahasay na Pagsisimula), o Friendship Centre (Sentro ng Pakikipagkaibigan). Maraming Mga Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ay mayroong Mga Nars o sinanay na mga boluntaryo na maaaring suportahan ka sa bahay. Maaari rin nilang sabihin sa iyo ang tungkol sa mga suporta sa iyong lokal na komunidad.
- Makipag-usap sa ibang mga magulang na nakaranas ng pangkaisipang sakit.
- Sumali sa isang grupong pangsuhporta.
- Makipag-usap sa isang propesyonal ng pangkaisipang kalusugan.
- Kumuha ng suporta mula sa isang samahan ng pangkaisipang kalusugan. Sa Ontario, ang Canadian Mental Health Association ay may isang website na may impormasyon tungkol sa pangkaisipang kalusugan at pangkaisipang sakit at mga koneksyon (links) sa suporta. Ang Helpline Health Mental (1-866-531-2600 o mentalhealthhelpline.ca) ay may impormasyon tungkol sa libreng serbisyo sa pangkaisipang kalusugan sa Ontario at mga koneksyon sa mga tagapagbigay ng serbisyo at mga samahan ng pangkaisipang kalusugan. Sa kanilang website, maaari kang maghanap ng mga lokal na serbisyo.

## Kapanganakan at pagiging magulang

### Kapanganakan

Ang ilang mga pamilya na nagkakaroon ng isang sanggol pagkatapos ng isang nakaraang pagkawala ay nasasabik at inaasahan ang kapanganakan. Ang ilang mga pamilya ay natatakot at nag-aalala at nalulungkot kapag nag-iisip tungkol sa kapanganakan, lalo na kung ito ay nagpapa-isip sa kanila tungkol sa sanggol na namatay o kung namatay ang kanilang sanggol sa panahon ng o kaagad pagkatapos ng kapanganakan. Maraming mga pamilyang nakakaranas ng mga magkakahalang damdamin. Ang ilan ay nabibigla sa kanilang mga saloobin at damdamin, lalo na kung iniisip nila na magkakaiba ang kanilang pakiramdam. Ang ilang mga pamilya ay pumipili ng ibang uri ng kapanganakan kaysa sa dati. Ang mga iba ay nagdusa sa pagkawala ng maagang pagbubuntis at nakakaranas ng maraming mga bagong bagay. Para sa ilang mga pamilya, ito ay ang unang pagkakataon na sila ay bumalik sa parehong ospital o lugar kung saan ang kanilang pagkawala ay naganap. Ang lahat ng mga bagay na ito ay maaaring maging pagbalisa at lungkot. Maaari silang maging sanhi o magdulot ng nakaraang malubhang pagkabalisa.

Para sa maraming mga pamilya, ang kaalaman na ito ay normal at karaniwan ay nakapagbibigay na muling katiyakan. Minsan nakakatulong na malaman na ang ilang mga magulang na nag-iisip na sila ay matatakot at malulungkot ay, sa kahulian, nakakaramdam ng tiwala at kasiyahan nang isinilang ang kanilang sanggol. Minsan nakakatulong malaman na ang ilang mga magulang na nag-iisip na sila ay magiging may tiwala at maligaya ay, sa kahulian, nakakaramdam ng takot, lungkot, o pagkakasala sa pagsilang ng kanilang sanggol. Kung mangyari ito sa iyo, normal ito, at hindi ibig sabihin na mahal mo ang isang sanggol nang higit pa o mas kaunti kaysa sa isa. Ang pighati ay isang kumplikado ngunit normal na tugon sa pagkawala, at kadalasan ay kasama ang maligayang mga pangyayari kapag iniisip mo kung ano ang nawala. Hangga’t maaari, maging mabait sa iyong sarili.

Bagaman ito ay minsan maaaring napakahirap, nakikita ng maraming pamilya na nakakatulong na ibahagi kung ano ang kanilang iniisip at pakiramdam sa kanilang pangkat sa pagsisilang. Ang iyong pangkat sa pangangalaga sa pagbubuntis ay magagawang sagutin ang iyong mga katanungan at makikipag-usap sa iyo tungkol sa kung ano ang maaasahan, lalo na kung magkakaroon ka ng pagluluklok ng pagdamdam sa panganganak o caesarean na panganganak (C-section). Nakikita ng ilang mga pamilya na nakakatulong na isulat o pag-usapan kung ano ang pinaka-nakatakot o nagaganyak sa kanila, o kung ano ang nais nilang maging iba ngayon. Nakikita ng ilang pamilya na nakakatulong na ibahagi ang tungkol sa kanilang pagkawala sa pangkat ng pagsisilang, upang ang lahat na naroroon ay maaaring malaman ang tungkol sa buong pamilya.





