

# ISANG MAHIRAP NA PAGPILI: Isang Librito para sa mga Pamilyang Nagtatapos ng isang Pagbubuntis



Network ng Pagbubuntis  
at Pagkawala ng Sanggol

 **Sunnybrook**  
PREGNANCY AND  
INFANT LOSS NETWORK

Isang Mahirap na Pagpili:

Isang Librito para sa mga

Pamilyang Nagtatapos ng isang

Pagbubuntis

Alam naming masakit ito.  
Narito kami para tumulong.

Para ma-access ang mga libreng pinangungunahan ng kauring serbisyo ng suporta ng Pregnancy and Infant Loss (Pagkawala ng Pagbubuntis at Sanggol o PAIL) Network, 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)

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

*Telepono:*

**Sentro ng Pamublikong Kalusugan o Pangkomunidad na Kalusugan** Makipag-ugnay sa departamento ng kalusugan sa iyong komunidad.

*Telepono:*

**Ang Iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pang-espirituwal, klero, mga pinuno ng komunidad o nakatatanda**

*Telepono:*

**Ang Pangkat ng Suporta para sa Pangkaisipang Kalusugan**

*Telepono:*

**Lokal na Linya ng Tulong sa Krisis**

*Telepono:*

# Tungkol sa Amin

Kami ay hindi isang organisasyon na nagnenegosyo at nakatuon kami 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 ng mga pangkat na pangssuporta na matatagpuan sa maraming mga lungsod sa buong Ontario.

Lahat ng aming mga programang pangsuporta ay pinangungunahan ng mga sinanay na boluntaryo na nakaranas sa kanilang personal na buhay ng pagbubuntis o pagkawala ng sanggol.

Naiaalok ng PAIL Network ang mga serbisyo nito sa mga pamilyang nalulumbay at sa mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng suporta ng Ministry of Health and Long-Term Care (Ministryo ng Kalusugan at Pangmatagalang Pangangalaga), ng mga bukas-palad na donor, at ng mga dedikadong boluntaryo. Para malaman ng higit pa ang tungkol sa aming mga serbisyong suporta o para magbigay ng donasyon, mangyaring bisitahin kami sa [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca).

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

## *Mangyaring Pansinin*

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

Sa buong libritong ito, minsan ay ginagamit ang wikang pangkasarian sa mga paliwanag (hal., pagdurugo ng puwerta) o para sumangguni sa umiiral na pananaliksik o kaalaman. Kinikilala at sinusuportahan ng PAIL Network na may karapatan ang mga tao na tukuyin ang terminolohiyang mas gusto nilang gamitin patungkol sa kanilang katawan at na may mga ilang medikal na termino at mga salitana maling nagpapalagay o nagtatakda ng kasarian. Umaasa kaming magiging kapaki-pakinabang ang libritong ito sa lahat ng mga indibidwal na nagbubuntis, at kasama dito ang kanilang pagkakakilanlan o pagpapahayag ng kasarian.

# Pasasalamat

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.

Gusto ring pasalamatang ng PAIL Network ang mga nag-ambag na may-akda, na nagbahagi ng kanilang mga saloobin at kasanayan para suportahan ang mga pamilyang nalulumbay.

# Dedikasyon

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

# Ano ang matatagpuan mo dito

## **Panimula**

Ano ang maaasahan mula sa gabay na ito 10

**Mga salita, mga kahulugan at mga espesyal na termino** 14

**Bakit pinahihinto ang mga ilang pagbubuntis?** 19

Mga problema sa sanggol 20

Mga problema sa pagbubuntis 20

Mga problema sa kalusugan ng taong buntis 21

Iba pang mga pangyayari sa buhay 21

**Paggawa ng desisyon** 23

Kawalan ng katiyakan 25

Isang tala tungkol sa “20 linggong marka” 25

**Pano ito mangyayari? Isang pangkalahatang-ideya ng proseso** 27

Panimula - Mga Pamamagitan Medikal at Pag-oopera 28

KCL 30

Pagbabawas sa Maraming Ipinagbubuntis

(Multifetal Pregnancy Reduction, MFPR) o

Pagpili ng Ibabawas (Selective Reduction, SR) 31

Ang pamamaraan 31

Pagkatapos 32

**Mga Pamamagitan Medikal** 33

Pamamahala ng Kiro 35

Mga taong sumusuporta 36

Pagsubaybay 36

**Mga Pamamagitan Pag-oopera** 39

Dilation and Curettage (D&C) at Dilation and Evacuation (D&E) 40

Mga Lokasyon 41

Mga espesyal na konsiderasyon: Paggawa ng alaala 42

**Ang ikatlong opsyon: Pagpapatuloy ng pagbubuntis** 43

Ang Iyong Pinili: Paggawa ng Alaala 43

Maagang bahagi ng pagbubuntis 1st at maagang 2nd trimester 45

Huling bahagi ng pagbubuntis 2nd trimester at lampas pa 46

## **Pagkatapos ng Pagkawala**

Mga tradisyong pangkultura at pang-espirituwal	50
Mga Labi	50
Libing, cremation, at pagpaparehistro	51
Kinakailangan ba ang isang serbisyo ng o tradisyon ng burol?	51
Sino ang maaaring makatulong sa mga pag-aayos?	52
Autopsiya, imbestigasyon, o pagsusuri ng mga isyu sa pagbubuntis	52
Pangongolekta ng mga labi sa bahay	54

## **Pag-aalaga sa iyong sarili** 55

Pisikal na pagpapagaling	56
Produksyon ng gatas	57
Medikal na follow-up	58

## **Pagdadalamhati at pagkawala: Habambuhay na paglalakbay** 61

Ganito ba ang nararamdaman ng lahat?	
Lungkot, pagkasindak, pagkakonsensya at galit	63
Higit sa Pag-aalala at Kalungkutan: Kabalisahan at Depresyon	64
Pagdadalamhati at ang iyong relasyon	66
Pagdadalamhati ng mga Bata	66

## **Mga Espesyal na Paghamon** 69

Mga Ideya para sa Suporta	73
Mga Mapagkukunan at Suporta	74

### ***Unang Apendise***

Pagharap sa Kinabukasan:	
Pagbubuntis Pagkatapos ng Pagkagambala ng Pagbubuntis	74

### ***Ikalawang Apendise***

Pagdadalamhati ng mga Bata	76
----------------------------	----



# Paninula

## Ano ang maaasahan mula sa gabay na ito

Ginawa ng mga nalulumbay na magulang at mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan ang libritong ito para gabayan ka sa kung ano ang maaasahan mo kapag naharap ka sa isang mahirap na pagpili na itigil o wakasan ang isang pagbubuntis. Habang may iba pang mga dahilan kung bakit maaaring magpasya ang isa na wakasan ang pagbubuntis, ang libritong ito ay ginawa para sa lahat ng pamilya na nahaharap sa mga desisyon dahil sa mga isyu ng kalusugan ng sanggol o mga sanggol, dahil sa isang panganib sa kalusugan ng nagbubuntis o ng pagbubuntis, o dahil sa iba pang mga kalagayan sa buhay kung saan ang isang pagbubuntis ay hindi na puwedeng magpatuloy.

Sa Ontario, maaari mong marinig ang mga salitang tulad ng 'pagpapalaglag', 'pagtatapos ng pagbubuntis', 'naglilimita sa bihay na pagsusuri', 'abnormalidad', 'pagbabawas ng sanggol', 'Sapilitang Pag-labour', o pagkagambala sa pagbubuntis'. Pag-uusapan natin ang kahulugan ng lahat ng salitang ito sa libritong ito. Maging anuman ang dahilan na nagtatapos ang iyong pagbubuntis, maaaring maging isang napakahirap na panahon ito sa iyong buhay, at gusto naming malaman mong may makukuha kang tulong at hindi ka nag-iisa. Labis naming ikinalulungkot na dinaranas mo ang pagkamatay ng iyong sanggol o ang pagtatapos ng iyong pagbubuntis.

Maaaring marami kang mga tanong tungkol sa kung ano ang gagawin sa mga oras ng pagtatapos ng iyong pagbubuntis. Ang pagbabasa ng libritong ito ay makakasagot sa ilan sa iyong mga tanong. Maraming iba't ibang mga dahilan kung bakit nagpapasya ang isang pamilya na ihinto o gambalain ang pagbubuntis. Nasasakop ng libritong ito ang mga ilan sa mga dahilang iyon. Nasasakop ng libritong ito ang mga ilan sa mga dahilang iyon, na maaari o maaaring hindi nauugnay sa iyong sitwasyon. Pakibasa ang libritong ito sa paano mang paraang kapaki-pakinabang sa iyo.

Ang kawalan ng bawa't isa ay natatangi at iba-iba ang paraan ng mga pagpapahayag ng emosyon ng bawa't pamilya sa paraang may saysay sa kanila. Sa pamamagitan ng maraming mga pamilyang sinuportahan namin, narinig namin ang ilang pagkakapareho sa iniulat na nararanasan ng mga pamilyang ito. Inaasahan naming makakatulong sa iyo ang impormasyong ibinigay sa libritong ito na makayanan ang mga pisikal at emosyonal na paghamon na maaaring mangyari sa iyo. Inaasahan naming makakatulong sa iyo ang libritong ito para mas mabuting maintindihan ang mga paraan para mahanap ang suporta na maaaring kailangan mo.

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

- Maraming magulang ang nakakaramdam ng matitindi at kumplikadong mga emosyon kasunod ng pagtatapos ng kanilang pagbubuntis, kasama ang pagkabigla, kalungkutan, kahihyan, pagkakonsensya, galit, at paninisi sa sarili Kung nararamdaman mo ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.
- Pagkalipas ng pagtatapos ng iyong pagbubuntis, posibleng makaramdam ka ng matinding pisikal at emosyonal na kirot. Maraming pamilya ang nagsasabi na sa paglipas ng panahon, ang sakit ay maaaring dumating at mawala sa iba't ibang mga panahon, at humuhupa. Kung nahaharap ang isang pamilya sa isang problema sa pagbubuntis at dapat silang gumawa ng isang mahirap na desisyon na tapusin ang pagbubuntis nang maaga, kinikilalang ito ay isang desisyon na ginawa ng may malaking pagmamahal, maaaring mag-isip sila kung tama ba ang naging desisyon nila. Maaaring magtaka sila kung mali ba ang desisyon nila, o magtanong kung sapat ba ang nalalaman nilang impormasyon, o magduda sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na nagbibigay ng impormasyon sa kanila sa panahong iyon. Maaaring nadama nilang minadali sila, o na inaasahan na gumawa sila ng isang imposibleng desisyon.
- Matapos mamatay ang isang sanggol o matapos ang isang pagbubuntis, maraming pamilya ang nag-iisip kung may bagay ba silang nagawa na naging sanhi ng problema o bagay na nagawa nila na naging sanhi ng pagkakasakit ng sanggol o na maipanganak nang maaga ang sanggol, tulad ng kapag ang isang cervix ay bumukas nang maaga at ang isang impeksiyon ay nangangahulugan na ang isang pamilya ay maaaring na magpasyang itigil ang pagbubuntis bago pa patuloy na mabuhay ang sanggol, para sa kalusugan ng buntis. Maaaring ikahiya ng isang tao ang kanyang katawan o makaramdam na 'binigo' sila nito. Maaaring mag-isip ang mga pamilya na "kung ginawa ko lang sana..." o "kung hindi ko sana ginawa..." o "Kung ginawa ko man lang sana...". Kung nararamdaman mo o iniisip ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.
- Kung ang isang pamilya ay nahaharap sa isang mahirap na pagpapasya sa pagbubuntis, maaari silang magsimulang mag-alinlangan sa kanilang mga paniniwala o damdamin. Maaari silang magtanongkung may mabuti ba sa mundo, o bakit nangyayari ang masasamang bagay sa mabubuting tao. Maaaring madama nila na mahirap na patuloy na maniwala sa isang Diyos o sa mas nakatataas na kapangyarihan o baka madama na ang matagal na nilang pinaniniwalaan ay hindi na totoo. Maaaring paglabanan ng isang tao ang kanyang mga paniniwala na matagal na niyang pinanghahawakan, at hindi na niya alam kung sino sila o ano ang kanilang pinaniniwalaan. O, maaari

nilang madama na mas malapit sa Diyos o sa nakatataas na kapangyarihan, o sa kanilang pang-espirituwal na pamayanan. Ang mga tao ay maaari ring makadama ng kahihyan o pagkakonsensya at maaaring hindi masabi sa mga kapamilya nila ang lahat ng tungkol sa sitwasyon, dahil sa takot na mahusgahan o mapahiya.

- Karamihan ng mga problema sa pagbubuntis ay nagaganap dahil sa mga masalimuot, kumplikado, biglaan, o hindi alam na dahilan. Sa ibang pagkakataon, ang mga pagkawala ay dahil sa isang mahirap na pagpiling dapat gawin ng mga pamilya. Anuman ang maaaring maging dahilan, hindi kailanman nakakatulong na sisihin mo ang sarili mo.
- Magkakaroon ka ng mga espesyal na pangangailangan 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. Pag-uusapan natin nang higit pa ang tungkol sa mga opsyong ito sa ibaba.
- Sa Canada, ang mga tagapagbigay ng pangangalaga at ang mga pamilya ay may ilang partikular na ligal na mga kinakailangan kapag isinilang na patay ang sanggol pagkatapos ng 20 linggo ng pagbubuntis. Para sa ilang pamilya, mahalaga na gumawa ng mga desisyon matagal pa bago ang 20 linggo ng pagbubuntis, habang para sa iba, mahalaga na maghintay hanggang pagkatapos ng 20 linggo ng pagbubuntis. Ipapaliwanag ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang mga pagkakaiba at tutulungan ka nilang gumawa ng pagpili na isinasalang-alang ang iyong mga kagustuhan. Pag-uusapan natin nang higit ang mga kinakailangang 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 natural na reaksiyon sa pagkamatay ng 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 mong may pagkakataon sa nalalabing bahagi ng buhay mo na mas matindi ang iyong pagdadalamhati at may mga pagkakataon namang kaya mo itong harapin. Normal lang ito.

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

## **Pagpapalaglag**

Ang pagpapalaglag (Abortion) ay isang medikal na terminong ginagamit para ilarawan kapag tinanggal ang pagbubuntis mula sa matris, na karaniwan ay sa panahon ng unang 19 na linggo ng pagbubuntis.

Sa panahon ng pagpapalaglag, ang tisyu ng pagbubuntis, ang mga produkto ng paglilahi, isang sanggol (fetus), o ang inunan ay maaaring alisin sa matris. Ang mga terminong ginagamit ay maaaring depende sa kung gaano kalayo na ang pagbubuntis. Halimbawa, maaari mong marinig ang mga propesyonal na nagsasabi ng 'embryo' bago ang 11 linggo ng pagbubuntis, at 'fetus' pagkatapos ng 11 linggo ng pagbubuntis.

Ang salitang pagpapalaglag ay pinaka-karaniwang ginagamit para sa mga pagbubuntis na inihinto ng wala pang 20 linggo na (gestational age) edad ng pagbubuntis. Ang isang pagbubuntis ay maaaring ihinto pagkatapos ng 20 linggo na (gestational age) edad ng pagbubuntis, kahit na karaniwang ang medikal na terminolohiya ay nagbabago mula sa 'abortion' tungo sa iba pang mga salita (termination of pregnancy o TOP), pagsilang ng patay na sanggol, atbp.).

Sa Canada, mayroong dalawang pangunahing paggamit ng salitang pagpapalaglag. Ang una ay ginagamit para ilarawan ang isang terapeutikong aborsyonpagpapalaglag, kung saan ang isang pagpapalaglag ay sinimulan o ipinilit sa pamamagitan ng gamot o pamamaraan ayon sa pagpili o sa layunin.

Maaari mo ring marinig ang ganitong uri ng pagpapalaglag na inilarawan bilang isang elektibong pagpapalaglag, sapilitang pagpapalaglag, pagkagambala sa pagbubuntis, o pagtatapos ng pagbubuntis. Karamihan sa mga tao ay nag-iisip tungkol sa ganitong uri ng aborpapapalaglag kapag naririnig nila ang salitang ito. Ang pangalawang pangunahing paggamit ng salitang pagpapalaglag ay tinatawag na 'spontaneous abortion' (kusang pagpapalaglag), at ito ang terminong medikal para sa isang pagkalaglag.

Ang isang kusang pagpapalaglag ay nangyayari kapag ang isang pagbubuntis ay nagtatapos dahil sa mga likas na sanhi. Mayroong iba't ibang mga uri ng pagkalaglag. Kung mayroon ka pang ibang mga katanungan, mangyaring makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o humiling ng kopya ng librito ng PAIL Network na: "Pagkalaglag: Pagkawala ng Pagbubuntis Bago ang 20 Linggo".

## **Cervix**

Makitid at parang leeg na tisyu na bumubuo sa ibabang bahagi ng bahay-bata. Kinokonekta ng cervix ang puwerta (birth canal) sa matris, at bumubukas para pahintulutan ang pagdaan sa pagitan ng dalawang ito.