## Ang kapanganakan (patuloy)

Ito ay maaaring pag-usapan, o isulat sa isang dokumento ng kapanganakan (para sa karagdagang impormasyon tungkol sa plano ng kapanganakan, pakitingnan ang seksyong ‘Paghahanda para sa Sanggol’). Okey din na sabihing “hindi ako sigurado kung ano ang magiging pakiramdam ko”. Ang ilang mga pamilya ay nagdadala ng isang espesyal na bagay sa pagsilang na kumakatawan sa buong pamilya, kabilang ang isang bagay na kumatawan o nagbibigay-parangal sa kanilang sanggol na namatay.

## Pangangalaga pagkatapos ng kapanganakan (postpartum)

Matapos na ipinanganak ang iyong sanggol, katulad din ng sinumang mga bagong magulang, kakailanganin mo ang pag-aalaga, suporta, at impormasyon. Maraming mga pamilya na nagkaroon ng isang sanggol pagkatapos ng isang nakaraang pagkawala ay nakakaramdam ng pag-aalala, pangamba, at kahinaan at nangangailangan ng maraming payo at muling pagtitiyak. Nag-iisip sila kung maaalagaan nila ang isang bagong sanggol at kung ano ang mangyayari kung may mangyari na hindi tama. Marahil ay hindi ka naniniwala na magkakaroon ka ng isang sanggol at wala kang anumang mga kagamitan. Siguro naging mahirap na makipag-usap sa iyong pamilya o mga kaibigan sa panahon ng pagbubuntis at ngayon hindi ka sigurado kung sino ang tatawagan para tumulong. Marahil ang iyong sanggol ay namatay pagkatapos na ipanganak at nagsisimula ka pa lang mag-alala ngayon. Maraming mga magulang ay nag-aalala na ang kanilang katawan ay hindi makakagawa ng sapat na gatas o hindi nila malaman kung ang kanilang sanggol ay kumakain ng sapat. Siguro nararamdaman mo ang lubos na kalungkutan o galit. Kung iniisip mo o nadarama ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa. Nakikita ng karamihan na mga pamilya na nakatutulong ang makipag-usap sa isang tao.

Ang iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis ay makikinig sa iyong mga alalahanin, sagutin ang iyong mga tanong, bigyan ka ng impormasyon, at isangguni ka sa mga kapaki-pakinabang na suporta. Nakikita ng ilang pamilya na nakakatulong na itanong:

- Paano mo nalalaman na mabuti ang kalagayan ng aking anak?
- Ano ang ilang mga palatandaan ng babala na dapat kong bantayan (para sa aking sarili at sanggol)?
- Para sa pagpapakain ng sanggol, may isang klase o klinika na maaari kong bisitahin? May nalalaman ka bang anumang mga patuloy na suporta? Paano ko malalaman kung ang sanggol ay nakakakuha ng sapat na pagkain? Ang aking katawan ba ay magkakaroon ng sapat na gatas? Paano ako maghanda ng ligtas na pormyula?

- Mayroon bang anumang mga suporta na maaari mong isangguni sa akin sa sandaling umuwi ako sa bahay? Magiging angkop ba para sa akin ang anumang Ospital o Programa ng Pamublikong Kalusugan? (Healthy Babies Healthy Children, Aboriginal Healthy Babies Healthy Children, Early Years Center, Best Start Hub, Breastfeeding Clinics, Friendship Center)
- Sino ang tatawagan ko kung mayroon akong isyu o tanong sa sandaling umuwi ako?
- Mayroon ba kayong mga nakasulat na materyales na maaari kong iuwi sa bahay?
- Ano ang mga tipanan para sa muling-pagtingin para sa sanggol o sa aking sarili na dapat kong gawin?

## Pagiging Magulang

Sinasabi ng ilang mga pamilya na ang isang nakaraang pagkawala na pagbubuntis o pagkamatay ng isang sanggol ay nakakaapekto sa paraan ng pag-aalaga nila para sa isa pang sanggol o kung paano sila maging magulang sa ibang mga anak. Ang ilang mga pamilya ay nag-uulat ng pakiramdam ng pagkakasala, pangamba, galit, o patuloy na pag-aalala. Sinasabi ng ilang mga pamilya na sila ay laging nag-aalala na isang bagay na masama ang mangyayari o hindi nila mapapanatiling ligtas ang kanilang sanggol. Ang ilang mga magulang ay nag-uulat ng pakiramdam na pagkakasala habang hinahawakan ang kanilang bagong sanggol, na iniisip na ang tanging dahilan kung bakit nila hinahawakan ang sanggol na iyon ay dahil namatay ang isa pang sanggol. Sinasabihan ang mga pamilya na “kahit paano mayroon ka nang isang malusog na sanggol ngayon “ o “siguro masayang-masaya ka na” o “talagang kailangan mong magrelaks”. Gusto ng ilang mga magulang na pag-usapan ang tungkol sa kanilang sanggol na namatay ngunit walang nagtatanong. Minsan nararamdaman ng mga pamilya na ipinapalagay ng mga tao na sila ay ‘nagpapatuloy sa kanilang buhay’. Minsan ito ay nagpapatama sa mga magulang ng hindi nauunawaan o labis na galit o lungkot. Bilang resulta, minsan mahirap humingng suporta mula sa mga tao, lalo na kung sila ay mga taong gumagawa ng masakit o walang pakiramdam na mga komento. Dahil dito, maraming mga pamilya ay muling nakikita ang kanilang sarili na nag-iisa at nakahiwalay.