## **Dilation and Curettage (D&C) at Dilation and Evacuation (D&E)**

Maiikling pamamaraan ng pag-oopera kung saan binubuksan (dilated) ang cervix at inaalis ang mga tisyu mula sa pagbubuntis (ibig sabihin, inunan) mula sa matris. Ikaw ay bibigyan ng lunas sa sakit para sa pamamaraan.

Karaniwang ginagamit ang D&C kapag ang pagbubuntis ay wala pang 14 na linggo na (gestational age) edad ng pagbubuntis < 4), samantala ginagamit naman ang D&E kapag ang pagbubuntis ay lampas na nang 14 na linggo, dahil ang sanggol ay mas malaki na at ibang mga proseso ang posibleng kailangang gamitin.

Para sa D&C at D&E, ang layunin ay para alisin ang lahat ng tisyu ng pagbubuntis. Ang D&C at D&E ay ginagawa sa isang operating room at sa karamihan ng mga kaso maaari kang makauwi sa iyong tahanan sa mismong araw matapos ang pamamaraan.

## **Embryo at Fetus**

Ito ang maagang yugto ng paglaki ng sanggol at ang mga medikal na terminong madalas ginagamit. Ang maagang kumpol ng mga selula na nakadikit sa matris at lumalaki mula sa isang pertilisadong itlog ay kilala bilang embryo. Patuloy na lalaki ang embryo hanggang tawagin itong fetus mula sa 11 linggo hanggang ipanganak. Sa libritong ito, gagamitin natin ang 'sanggol' para tukuyin ang embryo, fetus, o ang pagbubuntis.

## **Epidural (para sa kirot ng pag-labor)**

Ang mga gamot na ginagamit para bawasan o alisin ang kirot ay dinadaan sa maliit na naibabaluktot na tubo patungo sa ibabang bahagi ng likod mo. Pinapamanhid ng epidural ang mga ilan lang na partikular na bahagi (halimbawa, mga masakit na bahagi kapag nagle-labor), kaya hindi apektado ang buong katawan mo. Ang mga epidural ay pinasisimulan ng mga espesyalistang doktor (tinatawag na mga anesthesiologist) at sinusubaybayan ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

## **Abnormalidad ng Sanggol**

Maaaring gamitin ng propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan ang terminong ito para ilarawan ang isyu sa istruktura o chromosome ng isang sanggol. Halimbawa, maaaring makita ng isang ultrasound na may problema sa istruktura ang sanggol sa kanilang puso, gulugod, utak, o mga bato. O maaaring makita sa isang pagsusuri sa dugo na ang isang sanggol ay mayroong dagdag na chromosome, tulad ng sa Down Syndrome (Trisomy 21) o Edwards Syndrome (Trisomy 18), o iba pang diperensya sa henetiko. Minsan ang mga 'abnormalidad' na ito ay maaaring ikamatay (minsan ay inilalarawan na 'hindi katugma ng buhay'), nagbabanta sa buhay, o nakakapagpabago ng buhay. Malamang marami kang mga tanong para sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung maririnig mo ang mga salitang ito. Normal lang ito.

## **Foley Catheter**

Isang manipis, na naibabaluktot na esterilisdong tubo na madalas inilalagay sa pantog para mailabas ang ihi. Minsan, ginagamit ang mga foley cathether para himukin ang pagle-labour. Inilalagay ang mga ito sa cervix at saka pinupuno ng likido (esterilizado tubig o saline) ang maliit na lobo sa dulo nito. Ang lobong ito ay naglalagay ng presyon sa cervix, na dahilan para dahan-dahan itong bumukas. Minsan, ginagamitan ang mga buntis ng foley catheter at gamot para himukin ang pagle-labour.

## **Kondisyon o Diperensya sa Hetetiko**

Ang isang kondisyon o diperensya sa hetetiko ay isang problema sa hetetiko na sanhi ng isa o higit pang abnormalidad sa mga gene o mga chromosome ng isang tao. Kung minsan ang mga diperensya sa hetetiko ay nakikita bago isilang ang isang sanggol, at kung minsan ay hindi. Kung minsan nakakaapekto ang mga diperensya sa hetetiko kung gaano kahaba mabubuhay ang isang tao at kung mayroon man o wala silang magiging kahit anong problema sa kalusugan. Maaaring makarinig ka ng mga taong nag-uusap tungkol sa 'spectrum'. Nangangahulugan ito na maaaring may malaking mga pagkakaiba sa pagitan ng kung paano maaaring makaapekto ang isang diperensya sa hetetiko sa iba't ibang tao. Kumplikado at masalimuot ang mga diperensya sa hetetiko. Maaaring masagot ng iyong pangkat ng pangalangalang pangkalusugan ang iyong mga tanong at mag-ayos na makausap mo ang mga espesyalistang may kaalaman tungkol sa diperensya sa hetetiko (mga tagapayo tungkol sa hetetiko), kung kinakailangan.

## **Mga Tagapayo tungkol sa Hetetiko**

Ang mga tagapayo tungkol sa hetetiko ay mga propesyonal sa kalusugan na may espesyal na pagsasanay at kaalaman sa medical genetics at pagpapayo. Tumutulong ang mga tagapayo tungkol sa hetetiko sa mga pamilya para maunawaan nila ang mga diperensya sa hetetiko at kung paano ito posibleng makaapekto sa pagbubuntis at sa buhay ng kanilang sanggol, para makagawa sila ng mga may kaalamang medikal at personal na desisyon. Maaaring ipaliwanag ng mga tagapayo tungkol sa hetetiko ang mga opsyon para sa prenatal testing o diagnosis, at tutulong para i-interpret ang mga resulta ng pagsusuri.

## **Edad ng Pagbubuntis**

Nakumpletong linggo ng pagbubuntis na sinukat mula sa petsa ng huling regla ng isang tao. Halimbawa, maaaring marinig mong sinasabi ng iba na "25 linggo na akong buntis". Ibig sabihin nito sila ay nasa 25 linggo na ng kanilang pagbubuntis.

## **Pagpapasimula ng Pagle-labor**

Ang proseso ng pagtulong sa isang tao para pasimulan ang pagle-labor. Maaari itong gawin sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga gamot para tulungang sumikip ang matris o mag-contract (pagsikip) o para gawing malambot at bukas ang cervix. Maaari din itong gawin sa tulong ng mga pamamaraan, tulad ng paggamit ng lobo ng catheter para tulungang buksan ang cervix.

## **Pagkamatay ng Sanggol**

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

### **Life-Limiting Diagnosis (Pagsusuri ng mga kundisyong nagpapaikli ng buhay)**

Maaaring gamitin ng isang propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan ang terminong ito para ilarawan ang isang problema sa sanggol (alinman sa istruktura o henetiko) na nangangahulugang malamang na magiging napakaikli ang buhay ng sanggol. Maaaring mangahulugan ito na kung ipanganak nang buhay ang sanggol, inaasahang mabubuhay lamang ito nang maikli. Minsan mahirap hulaan kung ano ang magiging kahulugan ng 'maikli'. Maaari itong mangahulugang mga minuto, mga oras, mga araw, o mga linggo.

## **Pagkalaglag**

Ang maagang paglabas ng sanggol (embryo o fetus) o pagkawala ng pagbubuntis bago ang 20 linggo ng edad ng pagbubuntis. Ang medikal na termino para sa pagkalaglag ay 'kusang-loob na aborsyon'.

## **Misoprostol**

Isang gamot (droga) na maaaring i-reseta para simulan ang pagpapahilab ng tiyan (pangyarihin na ang matris ay pulikatin o pasikipin (higpitan)).

### **Pagbawas sa Maraming Ipinagbubuntis (Multifetal pregnancy reduction, MFPR) o Selective reduction (SR)**

Ang multifetal pregnancy reduction ay isang pamamaraan na ginagamit para bawasan ang bilang ng mga sanggol (mga fetus) sa higit sa isang ipinagbubuntis. Maaari mo ring marinig ito na inilalarawan bilang 'fetal reduction' (pagbabawas ng sanggol). Sa isang MFPR o SR, ang isang tao ay may ipinagbubuntis na higit sa isang sanggol, at nagpasya sila na bawasan ang bilang ng mga sanggol na itutuloy nilang ipagbubuntis.

Halimbawa, ang isang buntis na may triplets ay maaaring magbawas ng isa at gawing kambal, o ang isang buntis na mayroong kambal ay maaaring magbawas ng isa para maging nag-iisang sanggol na lamang ito.

Ito ay kadalasang ginagawa para bawasan ang panganib sa isang pagbubuntis na mayroong higit sa isang sanggol, o kung mayroong isyu sa isa sa mga sanggol (halimbawa, diperensya sa henetiko). Ang pinaka-karaniwang paraan para maisagawa ang selective reduction (mapamiling pagbabawas) ay sa pamamagitan ng pamamaraan kung saan gagamit ng gamot para patigilin ang tibok ng puso ng isang sanggol, pero hindi yung sa isa.

## **Neonatal na pagkamatay**

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

## **Perinatal hospice**

Ang perinatal hospice at palliative care ay modelo ng suporta na maaaring piliin ng mga pamilya kapag nalaman nilang maaaring mamatay ang sanggol nila bago o kaagad pagkapanganak nito. Ipinagkakaloob ang espesyal na suporta mula sa oras ng pagsusuri hanggang sa pagkapanganak at pagkamatay ng sanggol.

## **Mga produkto ng paglililihi**

Isang terminong medikal para ilarawan ang mga tisyu sa pagbubuntis na nabuo sa matris pagkatapos ng paglililihi hanggang sa 20 linggo ng gestation (e.g. yolk sac, inunan, mga amniotic membrane, embryo, o fetus).

## **Stigma**

Ang stigma ay madalas na tinutukoy bilang isang 'marka ng kahihyan', isang bagay na negatibo na nagpapabago kung paano nag-iisip ang mga tao o kung paano gagamutin ang isang bagay o isang tao. Madalas ang negatibong mga paniniwala ay hindimakatarungan o 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 pagpapalaglag o pagtatapos ng isang pagbubuntis ay mayroong maraming mantsa.

## **Pagsilang ng Patay na Sanggol**

Sa Canada, ang pagsilang ng sanggol na walang anumang mga palatandaan ng buhay sa o makalipas ang 20 linggo ng pagbubuntis o tumitimbang ng mahigit 500 gramo pagkapanganak, kung wala pang 20 linggo ng (gestational age) edad ng pagbubuntis. Maaaring namatay ang sanggol habang ipinagbubuntis (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).

## **Pagtatapos ng Pagbubuntis**

Isang terminong medikal na kinabibilangan ng mga pang-operasyon at hindi pang-operasyong paraan ng pagtatapos ng isang pagbubuntis.

## **Matris**

Karaniwang kilala bilang matris, ang uterus ay organ sa panganganak sa bahaging pelvic. Sa karamihan ng mga kaso, ito ang lugar kung saan nabubuo ang pagbubuntis at kung saan lumalaki ang sanggol.



Bakit ang ilang  
pagbubuntis ay inihihinto?

## Bakit ang ilang pagbubuntis ay inihihinto?

Mga problema sa kalusugan ng buntis na tao Maraming dahilan kung bakit maaaring ipasya ng isang pamilya na tapusin ang isang pagbubuntis, at maraming iba't ibang mga paraang mararamdaman ang mga tao sa panahong ito. Para sa mga ilang pamilya, ang pagpapasyang ihinto na ang minimithing pagbubuntis ay magiging pinakamahirap na desisyong gagawin nila. Maaari silang makaramdam ng galit, lungkot, pagkapuspos, o pagkabigla. Para sa ibang mga pamilya, maaari silang makaramdam ng kaginhawahan na ang pagpapahinto sa pagbubuntis ay isang opsyon. Marami ang nakakaramdam ng kalungkutan at kaginhawahan.

### Mga problema sa sanggol

Minsan itinitigil ang isang pagbubuntis dahil sa problema sa sanggol. Maaari mong marinig ang mga salitang 'abnormalidad ng sanggol'. Maaaring gamitin ng isang propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan ang terminong ito para ilarawan ang isyu sa istruktura o chromosome ng isang sanggol. Halimbawa, maaaring makita ng isang ultrasound na ang sanggol ay may problema sa istruktura sa kanilang buto, puso, mukha, utak, o sa mga bato. O maaaring makita sa isang pagsusuri sa dugo na ang isang sanggol ay mayroong dagdag na chromosome, tulad ng sa Down Syndrome (Trisomy 21) o Edwards Syndrome (Trisomy 18), o iba pang diperensya o problema sa henetiko.

Minsan ang mga 'abnormalidad' na ito ay maaaring nakamamatay. Maaari mong marinig ang mga salitang 'life-limiting diagnosis' (pagsusuri ng kondisyon na wala nang kagalingan) para ilarawan ang problema sa sanggol na malamang nangangahulugang mamamatay ang sanggol habang ipinagbubuntis, o kaagad pagkapangananak nito. Hindi lahat ng problema sa isang sanggol ay naglilimita sa buhay. Kahit na ang mga ito ay hindi naglilimita sa buhay, ang ilang problema sa isang sanggol ay makapagbabago ng buhay, kapwa para sa sanggol at sa kanilang pamilya. Sa mga ibang pagkakataon, maaaring makita sa ultrasound na hindi lumalaki nang tama ang sanggol habang ipinagbubuntis, o mayroon pang ibang problema. Tiyak na magkakaroon ka ng maraming katanungan sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kapag natuklasan mong mayroong problema sa iyong sanggol. Normal lang ito.

### Mga problema sa pagbubuntis

Minsan itinitigil ang isang pagbubuntis dahil sa problema sa pagbubuntis. Halimbawa, minsan ang mga likido sa palibot ng sanggol (amniotic fluid) ay kakaunti, dahil nasira nang masyadong maaga ang lamad o dahil hindi na gumagana nang maayos ang inunan. Minsan may higit sa isa ang pinagbubuntis ng isang babae, at nagpapasiya sila na bawasan ang bilang nito para mabawasan ang panganib nang hindi malusog na pagbubuntis, o na maipanganak ang sanggol nang masyadong maaga para mabuhay. Ang prosesong ito ay kilala bilang ang multifetal pregnancy reduction (MFPR) o selective reduction (SR).

## **Problems with the health of the pregnant person**

Minsan itinitigil ang pagbubuntis dahil sa isang problema sa, o panganib sa, kalusugan ng taong buntis, at ang tiyempo ng paghihinto sa pagbubuntis ay nangangahulugang mamamatay ang sanggol. Halimbawa, minsan kailangang simulan ng isa ang chemotherapy, ang kanilang presyon ng dugo ay lubhang napakataas, o mayroon silang malalang impeksyon.

Habang kadalasang laging mahirap ang desisyong ito, posibleng may mga panahong kinakailangang magdesisyon agad, na lalong nagpapahirap sa mga pamilya sa panahong iyon. Anuman ang mangyari, maaari kang makipag-usap sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iyong mga tanong.

Kung kailangan mo o ng iyong pamilya na gumawa ng agarang desisyon, maaaring gustuhin mong hilingin na makipag-usap sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para mapag-usapan ninyo ang nangyari at para makapagtanong ka pa ng mga tanong na mayroon ka.

## **Ibang mga pangyayari sa buhay**

Minsan itinitigil ang isang pagbubuntis dahil sa personal na mga dahilan. Halimbawa, maaaring itigil ng isa ang pagbubuntis dahil sa estado ng kaniyang relasyon, kaniyang personal na kaligtasan, pinansyal, o ang desisyon na hindi pa napapanahon ang pagbubuntis sa kanilang buhay.

Paggawa ng desisyon

## Paggawa ng desisyon

Anuman ang dahilan kung bakit maaaring mahinto ang iyong pagbubuntis, siguradong mayroon kang mga tanong sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Karagdagan pa sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor ng pamilya, propesyonal na nars) o tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis (doktor ng pamilya, komadrona, obstetrician), maaari mong makita na magkakaroon ka ng maraming mga ekstrang appointment at makipagkita sa maraming iba't ibang tagapagbigay ng pangangalaga at mga propesyonal. Maaaring kabilang sa ilan sa mga propesyonal sa pangangalagang ito ang mga:

- Tauhan sa klinikang pangkalusugan ng mga kababaihan
- Tagapayo tungkol sa Hetetiko o mga Hetetiko
- Maternal Fetal Medicine Physicians o Perinatologists
- Mga Obstetrician
- Mga Pediatrician o Mga Neonatologist
- Mga Sonographer
- Mga Nars
- Mga Social Worker

Maaari mo ring marinig ang tungkol sa at maalok ng maraming iba't ibang mga pagsusuri, screening, o pamamaraan. Maaaring kabilang sa ilan sa mga ito ang:

- Mga ekstrang ultrasound
- Non-invasive prenatal testing (NIPT)
- Amniocentesis
- Chorionic villus sampling (CVS)
- Magnetic resonance imaging (MRI) (para sa sanggol)
- Echocardiogram (para sa sanggol)
- Pagpapayo tungkol sa hetetiko o pagsusuri (para sa mga magulang)
- Pagbabawas sa Maraming Ipinagbubuntis (Multifetal pregnancy reduction o selective reduction)

Importante para sa iyo na masagot ang mga tanong mo sa panahong ito. Maaaring makatulong na magkaroon ng mga taong susuporta sa iyo upang makinig sa mga impormasyong ibibigay at makakapagtanong o makakapagsulat ng mga impormasyon. Inilalarawan ng ilang mga pamilya nasa pagkabigla at nahihirapan silang tandaan ang lahat ng bagay na sinasabi. Bagaman ito ay maaaring mahirap, importante na maalala mong puwede kang magtanong nang kahit ilang beses at humingi ng impormasyon na uulitin sa iyo at sa iyong pamilya. Nakita ng mga ilang pamilya na nakakatulong na magkaroon ng impormasyong nakasulat para sa kanila, para magkaroon sila ng pagkakataong muling makita ang impormasyon bago sila gumawa ng desisyon tungkol sa kanilang sanggol o sa pagbubuntis. Maaari ka ring humingi ng kopya ng lahat ng iyong mga tala at pagsusuri, o kung ang ospital o klinika ay mayroong elektronikong sistema na pwede mong salihan para makita mo ang lahat ng iyong mga pagsusuri at mga tala.

## Kawalan ng katiyakan

Maraming pamilya ang nagsasabi na kahit na kinausap na nila ang lahat ng mga tamang propesyonal at nagkaroon ng dagdag na mga pagsusuri o mga pamamaraan, nahihirapan pa rin silag magdesisyon o mayroon pa rin silang kawalan ng katiyakan. Maaaring magtaka ang mga pamilya kung ang pagsusuri ba ay tumpak, lalo na kung nakarinig sila ng iba't ibang mga resulta o mga opinyon sa panahon ng proseso. Maaaring sinabihan sila na ang kondisyon ng kanilang sanggol ay nasa isang spectrum, ibig sabihin hindi tiyak kung ano ang magiging epekto nito sa sanggol, at na kailangan nilang gumawa ng isang desisyon ng hindi nalalaman ang huling mga sagot. Maaaring makabasa ang mga pamilya ng mga impormasyon o makarinig ng mga kuwentong nakakalito, at makaramdam na ang pagpapasya na kailangan nilang gawin ay napaka imposible. O, maaari silang mag-isip kung ang buntis ba ay talagang may sakit o nasa panganib katulad ng sinasabi sa kanila kung ipagpapatuloy nila ang pagbubuntis. Kung nakakaramdam o nag-iisip ka ng katulad ng mga ito, hindi ka nag-iisa.

### Isang tala tungkol sa “20 linggong marka”

Sa Ontario, kapag ipinanganak ang isang sanggol pagkatapos ng 20 linggo ng (gestational age) edad ng pagbubuntis, mayroong iba't ibang kahiliang ligal para sa mga pamilya at sa mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, katulad ng pagpaparehistro ng kapanganakan o ng kamatayan. Mayroon ding mga ligal na kahilingan sa libing na hindi umiiral para sa mga sanggol na pinanganak nang wala pang 20 linggo. Guston ng ilang mga pamilyang itinitigil ang isang pagbubuntis na tapusin na ang lahat bago ang 20 linggo, para maiwasan ang ligal na paglilibing o cremation ng katawan, o para makumpleto ang mga papeles tungkol sa kamatayan ng kanilang sanggol. Para sa mga ibang pamilya, importante na talakayin ang pagkakaiba kasama ng kanilang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan dahil gusto nilang sadyang maghintay hanggang matapos ang 20 linggo para manganak, kung ligtas na gawin ito.

Nakarinig kami mula sa mga pamilya na hindi nakakaalam ng tungkol sa ‘markang 20 linggo’, at sa mga nagsisipi sa kanilang mga desisyon tungkol sa tiyempong ginawa nila. Ipinapalagay ng maraming mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na gugustuhin ng lahat ng pamilya na maging mabilis hangga’t maaari, at maaaring hindi isinasaalang-alang na para sa mga ilang pamilya, gusto nilang palipasin ang 20 linggo ng pagbubuntis. Walang tama o maling sagot. Mangyaring makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, na maaaring makapagtalakay sa iyo ng mga opsyon mo at tutulungan ka nila na magpasya kung anong tama para sa iyong pamilya. Importante rin para sa iyong malaman na kahit hindi ka umabot sa 20 linggo ng iyong pagbubuntis, maaari mo pa ring pagpasyahan kung lilibing ba o iki-cremate ang iyong sanggol (wala nga lang ligal na kahilingan para gawin ito).

Ang ilan sa mga pamilya ay maaari ring makagamit ng oras para lumiban sa trabaho, alinman sa pamamagitan ng kanilang lugar ng trabaho (sick time) o sa mga patakaran ng gobyerno, katulad ng pregnancy leave o personal emergency leave. Bagama't ang mga karapatan ng mga tao ay magkakaiba, ang ilan sa mga pamilya na manganganak sa loob ng tagal ng panahon na 17 linggo bago ang kanilang takdang petsa (pagkatapos ng 23 linggo ng (gestational age) edad ng pagbubuntis) ay maaaring makagamit ng pregnancy leave.

Isa ito sa maaaring maging dahilan para pag-isipan ang tiyempo ng panganganak. Para sa higit pang impormasyon, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, ng departamento ng yamang pantao, o bumisita sa mga website ng Gobyerno ng Ontario o ng Canada.

## **Pagbabago sa mga tagapagbigay ng pangangalaga**

Para sa mga ilang pamilya, maaaring kailanganin na magpalit ng mga tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis habang nasa proseso, o magkaroon ng iba pang mga tagapagbigay ng pangangalaga na magiging malapit na kasangkot sa kanilang pangangalaga. Halimbawa, ang isang pamilya na pumili ng isang komadrona para mangalaga sa kanilang pagbubuntis ay maaaring magsimulang makipagkita sa isang obstetrician, o ang isang pamilya na sinusubaybayan ng isang propesyonal sa kanilang tahananang komunidad ay maaaring kailanganing maglakbay para makipagkita sa ibang espesyalista o pumunta sa ibang ospital. Ang makakilala ng mga bagong tao sa panahong ito, o matagurian bilang 'napakadelikado' o 'kumplikado' ay maaaring maging mahirap at nakaka-istres para sa ilang mga tao. Kahit na magawa ng iyong orihinal na tagapagbigay ng pangangalaga na manatiling kasangkot sa pangangalaga sa iyo, halimbawa para sa suporta o sa mga layuning pag-follow-up, maaari ka pa ring makaramdam ng pagkalungkot tungkol sa mga pagbabagong ito. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.

Paano ito mangyayari?  
Isang pangkalahatang-  
ideya ng proseso



## Panimula - Mga pamamagitan medikal at pag-oopera

Sa oras na makapagpasya kang ihinto ang iyong pagbubuntis, ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring tumalakay sa iyo ng lahat ng mga posibleng opsyon, at tunglan ka na maintindihan ang mga pagkakaiba sa pagitan nila. Sa ilang mga kaso, ang iyong mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring magpasya kung anong mga paraan o proseso ang pinakamabuti para sa iyo. Ito ay maaaring magdepende sa kasaysayan ng iyong kalusugan, gaano katagal ka na sa iyong pagbubuntis, at kung saan ka nakatira (kung anong mayroon sa iyong komunidad). Ito rin ay makakatulong para sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na maunawaan kung ano ang importante sa iyo sa buong panahon ng proseso, katulad ng kung ang pamilya mo ba ay dapat na narito, maging mabilis hangga't maaari, makagawa ng isang autopsya o pagsusuri ng patolohiya, o ang mahawakan o makita ang iyong sanggol (kung posible, depende kung gaano katagal ka na sa iyong pagbubuntis). Sa ilang mga kaso, tatanungin ka kung ano ang gusto mong gawin. Kung bibigyan ka ng opsyon, mayroong mga ilang salik na maaari mong pag-isipan.

Tandaan: walang maling pagpapasya.

Kapag binigyan ka ng pagpipilian, pumili ng paraan na sa pakiramdam mo ay tama para sa iyo at sa iyong pamilya. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung anong opsyon ang pinakamabuti para sa iyo, kasama na ang mga panganib at mga benepisyo ng bawat pamamaraan. Pag-usapan ang iyong mga saloobin, mga nararamdaman, mga tanong, at mga alalahanin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Bagaman ito ay maaaring maging mahirap, nakitkia ng maraming mga pamilya na ang proseso ng pakikipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay makakatulong sa iyo na maramdaman na kasangkot ka sa iyong pangangalaga at magkaroon ng higit pang kontrol.

Mayroong dalawang pangunahing pamamaraan na karaniwang inaalok sa mga pamilya. Ito ay ang:

- **Mga pamamagitan medikal:** Ginagamit ang gamot para matulungan ang katawan na malampasan ang pagbubuntis. Kung anong paggagamot ang gagamitin at saan ito mangyayari (sa tahanan o sa ospital) ay nakadepende sa iba't ibang mga salik, pati na kung saan ka nakatira, gaano katagal na ang iyong pagbubuntis, at ang iyong mga espesipikong hanay ng mga kalagayan (kasaysayan ng kalusugan, at mga kagustuhan). Depende kung gaano na katagal ang iyong pagbubuntis o kung saan ka nakatira, maaaring madala mo ang paggagamot sa iyong bahay o sa iyong lokal na komunidad. Maaari ring maging mas mabilis na opsyon ito kaysa sa paghihintay para sa surgical management, kung mayroong mahabang pila sa operating room. Matatalakay ito sa iyo ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

**Mga ilang bagay na dapat isaalang-alang:**

Depende kung gaano na kalayo ang iyong pagbubuntis, isang medikal na pamamagitan ang maaaring ibigay sa iyo kasama ang oportunidad na makita at mahawakan ang iyong sanggol, kung gusto mo. Gagawin din nitong mas madali ang pagkolekta sa mga sampol para sa pagsusuri sa laboratoryo, o magsagawa ng isang autopsya kung ito ay importante para sa iyo o nirekomenda ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makatulong sa iyo sa pagpapasya kung ano ang pinakamabuti para sa iyong sitwasyon.

- **Mga Pamamagitan Pag-oopera:** Ang isang pamamaraan ng pag-oopera (alinman sa D&C o D&E) ay ginagawa sa ospital o sa iba pang mga espesyalisadong klinika. Sa panahon ng pamamaraan, ang iyong cervix ay bubuksan at gagamit ang mga doktor ng mga espesyal na kagamitan o panghigop para tanggalin ang sanggol at ang mga tisyu ng pagbubuntis. Bibigyan ka ng gamot para hindi mo maramdaman ang sakit habang isinasagawa ito. Kadalasan, ang mga pamilya ay makakauwi sa kanilang tahanan sa mismong araw pagkatapos ng pamamaraan. Mayroong mga ilang side effect mula sa pag-oopera, pero maaaring kailangang maghintay ang mga tao para sa isang lugar sa ospital kung saan gagawin ang pamamaraan o maglakbay ng malayong distansya patungo sa isang lokasyon na makakapagbigay ng serbisyong ito.

**Mga ilang bagay na dapat isaalang-alang:**

Depende kung gaano kalayo na ang iyong pagbubuntis, ang isang pamamagitan na pag-oopera ay maaaring magpababa ng tsansa na ikaw ay alukin ng pagkakataong makita o mahawakan ang iyong sanggol, gayunpaman maaari mo laging hilingin na gawin ito. Maaaring makipag-usap sa iyo ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung ano ang iyong maaaring asahang makita. Dahil sa pag-oopera maaaring mas mahirapang kolektahin ang mga sampol para sa pagsusuri sa isang laboratoryo, halimbawa, pagsusuri sa inunan na 'kumpleto' o 'buo', o magsagawa ng isang autopsya. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makatulong sa iyo na magpasya kung ano ang pinakamabuti para sa iyong sitwasyon.

# KCL

## **Ano ang KCL?**

Ang Potassium chloride (KCL) ay isang gamot na minsan ay ginagamit para patagilin ang pagtibok ng puso ng isang sanggol bago pa sila isilang. Ang medikal na termino na minsang ginagamit para sa prosesong ito ay “induksyon ng pagkamatay ng sanggol”.

## **Bakit ito ginagamit?**

Ginagamit sa dalawang pangunahing dahilan ang KCL. Ang una ay para sa isang pamamaraan na tinatawag na multifetal pregnancy reduction o isang selective reduction. Pag-uusapan natin ito ng higit sa ibaba. Ang pangalawang dahilan ay para sa pamamaraan na pangkaraniwang ginagamit sa ikalawang trimester (ika-13-28 linggo) kapag may planong tapusin ang isang pagbubuntis sa loob ng panahong ito, kaya kapag pinanganak ang sanggol, sila ay hindi ipapanganak ng buhay.

## **Paano magaganap ang proseso?**

Gamit ang isang ultrasound para matulungang gabayan ang doktor, magpapasok ng mahabang karayom papasok sa tiyan ng buntis. Pinaka-karaniwan, ang karayom ay inilalagay sa puso ng sanggol, o ang likido sa paligid ng sanggol, at ang KCL ay ituturok, na nagiging sanhi sa puso na tumigil sa pagtibok. Isa pang ultrasound pagkatapos ng pamamaraan ang magkukumpirma na ang pagtibok ng puso ay huminto na. Kadalasan pagkatapos ng pamamaraang ito, isang plano ang gagawin para sa medikal o surgical na pagtatapos sa pagbubuntis.

## **I-aalok ba ito sa akin?**

Maraming salik na kasangkot sa desisyon na gamitin ang KCL sa proseso, at kung ito ay iaalok sa iyo ito ay maaaring magdepende sa:

- Kung saan ka nakatira, at kung ang mga kinakailangan propesyonal o mga kagamitan ay magagamit
- Kung gaano kalayo na ang iyong pagbubuntis
- Ang uri ng pamamagitan na pinaplano mo (medikal o surgical)
- Ang mga kagustuhan mo
- Tiyempo (maliit ang tsansa na maialok sa iyo ito kung mayroong isang induksyon sa isang kagyat na isyu sa kalusugan ng buntis, katulad ng impeksyon o napakataas na presyon ng dugo, at mas malamang kung mayroon nakaplanong induksyon para sa isang problema sa sanggol)

Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring matalakay ito nang higit sa iyo, at sumagot sa iyong mga tanong.

## Pagbabawas sa Maraming Ipinagbubuntis (Multifetal pregnancy reduction, MFPR) o Pagpili ng Ibabawas (Selective reduction, SR)

Ginawang mas karaniwan ng assisted reproductive technology (ART) at mga fertility drug at tulong ang mga pagbubuntis ng higit sa isang sanggol (kambal, triplets). Kung ang isang pagbubuntis ay nagsasangkot ng dalawa o higit pang mga sanggol, ang mga panganib ng komplikasyon, katulad ng pagkalaglag, pagsilang ng patay na sanggol, preterm na pagsilang (at kamatayan), at ang panghabambuhay na kapansanan ay tumataas sa bawâ't karagdang sanggol. Sa isang MFPR o SR, ang isang tao ay buntis nang may higit sa isang sanggol, at nagpasya sila na bawasan ang dami ng mga sanggol na itutuloy nilang ipagbuntis.

Halimbawa, ang isang buntis na may triplets ay maaaring magbawas ng isa at gawing kambal, o ang isang buntis na mayroong kambal ay maaaring magbawas ng isa para maging nag-iisang sanggol na lamang ito. Ang layunin ng pamamaraang ito ay para mapataas ang tsansa ng isang malusog na pagbubuntis para sa iyo at malusog na pagkalisig ng natitirang sanggol, sa pamamagitan ng pagpapababa ng panganib ng isang pagbubuntis na mayroong higit sa isang sanggol. Ang pamamaraang ito ay maaari ring magamit kung mayroong isyu sa isa sa mga sanggol, pero hindi ang iba (halimbawa, isang diperensya sa henetiko).

Ang pinaka pangkaraniwang paraan ng isang selective reduction ay nangyayari sa pamamagitan ng isang pamamaraan kung saan ang gamot ay ginagamit para patigilin ang pagtibok ng puso ng isang sanggol, pero hindi ng sa ibang sanggol. Maaari mong marinig ang proseso na ito na inilalarawan bilang isang 'fetal reduction'.

### Ang pamamaraan

Sa Canada, ang selective reduction ay madalas na ginagawa sa pamamagitan ng tiyan ng isang taong buntis (trans abdominally). Ginagamit ng doktor ang isang ultrasound bilang isang gabay at ipinapasok ang isang karayom sa tiyan ng isang buntis at sa matris at water membrane (gestational sac). Isang solusyon ang itinuturok para pahintuin ang pagtibok ng puso. Kaagad na gumagana ang solusyon. Ang pamamaraang ito ay karaniwang ginagawa tuwing una at maaga sa pangalawang trimester. Dahil ang sanggol ay napakaliit sa panahon ng unang trimester, habang umuusad ang pagbubuntis, ang patay na sanggol ay kadalasang nasisipsip ng katawan ng buntis, ang ibig sabihin nito ay malamang na hindi mo na makita ang sanggol pagkapanganak.