Tulad na ito ay normal sa iyong nakaraang pagkawala ay may epekto sa iyong pagbubuntis, normal na ito ay makaapekto kung paano ka magiging magulang. Kung kailan posible, maging mabait sa iyong sarili at palibutan ang iyong sarili ng mga taong maunawain at handang makinig kapag nagsasalita ka. Nakikita ng ilang mga pamilya na nakakatulong na:

- Makipag-usap sa mga ibang pamilya na nagiging magulang pagkatapos ng pagkawala. Ang PAIL Network ay nagbibigay ng suporta para sa mga pamilya.





## Pagiging Magulang (patuloy)

- Makipag-usap sa mga propesyonal na tulad ng Mga Social Worker, Mga Sikologo, Mga Psychotherapist, Mga Nars, Mga Komadrona, o Mga Doktor.
- Sumali sa isang grupong pangkomunidad, halimbawa sa pamamagitan ng lokal na Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan, Sentro ng Pinakamahusay na Pagsisimula, Sentro ng Mga Maagang Taon, o Sentro ng Komunidad o Pakikipagkaibigan.
- Kung nanganak ka ng maramihan (kambal, tatlong magkakambal, atbp.), mag-abot sa iyong lokal na grupo ng maramihan.
- Gumamit ng mga listahan ng kalusugan. Sa Ontario, ang mga magulang ay may libreng pagkuha sa Nipissing District Developmental Screen ([www.ndds.ca](http://www.ndds.ca)), isang kagamitan sa pagsubaybay sa pag-unlad ng mga sanggol at mga bata hanggang sa 6 na taong gulang.
- Humingi sa pamilya at mga kaibigan ng tulong para sa bahay katulad ng pagluluto, paglilinis, at pangangalaga sa bata habang kinikilala mo ang iyong sanggol.
- Humiling sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (Doktor, Propesyonal na Nars, Komadrona) na tingnan ang iyong sanggol nang mas madalas sa simula, habang nagdadagdag ang iyong tiwala at pagtiwala sa iyong kakayahan sa pagiging magulang.

## Pamilya at mga kaibigan

### Mga Kapareha

Sa isang pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala, ang ilang mga kapareha ay nag-uulat ng pakiramdam na mas konektado sa pagbubuntis at pakiramdam na gusto nilang maging higit na kasangkot. Maaaring nais nilang:

- Dumalo sa higit pang mga tipanan sa pagbubuntis
- Magtanong ng higit pang mga tanong
- Maging mas madalas na nasa bahay
- Pag-usapan ang kanilang mga saloobin at damdamin
- Gumawa ng mas maraming mga desisyon at ibahagi ang kanilang mga opinyon

## Mga Kapareha (patuloy)

Ang ibang mga kapareha ay nag-uulat ng pakiramdam ng pagiging hindi gaanong konektado sa pagbubuntis at ang pakiramdam na nais nilang maiwasan ang paglahok o pagkagiliw. Maaaring nais nilang:

- Iwasan ang mga tipanan sa pagbubuntis
- Iwasan ang pagtatanong tungkol sa pagbubuntis
- Magtrabaho nang mas maraming oras o lumayo sa bahay
- Iwasan ang pag-uusap tungkol sa kanilang mga saloobin at damdamin
- Gumawa ng kakaunting mga desisyon at panatilihin ang kanilang mga opinyon sa kanilang sarili