## Pagkatapos

Ilan sa mga tao ay maaaring makaranas ng pagtagas sa puwerta ng likido o pagdurugo pagkatapos ng pamamaraan. Mangyaring ipaalam sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung nakakaranas ka ng mga sintomas na ito, at makipag-usap tungkol sa kung ano ang puwedeng gawin kung magsimula ito pagkatapos na pauwiin ka pagkatapos ng pamamaraan. Bagaman mababa ang tsansa ng panganib, minsan ang MFPR ay maaaring humantong sa impeksyon, preterm labour, at pagkalaglag. Mangyaring talakayin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang mga panganib at benepisyo ng MFPR.

Ang desisyon na gawin ang pamamaraang ito ay maaaring maging mahirap. Maaaring matuklasan ng mga nakaranas ng selective reduction na mapanghamon na kayanin ang pagkawala habang ang pagbubuntis ay nagpapatuloy. Maaari mo ring matuklasan itong mapanghamon kung may nakikita ka o naririnig tungkol sa maramihang pagbubuntis, o natatanong ng iba tungkol sa kasaysayan ng iyong pagbubuntis, kasama na ang mga propesyonal ng kalusugan. Maaari kang makaramdam ng pagkakonsensya, pagkahiya, pagsisisi, at kalungkutan, kahit na tiwala ka na gumawa ka ng pinakamabuting pagpapasya para sa iyong sarili o para sa iyong pagbubuntis. Kung nakakaramdam o nakakaisip ka ng alin man sa mga ito, hindi ka nag-iisa.

# Mga Pamamagitan Medikal

## Mga Pamamagitang Medikal

Maaaring mag-alok ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ng opsyon na uminom ng gamot o tapusin na ang pagbubuntis. Depende kung gaano na kalayo ang iyong pagbubuntis, maaari kang bigyan ng opsyon na umuwi at uminom ng gamot, o uminom ng gamot at manatili sa ospital. Ang opsyon na uminom ng gamot sa bahay ay kadalasan na iniaalok sa mga taong nasa ilalim ng 13-15 linggo ng pagbubuntis, pero hindi ito laging limitado sa ganitong haba ng panahon. Para sa karamihan ng mga tao na naghihinto ng kanilang pagbubuntis, hindi nila makukuha ang lahat ng impormasyong kailangan nila para makagawa ng desisyon sa haba ng panahon na ito, kaya karamihan sa medikal na pamamagitan ay nasa ospital o sa klinika, dahil sila ay lampas na sa ika-13 hanggang ika-15 linggo ng pagbubuntis. Minsan ang pag-inom ng gamot ay mas mabilis kaysa sa pagkakaroon ng pamamaraan ng pag-ooopera, lalo na kung may mahabang mga oras ng paghihintay para sa mga pagkakataon sa operating room. Maaaring masabi sa iyo ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung ito ang kaso sa inyong komunidad.

Ang ilan sa mga pangkaraniwang medikasyong ginagamit ay ang Mifegymiso ('ang pill na pampalaglag') (maaaga na mga pagbubuntis) o oxytocin (mashuling mga pagbubuntis). Ang Mifegymiso ay binubuo ng dalawang magkahiwalay na medikasyon na nilulunok (ang isa sa mga medikasyon ay ang misoprostol). Bibigyan ka ng instruksyon ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para sa kung ano ang gagawin at sasagutin nila ang iyong mga tanong. Ang ilan sa mga tao ay iinum lang ang misoprostol, na makukuha sa anyo ng tableta (pill) at pangkaraniwang ipinapasok sa puwerta, bagaman pwede rin itong lunukin. Maaaring ibigay ang misoprostol sa mga taong may plano na umuwi ng bahay sa panahon ng proseso o sa mga taong mananatili sa ospital. Ibinibigay ang oxytocin sa pamamagitan ng isang IV, kaya kakailanganin na nasa ospital o klinika ang tao para ligtas na magamit ang medikasyong ito. Minsan, kakailanganin ng mga tao ang ibang proseso bago sila alukin ng medikasyon, katulad ng mga diskarte para matulungan ang iyong cervix na maging handa para sa labour. Makakausap mo ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pinakamahuhusay na opsyon para sa iyong mga partikular na kalagayan at mas detalyado nilang maipapaliwanag sa iyo ang proseso. Tandaan, maaari kang magtanong hangga't gusto mo, at humingi ng mga detalye o paliwanag nang higit sa isang beses.

Ang mga medikasyong ito ay magdudulot sa matris na humigpit (pamumuikat, o mga pagsisikip) na magdudulot sa iyong cervix na bumukas. Makakatulong ito para palipasin ang pagbubuntis. Iba't iba ang mga panahon ng pagsisimulang gumana ng mga medikasyon. Ang pamumulikat o ang pagsisikip ay maaaring magsimula kaagad ng mga kalahating oras pagkatapos na uminom ng misoprostol at laging nagsisimula sa loob ng unang 12 oras. Habang mgkakaiba-iba ito sa lahat, karamihan sa mga taong uminom ng gamot para tapusin ang kanilang pagbubuntis

ay makakatapos sa prosesong ito sa loob lang ng ilang oras hanggang sa ilang araw (kadalasan pinakamatagal ang isang linggo, para sa mga mas maagang pagbubuntis). Ang ilan sa mga taong umiinom ng misoprostol ay maaaring magkaroon ng panginginginig, lagnat, pagduduwal, pagsusuka, at pagtatae. Maraming tao ang magkakaroon ng kaunting side effect o hindi magkakaroon ng mga side effect. Maaaring talakayin sa iyo ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon o walang mga gamot para maibsan ang mga sintomas, kung mayroon ka nito.

Kung umiinom ka ng gamot para tapusin ang iyong pagbubuntis, ang layunin ay padaanin ang lahat ng tisyu ng pagbubuntis sa puwerta. Nag-iiba-iba ang mga karanasan sa bawa't mga pagbubuntis at naapektuhan ito ng laki ng sanggol at ng haba ng pagbubuntis. Ang mga taong napakaaga pa sa pagbubuntis (mas maaga sa 7 linggo) ay malamang na makita ang proseso na katulad ng sa malakas na regla, na walang makikitang lumalabas na mga labi. Habang tumatagal ang pagbubuntis ng isang tao, mas magkakaroon ng tsansa na makakita siya ng tisyu o labi. Matinding pamumulikat o pagsisikip at pakiramdam na kailangang pumunta sa kubeta (para dumumi) ay ilan lang sa mga maaaring maramdaman bago ang paglabas ng mga labi. Ang pagkaalam sa mga senyales na ito ay makakatulong sa iyo na maging handa. Ang pagdurugo ng puwerta at pamumulikat o pagsisikip nito ay maaaring mangyari sa alinmang yugto ng pagbubuntis, na ang ibig sabihin ay maaari kang makaramdam ng sakit kahit na hindi pa matagal ang iyong pagbubuntis.

Habang ang mga medikasyon na tinalakay natin ay kadalasang gumagana nang maayos, sa ilang kaso ang medikasyon ay hindi nagbibigay ng matindi at regular na sapat na mga paghigpit para bumukas ang iyong cervix at tulongang makalabas ang lahat ng tisyu ng pagbubuntis. Halimbawa, minsan ang sanggol ay naalis pero ang inunan ay nananatili sa loob nang matagal kaysa sa iniisip ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay ligtas para sa iyo. Kung ito ay mangyari sa iyo, ang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na nangangalaga sa iyo ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa kung anong susunod mong gagawin. Ang ilan sa mga tao ay mangangailangan ng ibang medikasyon, higit na oras, o tulong na surgical.

## Pamamahala ng Kirot

### Sa bahay

Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa mga opsyon sa pamamahala ng kirot, na magiging iba depende kung gaano na katagal ang iyong pagbubuntis, saan ka manganganak, ang iyong kasaysayan ng kalusugan, at ang iyong mga kagustuhan.

Maraming pamilya, lalo na ang mga maaaga pa sa kanilang pagbubuntis o umuuwi sa bahay para sa proseso, ay nag-uulat na hindi sila nakipag-usap sa kanilang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pamamahala ng kirot.



Maaaring dahil ito sa maling paniniwala na ang pagkawala habang maaga pa ang pagbubuntis ay hindi masyadong masakit para sa mga tao, na inuulat ng maraming mga pamilya na hindi totoo. Kung hindi ito pag-uusapan sa iyo ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, ayos lang na magtanong. Ayos lang din magtanong tungkol sa kung ano ang gagawin, o saan pupunta, kung ang kirot ay naging sobrang sakit para sa iyo. Ang pagkakaroon ng plano ay maaaring makatulong sa iyo na maging komportable at maramdaman na may kontrol ka.

### **Sa ospital**

Malamang na alukin ka ng ilang uri ng pamamahala ng kirot kapag ikaw nasa labour, na maaaring magsangkot ng mga medikasyon. Ang uri ng pamamahala ng kirot na mayroon ka ay magdedepende sa kung saan ka nakatira at kung anong ospital ka tumatanggap ng pangangalaga. Tatalakayin sa iyo ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang higit pang mga detalye, kasama na ang mga pagpipiliang medikasyon. Makakausap ka rin nila tungkol sa mga teknik ng pamamahala ng kirot na hindi kasasangkutan ng medikasyon, tulad ng mga espesyal na posisyon, masahe, emosyonal na suporta, paggalaw at tubig.

Maaari kang alukin ng mga gamot sa kirot sa pamamagitan ng pag-inom, bilang karayom (iniksyon), o sa pamamagitan ng iyong IV. Maaari kang alukin ng PCA (patient controlled analgesia) na pambomba. Ang pambombang ito ay nagpapahintulot sa iyo na mamahala sa sarili mong lunas sa kirot, sa pamamagitan ng isang IV. Gumagana ito sa pamamagitan ng pagtulak sa buton kapag pakiramdam mong kailangan mo ang lunas sa kirot. Maaaring manatili sa iyo ang pambomba hangga't ito ay kinakailangan. Habang ginagamit mo ang pambomba, masugid kang babantayan ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan at kakausapin ka kung paano kakayanin ang kirot. Depende sa kung saan ka nakatira, puwede ka ring alukin ng laughing gas (nitrous oxide) para malunasan ang kirot, o ng isang epidural. Minsan, binibigyan ang mga tao ng mahigit sa isang panlunas sa kirot sa buong proseso.

## **Mga taong sumusuporta**

Uuwi Ka man sa iyong tahanan o mananatili sa ospital para sa prosesong ito, maraming mga pamilya ang nagsasabi na makakatulong kung mayroon kang taong susuporta sa iyo, o sinumang malapit na puwedeng tawagan kung sakaling kailangan mo ng tulong, kasama, o iba pang suporta.

## **Pagsubaybay**

### **Sa bahay**

Kung uuwi ka ng bahay sa pamahon ng proseso, makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung ano ang puwede mong asahan, kung ano ang normal, at kung kailan ka dapat humingi ng tulong, alinman

sa kung nasa isang emerhensiya (labis na pagdurugo) o para sa follow-up (para makasiguro na natanggal na ang lahat ng pinagbubuntis mo).

### **Sa ospital**

Habang nasa ospital ka, babantayan ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang iyong presyon sa dugo, pulso, at paghinga (mga vital sign) at mahigpit na susubaybayan ang iyong progreso (bukana ng cervix, pag-sikip, pagdurugo). Sa panahong ito, maaari mong isamang ang tao o mga taong sumusuporta sa iyo.

Maraming pamilya ang nagsasabi na ang prosesong ito ay nakakatakot, nakakalungkot, at nakakapagod na panahon. Magtanong tungkol sa kahit anong maisip mo sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Nakakatulong sa ilang mga pamilyang kausapin ang kanilang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa ano ang maaasahang mangyari sa kabuuan ng proseso at sa panahon ng panganganak. Ayaw pag-usapan ng ibang mga pamilya ang tungkol sa proseso o panganganak at umaasa sila sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na ipaalam sa kanila ang impormasyon kung mahalaga sa kanilang malaman ito. Walang tama o maling paraan ng pagharap sa panahong ito, kaya mangyaring gawin mo kung ano ang sa tingin mo ay pinakamahusay para sa iyo at sa iyong pamilya.

Pag-check sa sariling pangangalaga:  
Huminga ng malalim

Mga Pamamagitan  
Pag-opera

## Mga Pamamagitang Pag-oopera

Maaaring mag-alok sa iyo ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ng mga opsyon na magkaroon ng pamamaraan ng pag-oopera para tapusin ang pagbubuntis. Ang mga pamamagitan na pag-oopera para tapusin ang isang pagbubuntis ay kadalasang isa sa mga opsyon hanggang sa 21-22 linggo ng pagbubuntis, depende sa kung saan ka nakatira. Kung nakikipag-usap ka sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pag-oopera, maaari mong marinig ang tungkol sa D&C o D&E.

### Dilation and Curettage (D&C) at Dilation and Evacuation (D&E)

Ang D&C at D&E ay parehong maiikling pamamaraan ng pag-oopera habang nakabukas ang cervix (dilated) at inaalis ang mga tisyu mula sa pagbubuntis (hal. inunan, embryo/fetus/sanggol) mula sa matris.

Karaniwang ginagamit ang D&C kapag ang pagbubuntis ay wala pang 14 na linggo ng (gestational age) edad ng pagbubuntis, pero hindi laging limitado sa haba ng panahong ito. Kadalasang ginagamit ang D&E kapag ang pagbubuntis ay lagpas na ng 14 na linggo, dahil mas malaki na ang sanggol at kakailanganin ang ibang mga proseso. Ang iaalok sa iyo ay maaaring magdepende sa kung saan ka nakatira, sa mga resulta ng iyong ultrasound (laki ng sanggol) at kung anong mga propesyonal ang available. Nangangailangan ng higit pang espesyalidad na pagsasanay ang D&E, kaya kakailanganin ng mga tao na bumiyahе para sa pamamaraang ito kung hindi ito maaaring available sa kanilang ospital o komunidad.

Para sa parehong D&C at D&E, ang layunin ay alisin ang lahat ng tisyu ng pagbubuntis. Ang buong pamamaraan ay karaniwang tumatagal ng 15-30 minuto. Ginagawa ang D&C at D&E sa isang operating room o specialty clinic at sa karamihan ng mga kaso maaari kang umuwi sa araw ding iyon pagkatapos ng pamamaraan, pagkatapos masubaybayan ng ilang oras kapag tapos na ang pamamaraan. Ikaw ay bibigyan ng panlunas sa sakit para sa pamamaraan. Kung anong mga uri ng gamot sa kirot ang ibinigay sa iyo, at kung ikaw ba ay dapat 'gising' o 'tulog' para sa pamamaraan ay maaaring nakadepende sa kung saan ka nakatira, at sa kasaysayan ng iyong kalusugan. Maaari kang makaramdam ng pulikat habang at pagkatapos ng pamamaraan, na maaaring tumagal ng ilang araw. Maaari kang magkaroon ng pagdurugo ng puwerta nang ilang araw o nang ilang linggo pagkatapos nito. Depende kung saan ginawa ang pamamaraan, puwedeng i-ultrasound ka bago, o pagkatapos. Maaaring makapagbigay sa iyo ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ng mga instruksyon para sa pag-follow-up, kung kinakailangan.

Makakausap mo ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pinakamahuhusay na mga opsyon para sa iyong mga partikular na kalagayan at

mas detalyado nilang maipapaliwanag sa iyo ang proseso. Tandaan, maaari kang magtanong hangga't gusto mo, at humingi ng mga detalye o paliwanag nang higit sa isang beses.

## Mga Posibleng Lokasyon

Inuulat ng mga pamilya ang pagkakaroon nila ng iba't ibang mga karanasan, depende kung sila nagkaroon ng D&C o D&E. Para sa maraming mga pamilya, kung saan mangyayari ang pamamaraan ay nakadepende sa kung saan ka nakatira, kung ano ang mga puwede mong magamit, at kung gaano na kalayo ang iyong pagbubuntis. Kung saan ka nagpupunta, kung sino ang mga nasa paligid mo, at kung gaano 'kalihim' ang pakiramdam ng lahat ay maaaring mag-iba-iba.

Ang ilang mga pamilya ay gagawin ang kanilang pamamaraang ito sa isang ospital. Kadalasan ay may mahabang panahon ng paghihintay sa mga ospital para sa paggamit ng OR para sa mga ganitong pamamaraan, kaya maaaring alukin ang mga pamilya ng ibang opsyon. Kabilang sa mga opsyon ang isang klinika (tulad ng 'Klinikang Pangkalusugan ng mga Kababaihan') na nag-aalok ng maraming serbisyo, kasama na ang mga D&C, o isang klinika na pangunahing nag-aalok ng mga pamamaraan para tapusin ang mga pagbubuntis (pangkaraniwang kilala bilang mga klinika ng pagpapalaglag). Nag-uulat ang ilang mga pamilya ng pagkabigla na ito ang kailangan nilang puntahan, at narararamdaman na para bang ang proseso ay nagbibigay sa kanila ng pakiramdam na may 'mali' o 'kriminal' silang ginagawa. Maaaring makita ng mga pamilya ang mga nagpoprotesta, o dumaan sa mga pamamaraang kagaya ng pag-iwan sa kanilang mga bag o telepono sa reception at mahiwalay sa mga taong sumusuporta sa kanila. Maaaring maging mahirap ang lahat ng ito at kadalasan ay lalong nagiging mas mahirap sa emosyonal na panahong ito.