Sa parehong mga kaso, ang mga kapareha ay maaaring makaramdam ng pag-aalala at pangamba o kasiyahan at pagkasabik, o paghahalo ng iba't ibang mga damdamin. Kadalasan, sa mga kasunod na pagbubuntis, ang mga pamilya ay nakadarama ng pag-iisa o pagkahiwalay. Para sa mga kapareha, ito ay maaaring maging lalong totoo sapagka't sila ay maaaring inaasahan na suportahan ang kanilang kapareha at hindi sila mapabalisa sila o maaaring hindi sila tanungin kung kamusta na sila. Maaaring sila ay nag-aalangan na magtiwala sa mga taga-klinika o pakiramdam na nalulula sa pag-aalaga sa ibang mga bata. Alam natin na sa mga pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala, ang mga kapareha ay maaaring magkaroon ng mga natatanging pangangailangan at nangangailangan ng espesyal na suporta. Halimbawa, maaaring kailangan nila ang mas maraming suporta mula sa mga kaibigan, pamilya, at tagapagbigay ng pangangalaga. Ang ilang mga kapareha ay nakikita na nakakatulong ang pakikipag-usap sa ibang mga magulang. Ang PAIL Network ay nagbibigay ng suporta sa kapareha. Maaari din nilang makita na nakakatulong ang pakikipag-usap sa kanilang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (Doktor o Propesyonal na Nars) tungkol sa kanilang mga pangangailangan sa pangkaisipang kalusugan, o kumuha ng pagkakataon sa mga tipanan ng pagbubuntis na itanong ang kanilang mga katanungan sa pangkat sa pangangalaga ng pagbubuntis.



## Mga kapatid o iba pang mga anak

Sa isang pagbubuntis pagkatapos ng pagkawala, ang mga magulang ay madalas na nag-aalala tungkol sa kanilang mga ibang anak. Maaari nilang tanungin ang kanilang sarili:

- Kailan natin sasabihin sa kanila ang tungkol sa bagong pagbubuntis?
- Paano kung matapos din ang pagbubuntis na ito sa pagkawala?
- Paano ko sasagutin ang kanilang mga tanong o bigyan silang muli ng katiyakan?
- Nagbibigay ba ako ng sapat na atensyon sa kanila?
- Bakit ako kinakabahan na may masama rin na mangyayari sa kanila?
- Bakit tila sila ay walang interes sa bagong sanggol?
- Dapat ba akong umiyak sa harap ng aking mga anak o ipakita sa kanila na ako ay nalulungkot?

Kung iniisip o nararamdaman mo ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa. Nakikita ng maraming mga pamilya na pinakamahusay ang maging bukas at tapat sa mga bata, at gamitin ang mga paliwanag na malinaw at simple at angkop para sa kanilang edad. Subukan na huwag gumawa ng mga pangako tungkol sa mga bagay na hindi mo maaaring kontrolin.

Makikita ng mga ilang pamilya na nakakatulong na sabihin sa mga bata kung ano ang maaasahan at bigyan sila ng isang espesyal na papel sa pagbubuntis at pagkatapos maipanganak ang sanggol. Maaaring makatulong ang paghiling sa pamilya at mga kaibigan na tumulong sa mga bagay tulad ng pag-aalaga ng bata o mga espesyal na pamamasyal para sa mga ibang bata. Minsan, natutuklasan ng mga pamilya na nakakatulong ang pagkaroon ng regular na gawain para sa mga bata. Ang pangunahing tagapag-alaga ng iyong anak ay maaari rin makatulong sa iyo sa mga ideya kung paano suportahan ang mga ito. Ang pakikipag-usap sa ibang mga magulang na may mga anak na nakaranas ng pagkawala ay maaari ding makatulong.

## Pangangalaga na nakasentro-sa-pamilya

Sa susunod na pagbubuntis, ang mga lolo't lola ay madalas na nakakaranas ng kagalakan, pag-aalala, pangamba, at kalungkutan. Sa panahon ng iyong pagbubuntis, ang mga ilang miyembro ng pamilya o mga kaibigan ay maaaring maranasang muli ang kanilang sariling kasunod na pagbubuntis at bilang resulta, ay kumikilos nang naiiba sa iyo. Maraming mga beses, nais nilang mapasama sa pangangalaga ng pagbubuntis. Para sa ilang mga pamilya, ang pagsasangkot ng mga ibang tao ay isang madali at kahanga-hangang karanasan. Para sa mga ibang pamilya, ang pagsasangkot ng mga lolo't lola at mga malapit na kaibigan ay isang mahirap at mabigat na karanasan.

Alam mo kung ano ang pinakamabuti para sa iyo at sa iyong pamilya, at kung ano ang magiging kapaki-pakinabang at nakakatulong. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis kung nais mo na isama sa iyong pangangalaga sa pagbubuntis ang mga kapareha, mga kapatid, lolo't lola, at mga kaibigan sa mga tipanan, mga sesyon ng pagtuturo, at mga talakayan tungkol sa mga pangamba at alalahanin.

## Mga Mapagkukunan

Para sa isang napapanahong listahan ng mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan, o upang makakuha ng karagdagang impormasyon o suporta, mangyaring pumunta sa [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca).





1-888-303-PAIL (7245)

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

PR 47508 (Hunyo, 2017)