Puwedeng makatulong na makipag-usap ka sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, para mas maintindihan mo kung saan mo kailangang pumunta, kung ano ang mangyayari, at kung ano ang puwede mong asahan na makita o gawin. Maaari mo ring tingnan ang website ng lugar na pupuntahan mo nang maaga.

## Mga espesyal na konsiderasyon: Paggawa ng alaala

Depende kung gaano kalayo na ang iyong pagbubuntis, importante na pag-isipan kung gusto mo ba o hindi na gumawa ng mga alaala, tulad ng paghawak at pagkakita sa iyong sanggol. Ito ay pinakamadalas na posible pagkatapos ng 16-18 na linggo ng pagbubuntis dahil sa pagkabuo ng sanggol, pero minsan ay posible rin ito bago ang panahong ito. Bagaman ito ay laging nasa pagpapasya mo at puwede mo itong laging hilingin, ang mga surgical na pamamagitan ay maaaring magbago ng hitsura ng sanggol at gawin itong mas malamang na hindi na ito ialok sa iyo o nais na makita mo pa ang sanggol. Para sa dahilang ito, kung importante ito sa iyo, mangyaring sabihin sa iyong pangkat ng pangangalaga dahil malamang may mga opsyon sa medikal na mas mabuti para sa iyo.

Ang pangatlong opsyon:

Pagpapatulo ng  
pagbubuntis

(Nakapagpapaghawang  
pangangalaga o Hospisyo)

## Ang pangatlong opsyon: Pagpapatuloy ng pagbubuntis (Nakakapagpaginhawang pangangalaga o Hospisyo)

Maaari mong marinig ang mga salitang ‘nakakapagpaginhawang pangangalaga’, ‘nakakapagpaginhawang pamamahala’, o ‘hospisyo’ na ginagamit para ilarawan ang isang opsyon na pinipili ng mga ilang pamilya kapag nasuri ang kanilang sanggol na mayroong isang kondisyon na naglilimita ng buhay na maaaring mangahulugan na kapag buhay na ipinanganak ang sanggol, kaagad itong mamamatay pagkatapos na ipanganak o mabubuhay lang siya nang maikling panahon. Kapag nalaman ito nang mas maaga, kung minsan maaaring gustuhin ng mga pamilya at piliin ang perinatal na hospisyo o plano ng nakakapagpaginhawang pangangalaga. Nangangahulugan ito na maaaring piliin ng mga pamilya na ipagpatuloy ang pagbubuntis hanggang sa maganap ang pagle-labor nang kusa o mayroong ibang agarang dahilan para ipanganak ang sanggol. Maaaring piliin ang perinatal na hospisyo dahil sa maraming dahilan, kasama dito ang relihiyoso, pang-espirituwal, o pangkulturang paniniwala, o dahil sa ibang mga personal na nararamdaman at mga kagustuhan.

Kapag pinili ng isang pamilya ang perinatal na hospisyo o nakakapagpaginhawang pangangalaga, makikipagkita sila sa isang pangkat ng pangangalaga na tatalakay sa kanila ng mga opsyon at kung anong mga serbisyo ang maiaalok nila, para sa natitirang panahon ng pagbubuntis at pagkatapos na maipanganak ang sanggol.

Kung ito ay isang bagay na interesado kang saliksikin, mangyaring ipaalam ito sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Ang perinatal na hospisyo at kamatayan ng sanggol ay hindi na sakop ng libritong ito. Para sa higit na impormasyon, at para sa mga mapagkukunan ng perinatal na hospisyo o kamatayan ng sanggol, mangyaring pumunta sa website ng PAIL Network at humiling ng isang librito.

### Ang iyong pinili: Paggawa ng alaala

Kapag nagwakas ang isang pagbubuntis, maraming pamilya ang pipiling gumawa ng mga alaala, sa panahon ng pagkawala, at pagkatapos. Walang tama o maling pagpapasya. Kung interesado ka sa paggawa ng alaala, makakatulong sa iyo ang seksyong ito.

### Mga Opsyon

Habang mayroong ilang mga pagkakaiba sa mga puwede mong magawa, depende sa kung gaano na kalayo ang iyong pagbubuntis, kung saan ka nakatira, at kung paano ka nanganak, mayroon ka laging karapatang mag-isip kung ano ang importante para sa iyo at sa iyong pamilya sa panahong ito.



## Maagang bahagi ng pagbubuntis (1st at maagang 2nd trimester)

Kapag nagwakas ang pagbubuntis sa una at maaga sa ikalawang trimester (bago ang 18 linggo), ang mga opsyong katulad ng pagpapakuha ng larawan, at mga bakas ng kamay at paa ay hindi laging posible, pero mayroon pa ring mga aktibidad ng paggawa ng alaala na puwede mong gawin.

Kahit na maagang magwawakas ang iyong pagbubuntis, puwede mo pa ring makita at mahawakan ang iyong sanggol o ang tisyu ng pagbubuntis, kung gusto mo, at kunan ito ng mga larawan. Kung ito ang talagang nararamdaman mo, kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol dito.

Alam ng ilang mga pamilya na kahit ano ang mangyari, gusto nilang gawin ito Pinahahalagahan ng ibang mga pamilya ang pagkakaroon ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na nagpapaliwanag sa kanila kung ano ang makikita nila, o kung ano ang tinitingnan nila, bago gumawa ng desisyon. Importante ring matandaan na kahit wala kang ligal na mga kinakailangan para sa libing o cremation kapag nagwakas na ang pagbubuntis nang wala pang 20 linggo ng (gestational age) edad ng pagbubuntis, maaari mo pa ring piliing gawin ito. Ang ilan sa mga ideya para sa paggawa ng alaala ay:

- Pagtatabi ng larawan ng ultrasound
- Pagsusulat ng liham para sa sanggol
- Paggawa ng isang espesyal na dokumento na mayroong mga impormasyon (petsa, pangalan, mga taong sumuporta, at iba pa)
- Pagpili ng isang simbolo para maalala ang pagbubuntis o ang sanggol, katulad ng isang paru-paro
- Pagtanim ng isang puno o mga bulaklak
- Pag-aabuloy sa mga espesyal na layunin
- Makipag-usap sa isang tagapagbigay ng pang-espirtuwal na pangangalaga, matanda, o lider ng komunidad
- Pangongolekta ng mga kard o ng ibang mga item na magpapaalala sa iyo ng iyong pagbubuntis o ng iyong sanggol
- Pagpili ng isang piraso ng alahas o ng ibang paalaala
- Pagdalo sa isangokasyon ng pag-alaala sa kamatayan
- Pagsisindi ng kandila para sa alaala ng iyong sanggol
- Pagsisimula ng isang espesyal na ritwal para sa pagpaparangal sa iyong sanggol
- Pagsasagawa ng isang espesyal na seremonya o kaganapan

Ayos lang na hilingin sa iyong pangkat ng pangangalaga na gabayan ka sa panahong ito at na magmungkahi ng mga bagay sa iyo na natagpuang makahulugan ng ibang mga pamilya.

## Huling bahagi ng pagbubuntis (2nd trimester at lampas pa)

Maraming mga opsyon sa paggawa ng alaala na maaaring ialok sa iyo. Walang tama o maling mga desisyon sa pagkakataong ito. Alam ng ilang mga pamilya na gusto nilang gumawa ng mga alaala kahit anong mangyari. Ang ibang mga pamilya ay umaasa sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para magmungkahi ng mga opsyon at para gabayan sila sa mga bagay na posible nilang gawin. Ayos lang na hilingin sa iyong pangkat ng pangangalaga na gabayan ka sa panahong ito at magmungkahi ng mga bagay na natagpuang makahulugan ng ibang mga pamilya.

### **Makita at mahawakan ang iyong sanggol**

Pagkatapos manganak, maaari kang alukin na magkaroon ng pagkakataong makasama ang iyong sanggol, kung gugustuhin mo. Ang opsyong ito ay malamang na ialok sa iyo kung ikaw ay sumailalim sa induction medication, at kung gaano na katagal ang iyong pagbubuntis (pagkatapos ng 16-18 linggo), bagaman ang opsyon na ito ay hindi nalilimitahan sa mga salik na ito.

Sila ay iyong sanggol, at ikaw lamang ang dapat gumawa ng desisyong ito para sa iyong sarili. Ang mga pamilya ay gumagawa ng iba't ibang mga pagpili at karaniwan para sa mga magulang na magpalit ng kanilang isip tungkol sa kung ano ang gusto nilang gawin. Maaaring makatulong na malaman na maraming mga pamilya ay nalulugod na naggugol sila ng oras sa kanilang sanggol, kahit na sa simula ay iniisip nilang hindi nila gustong gawin ito.

Kung ano ang pagpapasiyahan mong gawin ay isang masalimuot na desisyon kung minsan at sa bandang huli ay nasa sa iyo. Susuportahan ka ng pangkat ng pangangalaga at kakausapin ka tungkol sa iyong mga saloobin at mga damdamin.

Kung magpasya kang makita o mahawakan ang iyong sanggol, maaari kang magdesisyon na hawakan ang iyong sanggol pagkapanganak, o maaaring naisin mong maghintay pa nang kaunti bago gumawa ng desisyon. Kung minsan, natatakot ang mga magulang kung ano ang magiging hitsura ng sanggol o kung ano ang mararamdaman nila. Nag-aalala ang ilang mga magulang na magkakaroon sila ng trauma pagkakita sa kanilang sanggol. Sa ilang mga pamilya, ang mga pangkulturang tradisyon o pang-espirituwal na paniniwala ay gumagabay kung titingnan, hahawakan o papangalanan ba nila o hindi ang kanilang sanggol.

Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga opsiyon na tama para sa iyo. Masusuportahan ka at ang iyong pamilya ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na mag-ayos para sa pangangalaga na gumagalang sa iyong mga kahilingan, mga tradisyon at mga kagustuhan. May access ang ilang mga ospital sa isang bagay na tinatawag na 'cuddle cot', na isang espesyal na kama na ginagamit para sa mga namatay na sanggol, para tulungan

silang manatiling malamig kapag hindi sila hinahawakan. Ginagawang posible ng cuddle cot na makapaggugol ka ng mas maraming oras na makasama ang iyong sanggol, o para mas matagal makapanatili ang iyong sanggol sa iyong kuwarto.

Tanungin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung puwede mong ma-access ito, kung ito ay importante para sa iyo. Kahit walang cuddle cot na magagamit, puwede kang ikuha ng pangkat ng isang bedside bassinet na pwedeng paglagyan ng iyong sanggol habang hindi mo sila hawak, para magkaroon ka ng mas higit na panahon na makasama sila hangga't gusto mo.

### **Kapag gumagawa ka ng desisyon, maaaring makatulong sa iyo na:**

- Paunang makipag-usap ng tungkol sa kung ano ang aasahan. Puwede kang magpasya na makita kung paano nangyayari ang mga bagay-bagay, at magpalit ng isip mo depende kung ano ang nararamdaman mo o kung ano ang inirekumenda ng pangangalagang pangkalusugan. Halimbawa, puwede kang humiling sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na ilarawan sa iyo ang itsura ng iyong sanggol bago ka magpasya kung gusto mo siyang makita o mahawakan, para matulungan kang maghanda. Tandaan, maaari kang magpalit ng isip sa anumang oras.
- Piliin na hawakan ang iyong sanggol nguni't hindi sila tingnan. Makakatulong sa iyo dito ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Maaari nilang ilagay ang iyong sanggol sa isang kumot at maingat na balutin, para mahawakan mo sila at magkaroon ka ng pagkakataon na makasama sila kahit hindi mo sila nakikita.

### **Ang ilan sa mga ideya para sa paggawa ng alaala ay:**

- Pagkuha at pagtatabi ng mga larawan, kasama na ang mga larawan ng ultrasound
- Paggawa ng mga hulma o ng mga bakas ng kamay at paa
- Pagpapaligo at pagbibihis sa iyong sanggol
- Pagtatabi ng mga kumot, sombrero, o damit
- Pagsusulat ng liham para sa sanggol
- Paggawa ng isang espesyal na dokumento na mayroong mga impormasyon (petsa, timbang, pangalan, mga taong sumuporta, at iba pa)
- Pagpili ng isang simbolo para maalala ang pagbubuntis o ang sanggol, katulad ng isang paru-paro
- Pagtanim ng isang puno o mga bulaklak
- Pag-aabuloy sa mga espesyal na layunin
- Pakikipag-usap sa isang tagapagbigay ng pang-espirtuwal na pangangalaga, matanda, o lider ng komunidad

- Pangongolekta ng mga kard o ng ibang mga item na magpapaalala sa iyo ng iyong pagbubuntis o ng iyong sanggol
- Pagpili ng isang piraso ng alahas o ng ibang paalaala
- Pagdalo sa mga okasyon ng pag-alaala sa kamatayan
- Pagsisindi ng isang kandila para sa alaala ng iyong sanggol
- Pagsisimula ng isang espesyal na ritwal para sa pagpaparangal sa iyong sanggol
- Pagsasagawa ng isang espesyal na seremonya, lamay, o kaganapan

Kung nanganak ka sa isang ospital, at hindi ka sigurado kung gusto mo bang iuwi sa iyong bahay ang mga item na ito, makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan bago ka umalis sa ospital. Maaaring posible na itago ang mga pang-alaala mo sa ospital hanggang sa handa ka nang iuwi ang mga ito. Maraming mga pamilya na sa simula ay hindi nag-uwi ng mga ito ay bumabalik para kunin ito, kung minsan pagkalipas ng maraming mga taon.

Pagkatapos ng  
Pagkawalas

## Mga tradisyong pangkultura at pang-espirituwal

Gustong panatilihin ng ilang mga pamilya ang mga pangkulturang tradisyon o magkaroon ng espesyal na seremonya, tulad ng pagbibinyag, cedar bath, libing, lamay, o pagbabasbas. Depende sa uri ng seremonya, maaaring ganapin ito ngayon, o sa hinaharap kapag ikaw ay handa na. Maaaring piliin mong isama ang ibang tao, tulad ng mga kapatid, lolo at lola, espesyal na mga kaibigan o mga miyembro ng komunidad. Kapag nasa isang ospital ka, maaaring mayroong mga kapilya o mga tagapagbigay ng pangangalagang espirituwal na puwedeng makipagkita sa iyo, o mga kawani na maaaring mag-ayos para sa isang tao na makipagkita sa iyo, kasama rito ang isa sa iyong pang-espirituwal o pangkulturang komunidad, kung hihilingin mo.

Maaaring hindi alam ng ilang mga pamilya kung anu-anong mga pangkultura at pang-espirituwal na tradisyon ang pumapalibot sa pagkawala ng isang pagbubuntis o pagkamatay ng isang sanggol, lalo na kung hindi ito nakikita ng kanilang komunidad bilang 'natural'. Inilalarawan ng ilang mga pamilya na nakakaranas sila ng istigma, o pagkadama ng kahihyan, pagkakonsensya, at panghuhusga mula sa kanilang pangkultura at pang-espirituwal na komunidad. Maaaring makadama ang ilang mga pamilya ng galit, at magduda sa kanilang mga pang-espirituwal at pangkulturang paniniwala. Maaaring mayroong mga detalye na ayaw mong ibahagi sa iba, na maaaring magdulot sa iyong pangkultura o pang-espirituwal na komunidad na mahirapan sa pagsuporta sa iyo.

Para sa ilang mga pamilya, matututunan nila na mayroong iba't ibang mga 'panuntunan' o pamamaraan na hindi angkop sa kanila kung ang kawalan nila ay mula sa pagkaantala sa pagbubuntis sa paraang medikal o pag-ooopera, katulad ng libing, pagpapangalan, o mga seremonyal na ritwal. Maaaring gawin nitong mahirap ang pagdedesisyon, at maaaring makadama ang mga tao ng pagkabukod sa panahon ng mahirap at malungkot nang panahon.

Para sa ilang mga pamilya, nararamdaman nilang malapit sila sa kanilang mga pangkultura at pang-espirituwal na mga komunidad sa panahong ito, at nakakahanap ng kaginhawahan sa tradisyon at ritwal. Walang tama o maling mga nadarama sa ganitong panahon.

## Mga Labi

Kung anong gusto mong gawin sa mga labi ng iyong sanggol ay sarili mong pagpapasya. Para sa maraming mga pamilya, ito ang unang pagkakataon na napag-isipan nila ang tungkol sa bagay na ito, at maaaring hindi nila alam kung ano ang gagawin. Para sa ilang tao, matutulungan sila ng mga relihiyoso o pangkultura na background nila na gabayan sila sa panahong ito. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay makakapagtalakay sa iyo ng mga opsyon, at susuportahan ka sa pakikipag-ugnayan sa mga lider ng pangangalagang espirituwal, lider ng komunidad, at matatanda para matalakay mo sa kanila kung

ano ang gusto mong gawin. Para sa ilang mga pamilya, mayroon ding mga ligal na mga kinakailangan, katulad ng libing o cremation.

## Libing, cremation, at pagpaparehistro

Tatalakayin sa iyo ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung kailangan ba sa batas ang pagpaparehistro ng libing, cremation, at ng kapanganakan o kamatayan. Tutulungan ka rin nilang maunawaan ang mga dokumentong kailangan mong kumpletuhin, at bibigyan ka nila ng mga impormasyong kailangan para makumpleto ang mga kinakailangang dokumento. Mayroong mga kailangan ang probinsya para sa pagpaparehistro ng mga buhay na sanggol o mga namatay na sanggol, at para sa libing o pag-cremate, ng kahit na sinong ipinanganak na sanggol:

- Sa edad ng pagbubuntis na 20 linggo o higit pa, maging anuman ang kanyang timbang
- Wala pang 20 linggong edad ng pagbubuntis, pero 500 gramo ang bigat

Maaaring matagpuan ng ilang tao na komportable ang gumawa ng ganitong mga kaayusan, samantalang nagagapi o nasisindak ang iba na kailangan itong gawin. Maaaring abutin ng mga ilang oras o mga ilang araw ang isang tao bago makagawa ng mga desisyon tungkol sa libing o cremation bago humingi ng tulong mula sa isang punerarya o serbisyo at/o ng sementeryo. Nakikita ng ilang mga pamilya na nakakatulong na magkaroon ng malapit na kaibigan o miyembro ng pamilya na tumulong sa paggawa ng mga pag-aayos ito.

Importanteng malaman na kahit hindi ka umabot sa 20 linggo ng pagbubuntis, o hindi umabot sa 500 gramo o higit pa ang sanggol pagkapanganak, maaari ka pa ring magpasya kung ililibing o iki-cremate (kahit na hindi naman ito ligal na kailangan), o ng isang seremonya.

Ang halaga ng libing, cremation, o ng seremonya ay magkakaiba ayon sa komunidad at ayon sa punerarya o serbisyo. Depende kung saan ka nakatira, maaaring magkaroon ka ng mga ilang opsiyon at makikita mong kapaki-pakinabang na magtawag para makita kung may malaking mga pagkakaiba sa mga presyo. Ang ilang mga serbisyo ng punerarya ay nag-aalok ng mga binawasang presyo para sa cremation at/o libing ng mga sanggol. Kung may ililibing ka, malamang na kailangan mong bayaran ang lugar sa sementeryo at ang pagbubukas at pagsasara ng puntod.

### **Kinakailangan ba ang serbisyo sa lamay o tradisyon?**

Para sa maraming mga pamilya ang isang lamay, serbisyo, seremonya o tradisyonal na kaganapan o gawain ay isang paraan ng pag-aalaala at pagbibigay parangal sa buhay at kamatayan ng kanilang sanggol. Gayunpaman, di-tulad ng sa libing o cremation, ang tradisyonal na serbisyo o kaganapan ay hindi kinakailangan ng

batas. Pipiliin ng ilang mga pamilya na magkaroon ng serbisyo, pagdiriwang para sa buhay, seremonya o ibang pangkultura o pang-espirituwal na makabuluhang kaganapan, habang ang iba ay ayaw nito.

Kung minsan, pipiliin ng mga pamilya na magbigay ng parangal sa kanilang sanggol sa maraming paraan, tulad ng pagsusulat ng tula, pagsisindi ng kandila, pagtatanim ng isang puno, pagkakaroon ng tinatawag na community sweat lodge, pag-oobserba ng panahon ng pagdadalamhati, pagkakaroon ng serbisyo ng lamay o espesyal na serbisyo tulad ng Mizuko-Kuy, o pag-oorganisa o pagsali sa isang memoryal na kaganapan.

Para sa mga pamilya na nanganak na malayo sa kanilang komunidad na tinitirahan, mas nagiging mahirap ang prosesong ito dahil maaaring hindi alam ng kawani ng ospital ang tungkol sa mga suporta sa iyong komunidad na tinitirahan, maaaring kailangan mong maghintay hanggang sa maiuwi ang iyong sanggol, maaaring maging isang paghamon ang mga gastusin, o maaaring hindi pa alam ng mga tao na nagwakas ang iyong pagbubuntis o namatay ang iyong sanggol.

Kapag nangyayari ito, kung minsan pinipili ng mga pamilya na magkaroon ng kaibigan, miyembro ng pamilya, pinagkakatiwalaang lokal na manggagawa ng kalusugan o ng komunidad o nakaatatanda na tutulong sa pagsasabi sa mga tao at pagpapalano ng serbisyo o tradisyon ng lamay sa oras na makauwi na sila.

### **Sino ang maaaring makatulong sa mga pag-aayos?**

Maaaring mag-alok ng impormasyon at tulong sa libing o cremation ang social worker ng ospital, tagapagbigay ng pangangalagang espirituwal, pangkat ng pangangalagang pangkalusugan o ang iyong mga lider na pang-espirituwal, relihiyoso o pangkomunidad. Ikaw, o isang miyembro ng pamilya, ay maaaring direktang makipag-ugnayan sa isang punerarya na iyong pinili.

Katulad ng mga bayarin sa libing o cremation, ipapaliwanag ng direktor ng punerarya ang mga opsyon mo, kasama ang mga gastusin, at tutulong sa iyo sa paggawa ng mga kaayusang kailangan mo. Dahil sa ilang mga relihiyosong pananampalataya o dahil sa personal na desisyon, maaaring ganapin ang pagpaplanong ito at ang mga kaayusan sa isang relihiyosong gusali o sa isang pribadong tirahan, sa halip na sa punerarya.

## **Autopsya, imbestigasyon, o pagsusuri sa mga tisyu ng pagbubuntis**

Maaaring magrekoumenda ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ng isang autopsya, imbestigasyon, o pagsusuri para sa iyong sanggol o sa mga tisyu ng pagbubuntis. Ang ibig sabihin nito ay magkakaroon ka ng pagkakataong



makita ng malapitan ang iyong sanggol o ang inunan o ang mga tisyu ng pagbubuntis pagkatapos ng panganganak. Ang mga imbestigasyon at mga pagsusuring ito ay maaaring may kasamang pagsusuri sa dugo, pagsusuri sa inunan, at sa mga sampol na tisyu na maaaring pinadala para sa chromosomal analysis. Minsan, ang mga sampol na tisyu ay kinukuha at tinataya gamit ang mikroskopyo sa laboratoryo. Minsan, ang mga sampol ay kinukuha mula sa sanggol o sa mga tisyu sa pagbubuntis at sinusuri para sa diperensya sa henetiko o iba pang isyu. Maaaring matulungan ka ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na maunawaan kung ano ang mga opsyong mayroon at kung anong mga imbestigasyon, kung mayroon, ang gusto mong gawin.

Depende sa kung gaano na kalayo na ang iyong pagbubuntis, maaari kang alukin ng isang autopsya. Kasama sa isang autopsya ang pagsusuri sa sanggol, kasama na ang kanyang mga lamang loob. Sa panahon ng autopsya, ang sanggol ay tinatrato nang may paggalang at dignidad. Kung gusto mo, ang pagsusuri ay lilimitahan lang sa mga organ na pinaka kinakailangang suriin. Kung ayaw mong isagawa ang isang buong autopsya, maaaring gusto mong isaalang-alang ang isang bagay na tinatawag na 'limitadong autopsya'. Ito ay pumapayag sa isang pagsusuri na makumpleto sa labas ng katawan ng sanggol, kasama ang mga x-ray at pagsusuri ng mga chromosome ng sanggol. Maaari ring makumpirma ng isang autopsya kung ano ang kasarian ng isang sanggol.

Inalok o magagamit mo man o hindi ang isang pagsusuri o isang autopsya ay nakadepende sa iba't ibang mga bagay, katulad ng paano (surgical o medikal) o kung saan ito mangyayari (bahay, klinika, ospital), kung gaano na katagal ang pagbubuntis, kung nagkaroon ka ba ng ibang pagsusuring isinagawa sa pagbubuntis, at ang dahilan kung bakit nagwawakas ang pagbubuntis. Ang pagsusuri ay nangangailangan ng pagkolekta ng mga tisyu ng pagbubuntis na hindi laging posible. Ang pangongolekta ng tisyu ay mas madali sa ilang pagkakataon kaysa sa iba, halimbawa, habang mayroong pag-oopera (D&C) at kung mas matagal na ang pagbubuntis.

Hindi lahat ng klinika, ospital, o komunidad ay nag-aalok ng mga serbisyong ito o mayroon ng mga ito. Kahit walang lokal na serbisyo ang komunidad, maaaring mayroon silang proseso para gumawa ng pagsusuri sa ibang lokasyon. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa kung posible ba o kinakailangan ang isang imbestigasyon. Pagkatapos, magdedesisyon ka kung tama ba ito para sa iyo o sa iyong pamilya.

Minsan, ang mga pamilya ay labis na nabigla para pag-isipan ang prosesong ito sa panahon ng pagwawakas ng pagbubuntis. Minsan, sila ay nag-aalala kung ano ang mangyayari sa sanggol (hal. sa panahon ng autopsya) o nag-aalala na maantala ng mga pagsusuri ang mga mahahalagang seremonya o tradisyon (hal. libing). Natatagpuan ito ng maraming mga magulang na nakalilipos isipin sa isang

napakahirap na panahon. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa. Gayunpaman, importante na malaman na ang mga importanteng impormasyon ay maaaring tipunin mula sa mga imbestigasyon, tulad ng kung ang isang henetikong problema sa sanggol ay malamang na maulit sa mga pagbubuntis sa hinaharap, kung ang anumang mga isyu na pinaghihinalaan sa panahon ng pagbubuntis ay nakumpirma, kung anong mga panganib na maaaring magkaroon ang isang tao sa pagbubuntis sa hinaharap. Tatalakayin ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang mga iba't ibang opsiyong mayroon at tutulungan kang pumili ng isang plano na pinakamainam para sa iyo, sa iyong sanggol at sa iyong pamilya.

**Tandaan maaari kang magtanong ng gaano man karaming mga katanungang nais mo.**

Kung magpasiya ka na magkaroon ng autopsya o imbestigasyon, kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung sino ang magpa follow-up sa iyo tungkol sa mga resulta at kung gaano katagal sila babalik. Minsan, maaaring abutin ng hanggang 6 na buwan o mas matagal pa ang mga resulta. Maaaring naisin mong hilinging ipadala ang mga resulta sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor o propesyonal na nars) para maaari kang makapag-follow-up sa kanila sa kanilang opisina. Maaari mo ring hingiing magtakda ng follow-up na appointment sa doktor na tumalakay ng autopsya sa iyo o sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis (doktor o komadrona). Kung nakatira ka sa malayo kung saan mo tinanggap ang pangangalaga, maaari mong hingin kung puwede ang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na makipag-usap sa iyo tungkol sa mga resulta ng pagsusuri sa telepono o kung maaaring ipadala sa iyo ang mga resulta ng pagsusuri kasama ang mga paliwanag sa iyong tahanan. Maaari ka ring gumawa ng isang appointment sa iyong lokal na nursing station o pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para talakayin ang mga resulta. Matutulungan ka ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para magdesisyon kung sino ang pinakamainam na magfollow-up sa iyo sa sandaling bumalik ang mga resulta.

Maaari mo ring naising makipag-usap sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung pinaplano mong kunin ang sanggol o ang tisyu ng pagbubuntis para sa libing, pag-cremate o ibang mga espesyal na seremonya o tradisyon. Masisiguro nito na nalalaman ng pangkat ng ospital o ng lab kung paano ibabalik ang lahat pagkatapos na matapos sila sa kanilang mga imbestigasyon. Para sa mga pamilyang nanganak sa labas ng kanilang komunidad, o kung uuwi sila bago makumpleto ang mga imbestigasyon o pagsusuri, makipag-usap sa mga ospital o klinika para makasiguro na tama ang proseso para sa transportasyon. Ito ay lalong mahalaga para sa mga pamilya na nakatira ng malayo kung saan sila nanganak o kung saan nakumpleto ang mga imbestigasyon o pagsusuri. Ang pangangalagang pangkalusugan kung saan mo nakuha ang pangangalaga ay tutulong sa iyo na magplano para sa mga patnubay para sa libing at transportasyon.

## Pangongolekta ng mga labi sa bahay

Kung ikaw ay nasa bahay, ang ilang tao ay pipiliing kolektahin ang sanggol o ang mga tisyu ng pagbubuntis, o ito ay hihingin ng kanilang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para sa pagsusuri at pagtataya.

Kung ikaw ay may planong kolektahin ang mga ito para sa pagsusuri, tanungin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon bang espesyal na lalagyan na kailangan mo at paano masisiguro na makakarating ang lalagyan sa lugar na pagdarausan ng pagsusuri. Kung hindi mo plano na kolektahin ang mga ito para sa pagsusuri, kung paano mo pamamahalaan ang mga labi ay isang personal na pagpili.

Ang ilang tao ay ayaw kolektahin ang mga ito, samantalang ang iba ay gustong kolektahin ang mga ito para sa libing, seremonya, o espesyal na mga tradisyon. Kung gusto mong kolektahin ang mga ito, maghanda ng maliit na lalagyan o kahon. Maaari kang gumamit ng malinis na tubig para hugasan ang mga labi at umiwas sa paggamit ng tisyu dahil didikit ito kapag hinawakan ang mga labi.

Kung titingnan ka ng isang propesyonal ngpangangalagang pangkalusugan nang maaga, maaari kang humingi ng lalagyan sa kaniya. Karamihan sa mga ospital ay mayroong tulong sa pagkolekta sa mga kubeta, katulad ng 'urine o toilet hat' o 'urine meter' na puwede mong hingin sa kanila.

---

*Pag-aalaga sa  
iyong sarili*

## Pag-aalaga sa iyong sarili

Anuman ang dahilan ng pagwawakas ng iyong pagbubuntis, maaaring isang napakahirap na panahon ito. Maaaring makita mong makakatulong sa iyo ang:

- Pagpapahinga.
- Humag pilitin ang sarili na maging ‘normal’ ang buhay mo sa panahong ito.
- Magkaroon ng isang makakasama sa bahay o sa ospital para tulungan ka o umupong kasama mo
- Kumain at uminom ng kaunti (kung pwede sa paraan mo ng paggagamot)
- Tumanggap ng tulong na pangangalaga sa iyong mga anak o sa iyong mga alaga, pagluluto ng pagkain, at iba pang gawaing bahay

### Pisikal na paglunas

Pagkatapos ng iyong pagbubuntis, ang iyong katawan ay dahan-dahang babalik sa estado na hindi buntis. Narinig namin mula sa mga pamilya na sa panahong ito, nakakaramdam sila ng kalungkutan, galit, at pagkahiya. Maaaring ‘mukha’ ka pa ring buntis makalipas ang ilang buwan. Maaaring kailanganin mo pa ring suotin ang mga damit na pangbuntis kapag pumasok ka sa trabaho.

Maaaring mayroon ka ng mga itim na linya o mga marka mula sa iyong pagbubuntis na nagpapaalala sa iyo ng kawalan mo. Ang pagkakaroon ng mga pisikal na alaala ng iyong pagbubuntis ay maaaring maging napakahirap. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa. Maraming mga tao ang magkaroon ng pagdurugo mula sa ari, na kahalintulad ng malakas na regla sa loob ng mga unang ilang araw at ito ay dadalang sa loob ng mga susunod na ilang linggo.

Normal na magkaroon ng ilang maliliit o hindi madalas na pagdurugo pagkatapos nito, nguni’t hindi ka dapat magkaroon ng masaganang pagdurugo pagkatapos ng halos 2 hanggang 3 linggo. May ilang tao na konti lang o hindi talaga dinudugo, at ito ay normal lang. Sa panahong ito, mahalaga na iwasan mo ang impeksiyon sa pamamagitan ng pagsunod sa mga patnubay sa ibaba:

- Gumamit lang ng mga sanitary pad kapag ikaw ay dinudugo
- Huwag gumamit ng mga tampon
- Madalas na palitan ang mga sanitary pad
- Huwag hugasan ng tubig ang pagdurugo

**Ang sobrang pagdurugo ay emerhensiya.** Komunsulta sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pumunta sa pinakamalapit na emergency department o istasyon ng nars kung mangyari ang alinman sa mga sumusunod:

- Pagdurugo ng ari na nakapuno ng isang pad sa loob lang ng isang oras (mas malakas kaysa pagkababad sa isang pad kada oras), sa loob ng mahigit 2 oras

- Pagdurugo ng ari na hindi tumitigil o nababawasan (dumadalang) sa loob ng 2-3 linggo
- Pagdurugo o pagtagas sa ari na masama ang amoy o may mga malalaking pamumuo ng dugo (mas malaki sa isang sirwelas)
- Matinding kirot sa iyong tiyan (puson)
- Mga panginginginig o lagnat na lampas sa 38.5°C (101.3°F)

### **Produksyon ng Gatas**

Ang produksyon ng gatas (breastmilk) ay posible pagkatapos na magwakas ang iyong pagbubuntis, pero ito ay pangkaraniwan sa mga taong nakaabot sa hindi bababa sa 15-16 na linggo ng pagbubuntis. Natatagpuan ng maraming mga tao ang produksyon ng gatas na napakalungkot, malupit, nakasisindak at nakakaligalig, dahil ito ay isa pang paalaala ng pagwawakas ng iyong pagbubuntis. Inilalarawan ng maraming mga pamilya ang pagkadama ng galit sa kanilang katawan o sa sitwasyon, o malalim na pagkaligalig na ang kanilang katawan ay gumagawa ng gatas. Ang ilang mga pamilya ay ipinagmamalaki kapag nakagagawa sila ng gatas. Maraming mga pamilya ang nakadarama ng kombinasyon ng mga bagay-bagay. Kung nakakaramdam ka ng mga emosyong kagaya nito, hindi ka nag-iisa.

Kung gumagawa ng gatas ang katawan mo, may ilang opsyon ka, at kung ano ang ipapasiya mong gawin ay magdedepende sa maraming mga salik. Mangyaring kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung may mga tanong ka.

### **Ano ang gagawin: pagtigil sa produksyon ng gatas**

Maraming mga pamilya ang nagdedesisyong itigil ang produksyon ng gatas. Ang pangunahing impluwensiya sa panustos ng gatas ay kung gaano ganap at madalas na nawawalan ng laman ang mga suso/tissue ng dibdib. Kapag itinitigil ang produksyon ng gatas, ang layunin ay upang hayaan ang mga suso/tissue ng dibdib na manatiling puno hangga't posible habang iniwasan ang walang tigil o matinding pagkapuno (pagpuno ng suso/tissue ng dibdib).

**Para maibsan ang kawalan ng ginhawa maaari mong makitang nakatutulong na:**

- Kung naging matigas ang iyong mga suso/mga tissue ng dibdib, marahang pisilin ng kamay ang iyong gatas (marahang masahiin at pisilin ang iyong suso ng iyong kamay para tanggalin ang mga patak o kutsarita para guminhawa lang) 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’). Kaagad pagkatapos pisilin ng kamay/bombahin lapatan ng mga malalamig na compress (na inilarawan sa ibaba). Lapatan ng mga malalamig na compress o isang bag ng mga malalamig na gulay sa loob ng 15 minuto. Ulitin hangga’t kailangan tuwing 2-3 oras. Para maiwasan ang pinsala, mahalaga na huwag ilapat ang mga malalamig na bagay nang direkta sa iyong balat (balutan muna ng basang tuwalya o tela). Huwag gumamit ng init, yamang ito ay maaaring magpalala sa pamamaga ng suso/tissue ng dibdib at palakihin ang iyong tsansa na magkaroon ng impeksiyon.
- Kung ligtas na gawin ito, depende sa iyong medikal na pinanggagalingan, uminom ng medikasyon sa kirot tulad ng ibuprofen o acetaminophen kung kinakailangan. Kapwa ang mga medikasyong ito ay maaaring bilhin nang walang reseta. Kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para makita kung ang mga medikasyon ay tama para sa iyo. Kung iinumina mo ang mga medikasyon, sundin ang mga tagubilin sa bote o mula sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.
- Para guminhawa, magsuot ng komportable (hindi masikip) na akmang bra o pang-itaas na walang underwire. 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 karaniwang umaabot ito ng mula sa mga ilang araw hanggang mga ilang linggo. Kung may anumang mga alalahanin ka o 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 maaaring tumulong sa iyo.

**Ano Ang Gagawin: Pagpapatuloy ng produksyon ng gatas at iabuloy ang iyong gatas**

Maaaring magpasya ang ilang tao na panatilihin ang kanilang gatas.

Ninana isang ilang tao na subukang bombahin ang kanilang gatas at ibigay ito sa isang Human Milk Bank para tulungan ang isa pang sanggol na nangangailangan. Kung ito ay isang bagay nan aka-iinteres sa iyo, 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 at alamin ang tungkol sa proseso.

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 opsyong 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 (paggawa ng alahas mula sa gatas).

### **Pag-follow-up sa medikal**

Bago mo simulan ang proseso ng panganganak, o pagkatapos, maaari mong hilingin na kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga plano ng pag-follow-up. Maaaring asikasuhin para sa iyo ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na magkaroon ka ng ultrasound o blood work para makasiguro na lahat ay kumpleto at ang lahat ng tisyu mula sa iyong pagbubuntis ay wala na. Malamang na aalukin ka ng follow-up na appointment (kung minsan tinatawag na postpartum appointment) sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan pagkatapos ng pamamaraan o panganganak.

Ang appointment na ito ay kadalasang halos 6 na linggo pagkatapos kang manganak, nguni't maaaring mas maaga kung kailangan mo ng mas masugid na pagsubaybay (blood work, ultrasound, pagsusuri sa presyon ng dugo, malakas na pagdurugo, atbp.). Ang tao na siyang kakatagpuin mo sa iyong appointment ay mag-iiba depende kung paano nagwakas ang iyong pagbubuntis, kung gaano na katagal ang iyong pagbubuntis, at kung saan ka nakatira.

Kung minsan gusto ng mga pamilya na magkaroon ng follow-up sa kanilang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor o nurse practitioner). Ang iba ay nagkakaroon ng follow-up sa pangkat ng pangangalaga na nangalaga sa kanila sa panahon ng pagbubuntis o sa pamamaraan, halimbawa isang obstetrician, komadrona, o doktor ng pamilya. Ang ilang mga pamilya ay nagkakaroon ng dalawa, depende kung saan sila nakatira.

### **Sa iyong (mga) follow-up na appointment, maaari kang tanungin tungkol sa o kung gusto mong pag-usapan ang tungkol sa:**

- Kung kumusta ang iyong pisikal na kalagayan (pagdurugo, kirot)
- Kung kumusta ang iyong emosyonal na kalagayan (mga damdamin, isip)

- Mga opsyon ng kontraseptibo (pag-kontrol ng pagbubuntis)
- Pagtigil o pagsisimula ng mga medikasyon (mga bitamina bago ang panganganak, mga medikasyon sa thyroid, atbp.)
- Mga Ideya para sa suporta sa iyong komunidad
- Follow-up (Kailangan mo pa ba ng isa pang appointment? Mga resulta ng autopsya o patologo? Henetiko? Kailangan mo ba ng anumang mga karagdagang imbestigasyon? Kailan?) Mga papeles na kinakailangan para sa oras na wala ka sa trabaho, para sa higit na impormasyon sa mga opsyong mayroon, mangyaring bisitahin ang [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)
- Mga isasaalang-alang para sa iyong susunod na pagbubuntis (kung gusto mo pa ng impormasyon, mangyaring tingnan ang Apendise Uno - Pagharap sa Hinaharap sa katapusan ng libritong ito)



Pagdadalamhati at Kawalan:  
Panghabambuhay  
na Paglalakbay

## Pagdadalamhati at Kawalan: Panghabambuhay na Paglalakbay

Ang pagdadalamhati sa pagwawakas ng iyong pagbubuntis ay importante, at malamang na isang naiibang karanasan kaysa sa pagdadalamhati sa ibang mga kawalan mo sa iyong buhay. Inilalarawan ng maraming mga pamilya ang pangangarap na magkaroon ng sariling pamilya, at ang pagbubuo ng ugnayan sa kanilang sanggol matagal pa bago ito ipanganak. Bilang isang magulang, ang iyong mga pag-asa at pangarap para sa iyong anak ay malamang na nagsimula noong nalaman mong buntis ka, o baka maging bago pa man iyon, tulad ng kapag nagpasya kang magsimulang subukang magbuntis. Kahit na hindi planado ang iyong pagbubuntis, maaaring nagsimula ka ng maging malapit sa iyong sanggol o sa iyong pagbubuntis. Kapag nagwakas ang isang pagbubuntis, anuman ang dahilan, madalas ay nagdadalamhati ang mga pamilya sa pagkawala ng sanggol nila at sa kinabukasan na kanilang inakala. Ang pagdadalamhati ay normal, mabuti sa kalusugan, nakagagaling, at mapagmahal na tugon sa pagkawala ng mahal sa buhay. Maaaring magluksa ka ng sobra para sa iyong kawalan ng pagbubuntis o ng sanggol, nang kaunti, o saan man sa pagitan. Maaari ka ring makaramdam ng kaginhawaan sa pana-panahon, kahit na sobrang nagdadalamhati ka.

Ang pagdadalamhati na pumapaikot sa paghihinto ng pagbubuntis ay napaka komplikado. Ang istigma ay maaaring ring makaapekto sa kung paano magdadalamhati ang isang tao, at kung paano sila pakikitunguhan ng iba. Ang ilang mga pamilya ay nagsasabing nakakaramdam sila ng pagkakonsensya at hiya na nagpapahirap para sa kanila na humingi ng suporta, o bigyan ang iyong sarili ng 'pahintulot' na magdalamhati. Nakakaramdam ang ibang tao na hindi sila karapat-dapat para suportahan, dahil 'pinili' nila ito, o nararamdaman nilang hinuhusgahan sila ng ibang tao o hindi nila naiintindihan o kinikilala ang kanilang kawalan dahil sa mga kalagayang bumabalot sa kung paano nagwakas ang pagbubuntis. Maaaring isipin ng ibang tao, "Di ba ito ang gusto mo?" at malamang na hindi magpakita ng pakikiramay.

Ang ilang tao ay nakapagsabi sa amin na pinagdadalamhatian nila ang dating pagkatao nila bago ang kawalan: maaaring mawala ang pagiging inosente mo, ang mga paniniwala mo at mga pinahalalagahan ay maaaring mahamon o magbago, at maaaring hindi ka na mabuhay nang katulad ng dati. Maaaring nag-aalala rin ang mga pamilya na baka hindi sila tanggapin ng mga grupong sumusuporta o na isipin ng iba na hindi kasing balido ang pagdadalamhati nila. Bagaman mas nagbabago na ito ngayon, kadalasan ang mga taong nawalan dahil sa pagkaantala sa pagbubuntis ay hindi kasama sa mga sumusuporta sa pagkawala ng pagbubuntis. Kahit na maisama sila, maaaring maramdaman ng mga tao na ayaw nilang ibahagi ang 'buong istorya' o ang dahilan ng pagkawala, pero nakakadama sila ng galit o lungkot na kailangan nilang itago ito. Ang pagkaya sa mga saloobin at

mga nararamdamang ito, kung sa sarili mo o sa para sa ibang tao, dagdag pa sa pagkaya mo sa iyong kawalan, ay maaaring maging napakahirap.

Anuman ang mga dahilan para sa iyong kawalan, ang pagdadalamhati ay natural na tugon sa kawalan at ito ay napakapersonal, na nangangahulugang ang lahat ng tao ay iba-iba ang paraan ng pagdadalamhati. Ang ilang tao ay mas madaling nakakalagpas dito, habang ang iba ay matinding naapektuhan. Matapos ang pagwawakas ng iyong pagbubuntis, walang tama o maling paraan para makaramdam o magdalamhati. Ang pagdadalamhati ay isang proseso na maaaring maapektuhan ng marami pang ibang mga kaganapan sa buhay, at maaaring magbago ito sa panahon, dumadating nang mala-alon, o bumabalik sa panahong hindi mo inaasahan. Sinasabi ng maraming mga pamilya, kahit na magbago ang kirot sa paglipas ng panahon, maaari ito muling lumakas sa mga ilang panahon, halimbawa sa susunod kang magkaregla, sa petsa ng iyong nakatakdang petsa o kaarawan ng sanggol, o kapag nakakakita ng ibang buntis na tao, malusog na sanggol o pamilyang may mga anak. Inilalarawan ng mga pamilya ang sumusunod na mga karanasan pagkatapos na mawala ang kanilang sanggol:

- Pag-iyak at kalungkutan
- Pansamantalang kapansanan sa pang-araw-araw na paggana, na nangangahulugang ang pakiramdam mo ay hindi ikaw iyan o gusto mong gawin ang mga bagay na karaniwan mong ginagawa o ikinasisiya
- Pag-iwas sa (paglayo mula sa) mga aktibidad ng pakikihalubilo
- Mga mapanghimasok na pag-iisip, kasama ang mga pakiramdam ng pagkakasala at kahihyan
- Mga pakiramdam ng pagiging sabik, walang nararamdaman, pagkasindak o galit
- Mga pakiramdam na mapag-isa o walang kasama
- Mga pakiramdam ng galit, lungkot, o kalituhan sa iyong personal na kultura, pang-espirituwal, pangrelihiyon, o mga pilosopikal na paniniwala
- Kawalan ng pakiramdam na ikaw ang may kontrol o paniniwala na may 'mabuti' sa mundo

We know the time right after a baby's death can be very challenging for families. You are not alone in feeling or thinking these things.

## Ganito Ba ang Nararamdaman ng Lahat? Lungkot, Pagkasindak, Pagkakonsensya at Galit

Matapos ang pagkawala ng pagbubuntis, maraming mga pamilya ang nakakaranas ng pakiramdam ng lungkot, pagkasindak, galit, at pagkakonsensya. Minsan ang mga nararamdamang ito ay konektado sa 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 petsang nakatakda kang manganak, sa kaarawan ng iyong sanggol o sa simula ng bawa't taon ng pag-aaral. Minsan ang mga damdaming ito ay bigla na lang dumarating kapag hindi mo inaasahan.

Maraming tao ang nakakaramdam ng pagkakonsensya sa kanilang pagwawakas ng pagbubuntis at laging nagsasabi ng 'sana'. Masyadong iniisip ng mga ilang tao ang maaari o dapat iba sana nilang ginawa 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 'madaling' pagbubuntis o napakalungkot kapag nalaman nila na ito na ang kanilang huling 'pagsusubok' para magkaroon ng sanggol.

'Manhid' ang nadarama ng ibang tao pagkatapos ng pagwawakas ng pagbubuntis nila. Ang ilang mga pamilya ay nagsabi sa amin na pagkatapos ng kanilang pagbubuntis, ang mga pinagmamalasakitan nila ay nagbabago. Ang pakahulugan ng masamang araw o krisis ay nagbabago para sa kanila, at maaaring maging mahirap minsang makinig sa reklamo ng ibang tao tungkol sa mga buhay nila o sa mga bagay na walang kwenta sa ngayon. Kung nararamdaman mo o iniisip ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.

Alam natin na kadalasan, pakiramdam ng mga pamilya ay nag-iisa sila, hindi nauunawaan ng mga miyembro ng pamilya, mga kaibigan, mga katrabaho at mga tagapagbigay ng pangangalaga. May karapatan ka sa suportang kailangan mo. Kung kailangan mo pa ng suporta, makipag-usap sa pinagkakatiwalaang tao, kabilang ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga. Maaaring pag-isipan mo rin ang mga suporta mula sa:

- Mga 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
- Tagapayo sa Paggagatas
- Komadrone
- Organisasyong sumusuporta sa panahon ng krisis
- Samahan ng suporta sa kauri tulad ng **PAIL Network**. Maaari kang kusang sumangguni sa pamamagitan ng pagpupuno sa dokumento para sa Kahilingan para sa Suporta sa [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)

## Higit sa Pag-aalala at Kalungkutan: Kabalisahan at Depresyon

Pagkatapos ng pagwawakas ng pagbubuntis, 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 araniwan para sa mga pamilya na nakaranas ng pagkawala ng isang pagbubuntis o pagkamatay ng isang 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 ebidensiya na ang panganib na magkaroon ng pagkabalisa o depresyon ay mas mataas sa mga tao na nakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis o 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 sallobin 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 nga mapansin ng mga ilang tao kung ano ang nadarama nila at ang isang minamahal ay maaaring ang taong nag-aalala. Maaaring sinubukan mong makipag-usap sa isang tao tungkol dito nguni't hindi sila nakinig o napahiya ka. Baka nararamdaman mo na hindi ka karapat-dapat sa suporta o na dapat ay maparusahan ka dahil sa nangyari.

Marami sa mga saloobin at damdaming kaugnay ng pagkawala ng pagbubuntis 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 malaking pagdagdag sa paggamit
- Mga pagbabago sa kung paano ka nagpa-function araw-araw - hindi kumakain, naliligo, bumabangon sa sa higaan
- Mga problema sa pagtulog
- Hirap sa pagtutuon ng pansin
- Pag-iisip na saktan ang sarili o iba

Kung may kasaysayan ka o ang pamilya ng sakit sa pag-iisip, ipaalam ito sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga. 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 iyong tagapagbigay ng pangangalaga na gusto mong makipag-usap tungkol sa iyong mood, o kunin ang oportunidad na pag-usapan ang tungkol sa iyong mood kapag tinanong kung “kumusta ang pakiramdam mo?”

Mahalagnga sabihin sa iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis na ikaw ay nagagapi, nahihirapang kayanin, o kung ikaw ay nagkakaroon ng mga saloobin na ipahamak ang iyong sarili o ang iba. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga ay maaaring magbigay ng pagsusuri, follow-up, pagsasangguni, at suporta para sa iyo at sa iyong pamilya kung kinakailangan.

### **Nakikita rin ng ilang mga pamilya na nakakatulong na:**

- Humingi ng suporta kung kailangan mo ito.
- 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-ugnayan sa kanilang lokal na Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan.
- Marami sa mga Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ang may mga nars o sinanay na boluntaryo na makakatulong sa iyo at makapagsasabi sa iyo tungkol sa mga suporta sa iyong komunidad.
- Makipag-usap sa ibang mga magulang na nakaranas ng sakit sa pag-iisip
- Makipag-usap sa isang linya ng suporta sa krisis o boluntaryo sa panahon ng krisis
- Kumuha ng suporta mula sa isang organisasyon ng pangkaisipang kalusugan.

- Kumuha ng suporta mula sa isang organisasyon ng pangkaisipang kalusugan.
- Sa Ontario, ang Canadian Mental Health Association ay may website na may impormasyon sa pangkaisipang kalusugan at sakit sa isip at mga suporta para dito.
- Ang Mental Health Helpline (1-866-531-2600 or [connexontario.ca](http://connexontario.ca)) ay mayroong impormasyon tungkol sa mga libreng serbisyo sa pangkaisipang kalusugan sa Ontario at mga link para sa serbisyo sa mga tagapagbigay ng pangkaisipang kalusugan at organisasyon.
- Sa kanilang website, makakahanap ka ng mga lokal na serbisyo.

Kung nakararanas ka ng mga saloobin at damdaming maaring maglagay sa iyo sa kagyat na 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 ka ring makipag-ugnayan sa isang sentro ng kaligaligan o linya ng krisis.

## Pagdadalamhati at ang iyong relasyon

Kung mayroon kang (mga) kapareha, maaari mong makita na bawa't isa sa inyo ay nakakaranas ng pagdadalamhati sa ibang paraan. Normal lang ito. Dahil walang dalawang tao ang nagdadalamhati sa parehong paraan o sa parehong oras, maaari mong makita 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 isa ay walang pakialam sa pagkawala o sa kanila.

Sa ilang kaso, maaaring maramdaman ng iyong kapareha na sila ay inaasahang manatiling malakas sa panlabas para suportahan ka. Maaari nitong itago ang mga damdamin ng pagkawala at kalungkutan samantalang sinusubukan ng iyong kapareha na kayanin ding mag-isa ang nangyari. Sa ilang kaso, maaaring kailangan ng isang kapareha na manatiling nagtatrabaho o alagaan ang ibang mga anak o ang tahanan, at maaari nilang naising iwasan ang magalit sa panlabas na paraan para makumpleto ang kanilang trabaho at mga gawain.

Maaari ding gampanan ng mga magkapareha ang mahalagang papel sa pagsasabi sa ibang mga miyembro ng pamilya (kasama na ang mga anak) kung ano ang nangyari at kung ano ang mangyayari sa nalalapit na hinaharap. Mahalaga na talakayin sa iyong kapareha kung paano mo sasagutin ang mga katanungan mula sa mga anak, pamilya at mga kaibian at pag-usapan kung paano nila kinakaya ang madalas na mahirap na gawaing ito.

Maraming magkapareha ang nagsasabi na lalo na silang nakadarama ng lungkot at pag-iisa, dahil magtatanong ang mga kaibigan, miyembro ng pamilya at mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa magulang na nanganak nguni't hindi sa kanila.

Maaaring lalo na itong mahirap kapag ang kapareha ay nahihirapan sa kanilang pagdadalamhati at hindi nakukuha ang suportang kailangan nila.

Maraming magkapareha ang nagsasabing ang seksuwal na kagustuhan pagkatapos ng isang pagwawakas ng pagbubuntis ay isang hamon, lalo na kapag handa ang isang tao at ang isa ay hindi. Minsan nahihiya o nadidismaya ang mga tao sa kanilang katawan. Minsan nangangahulugan ang mga pisikal na sintomas, tulad ng kirot, pagdurugo, o pagkakaroon ng gatas na ang isang tao ay hindi nakadarama ng sekswal na damdamin. Minsan nangangahulugan ang kalungkutan o galit na hindi kayang makipagkonekta ng isang tao sa kanilang kapareha sa matalik na paraan.

Mahalaga na huwag sisihin ng magkapareha ang kanilang mga sarili o ang bawat isa, at tandaan na kayong dalawa ay nagdadalamhati sa parehong mahirap na pagkawala. Bagaman maaaring mahirap, mahalaga na subukang maging magalang sa isa't isa at igalang kung nasaan ang bawat isa sa kanilang paglalakbay sa pagdadalamhati. Maaaring makatulong na pag-usapan ang tungkol sa inyong mga damdamin at hindi pagkakaunawaan. Nakikita ng ilang pamilya na nakakatulong ang makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tao, tulad ng kaibigan, miyembro ng pamilya, o propesyonal.

## 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 Dos sa hulihan ng libritong ito.



Mga Espesyal  
na Paghahamon

## Mga Espesyal na Paghamon

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

### **Kakulangan sa pagkilala**

Ang mga pamilya, mga kaibigan, at mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring hindi kilalanin 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.

Maaaring madama ng mga pamilya na labis silang nasaktan o nahatulan o na may ibinigay sa kanilang 'limit na sa panahon' para bumalik sa 'normal na buhay'. Maaaring magtaka o magtanong pa ang mga tao sa iyo kung kailan mo 'malalampasan ito'. Ang ilang tao ay maaaring hindi na magbanggit tungkol sa iyong pagbubuntis, 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.

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

- *“Bata ka pa, maaari mo ulit subukan.”*
- *“Sa sandaling mabuntis kang muli, gaganda ang iyong pakiramdam.”*
- *“Mabuti na lang hindi mo nakilala ang sanggol.”*
- *“Mabuti na rin at hindi nagdusa ang sanggol.”*
- *“Ngayon ay may anghel ka na sa langit.”*
- *“Ano ang ginawa mong mali?”*
- *“Anong mali?”*
- *“Hindi ba ito ang gusto mo?”*
- *“Sinabi ko sa iyo may mali.”*
- *“Subukang maging mapagpasalamat sa mga anak na mayroon ka”*
- *“Sila ay nasa mas mabuting lugar.”*
- *“Pinili mo ito...”*
- *“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 kaniyang baby shower?” o “Bakit hindi ka pumunta sa birthday party ng anak ko?”*
- *“Makasarili ka.”*
- *“Kailangan mo talagang magpatuloy sa iyong buhay.”*
- *“Bakit palaging napakalungkot mo?”*

## **Komplikadong mga damdamin**

Maaaring madama ng mga pamilya na niloko sila o trinaydor. Maaaring makadama sila ng totoong kahulugan ng pagdududa sa sarili at maisip nila kung ginawa ba nila ang tama at pinakamainam na desisyon. Maaaring makaramdam sila ng napakatinding pagkakonsensya. Maaaring madama nila ang galit sa kanilang mga sarili, sa kanilang kapareha, sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o kaibigan. Maaaring makadama rin sila ng kalungkutan, pagkamanhid o kawalan ng pag-asa. Maaaring makadama ng galit ang mga pamilya dahil ginawa nila ang lahat ng ‘tama’ at nangyari pa rin ito, o masama ang loob nila na ang ibang tao ay nagkaroon ng ‘madaling’ pagbubuntis. Napakahirap bitawan ang damdaming “Bakit ako?”. Pangkaraniwan sa mga pamilya na magkaroon ng ganitong damdamin sa mahabang panahon pagkatapos ng pagwawakas ng pagbubuntis.

## **Pagbukod sa lipunan**

Ang pagkawala ng pagbubuntis ay kadalasan nang tinutukoy bilang ‘tahimik na kawalan’, kapag hindi maibahagi ng mga pamilya ang kanilang pagdadalamhati. Maraming mga pamilya ang nagsasabing sila ay mag-isa at nakabukod. Ito ay lalong totoo para sa mga pamilyang naantala ang pagbubuntis. May ilan, kung mayroon man, ang nagbahagi ng mga alaala kaya maaaring makadama ang mga magulang na mag-isa silang nagdadalamhati. Maaaring lalong totoo ito sa mga pamilya na kinailangang bumiyahang malayo sa kanilang bahay para sa pangangalaga ng kanilang pagbubuntis o pagsusuri at panganganak. Maaaring makadama ng pagkabalisa ang mga magulang tungkol sa pagtatanong sa kanila (o sa hindi pagtatanong sa kanila) tungkol sa kanilang pagbubuntis o sa sanggol o kung anong nangyari at dahil dito ay iniwasan nila ang iba. Maaaring iwasan din nilang makisalamuha sa ibang buntis, mga sanggol, at/o sa mga bata.

Maaaring madama mo rin na malungkot ka at nag-iisa dahil nasaktan ka sa ilan sa iyong mga malapit na kaibigan, mga miyembro ng pamilya, o kasamahan sa trabaho. Maaaring may sinabi sila na nakapagpasama ng loob mo, o hindi sila nagsabi ng anuman para kilalanin ang iyong pagkawala. Maaaring sa iyong pamilya, hindi ka dapat magsalita tungkol sa kamatayan o malulungkot na bagay o ang malayang umiyak. Maaaring mayroong istigma ang salitang ‘aborsyon’ sa inyong komunidad. Maaaring nadarama mo na labis ka nilang hindi naiintindihan. Dahil dito, maaaring iniwasan mo ang pakikipag-usap o paggugugol ng oras sa mga tao na dating may mas malaking bahagi sa iyong buhay. Madalas, gusto gawin ng pamilya at mga kaibigan kung ano ang tama, nguni’t maaaring hindi sila sigurado kung paano tumulong o kung ano ang sasabihin. Kung posible, ipaalam sa kanila kung ano ang nararamdaman mo at kung ano ang kailangan mo sa panahong ito.

## **Nag-iisip kung ano ang maaaring nangyari**

Ang mga magulang ay pinagdadalamhati ang kanilang mga pinangarap sa hinaharap, ang hinangad nilang pamilya, at ang buhay na sana ay mayroon sila.

## **Pag-alaala ng pagkawala**

Maraming mga pamilya ang nakakaranas na mayroong kaunti, kung mayroon man, na mga ritwal para sa pagkawala ng pagbubuntis o sanggol. Pipiliin ng ilang mga pamilya na magkaroon ng lamay o ibang seremonya, habang ang iba ay ayaw nito. Maaaring piliin ng ilang mga pamilya na ipagpatuloy ang paggawa ng isang bagay sa espesyal na petsa, katulad ng kaarawan ng kanilang sanggol, o ang anibersaryo ng pagkawala, samantalang hindi naman ito gagawin ng iba. Maaaring hindi alam ng mga pamilya kung paano bibigyang pugay ang kanilang karanasan, kanilang kawalan, o ang kanilang sanggol, lalo na kung sinasarili nila o kung alam nilang magkakaroon ng panghuhusga o istigma mula sa pamilya, kaibigan, at sa kanilang komunidad. Maaaring labis silang maghinanakit na ang ilang tao ay hindi dumalo sa seremonya, tumawag para mangamusta, o mag-alok ng suporta sa ibang paraan. Maaaring labis din silang masaktan kung mararamdaman nilang kakaiba ang nararamdaman ng ibang tao sa ipinagdadalamhati nila o gusto nilang pag-usapan ang tungkol sa kanilang pagbubuntis o sanggol.

Kung nakadarama ka ng lungkot at pag-iisa at gusto mo pa ng higit na suporta, maaaring makita mong nakakatulong na makipag-usap sa iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga tungkol sa iyong mga damdamin. Maaaring sabihin sa iyo ng iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga ang tungkol sa mga karagdagang suporta sa iyong lugar. Ang ilang tao ay nagbabahagi lang ng kanilang mga saloobin sa kanilang kapareha, matalik na kaibigan, o marahil sa pamamagitan ng kanilang journal. Marami ring mga pamilya ang nakatuklas na nakakatulong na makipag-usap sa ibang tao na nakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis.

Maraming mga pamilya ang nagsabi sa amin na nakikita nila ang anibersaryo ng kamatayan ng kanilang sanggol o kung kailan nagwakas ang pagbubuntis nila ay napakahirap pagdaanan, lalo na ang pinaka unang anibersaryo. Ang mga pakiramdam na kumalma na ay maaaring bumalik ng mas malakas. Sinabi ng mga pamilya na nakita nilang nakakatulong na magplano ng maaga para sa panahong ito. Maaaring gustuhin mo na huwag munang pumasok sa trabaho, kung posible. Kung mayroon kang kapareha, makakatulong kung makikipag-usap ka sa kanila tungkol sa kung ano ang gusto mong gawin, kung mayroon man. Makakatulong din kung makikipag-usap ka sa iyong mga kaibigan at pamilya, at na ipaalam sa kanila kung paano mo gustong masuportahan sa panahong ito.

Nagbibigay ang PAIL Network ng suporta ng kauri para sa mga pamilya na nakaranas ng kawalan mula sa pagkaantala ng pagbubuntis. Anuman ang maging desisyon mo, ang pinakamahalagang bagay ay ang makakuha ka ng suporta at tulong kung kailangan mo ito.

## Mga Ideya para sa suporta

Ikaw at ang iyong pamilya ay natatangi, at maaaring naiiba ang nakikita mong nakakatulong at pansuporta na bagay sa inyo kaysa sa kung ano ang nakakatulong at pangsuporta sa iba. Kunin kung ano ang kapaki-pakinabang at iwanan ang hindi.

**Kasama sa ilang mga ideya para sa suporta ay:**

- Paligiran ang sarili mo ng mga taong mabait, mapagmahal at kaya kang suportahan at ang iyong pamilya
- Pakikipag-usap tungkol sa iyong mga saloobin at damdamin sa iyong kapareha, pamilya, mga kaibigan, nakatatanda, relihiyosong pinuno, pinuno ng komunidad o mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- Pagpapahinga sa mga regular na aktibidad o 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.
- Paggalang sa iyong pagbubuntis o sanggol sa paraang makabuluhan sa iyo: 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 kahon ng alaala, sumulat ng tula o liham para sa o tungkol sa iyong sanggol, magsulat sa isang journal, pangalanan ang iyong sanggol, 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 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 karanasan.
- Ang pakikipag-usap sa iba ay maaaring nakakapagpatibayat nakakaginbawa.
- Pamamahinga sa trabaho, kung posible.
- Maaaring makatulong ang iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan sa dokumentasyong kailangan mo.
- Ang mga social worker ay kadalasang nakakatulong sa pag-aasikaso sa mga kinakailangang dokumentasyon.
- Para sa higit pang impormasyon sa mga kasalukuyang patakaran, bumisita sa [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)

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 sa pagdadalamhati at pagkawala. May makukuha kang tulong at suporta.

## Mga Mapagkukunan at Suporta

Para sa bagong listahan ng mga nakakatulong na mapagkukunan, o para kumuha ng suporta, bumisita sa [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca) o tumawag sa 1-888-303-PAIL (7245).

### Unang Apendise

#### **Pagharap sa Kinabukasan:**

#### **Pagbubuntis pagkatapos ng pagkaantala sa pagbubuntis**

Maaaring maging mahirap sa pagkakataong ito ang paggawa ng mga desisyon tungkol sa pagpapalano ng pamilya para sa hinaharap. Maaaring matagalan bago ka makagawa ng mga desisyon tungkol dito. Maaaring nakipag-usap ka na sa iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga, halimbawa, sa ospital nang pinag-uusapan ang tungkol sa isang autopsya o sa follow-up na appointment kapag tinatalakay ang mga plano para pigilan ang pagbubuntis o mga follow-up na pagsusuri.

Nakita ng ilang mga pamilya na nakakatulong na maghintay ng mga ilang buwan bago isaalang-alang ang isa pang pagbubuntis. Gusto ng ibang pag-usapan ito kaagad. Ang ilan ay ayaw nang pag-usapan pa ang tungkol dito kahit kailan. Maaaring mayroon kang mga espesyal na konsiderasyon na dapat pag-isipan, tulad ng panahong kailangan sa pagitan ng mga pagbubuntis kung nagkaroon ka ng c-section na panganganak, kung pinayuhan kang maghintay para sa mga resulta ng pagsusuri sa dugo o iba pang mga pagsusuri, o kung kailangan mong gumamit ng tulong na may kinalaman sa pertilidad para sa isa pang pagbubuntis.

Kung ayaw mong mag-isip ng tungkol sa isa pang pagbubuntis, minsan ang pag-iisip nang maaga tungkol sa iyong mga pangangailangang medikal, emosyonal, at suporta ay makakatulong sa iyo na magpasya kung alin ang pinakamahusay na pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis at tuklasin kung ano ang mga importante para sa iyong pamilya sa susunod na pagbubuntis. Maaaring naisin mong tanungin ang sarili mo:

- Gusto ko ba ng paunang pagpapalano bago ang paglililihi, na nangangahulugang kailangan kong makipagkita sa isang tagapagbigay ng pangangalaga para pag-usapan ang tungkol sa mga konsiderasyon o plano para sa pagsusuri o pagsubaybay para sa susunod kong pagbubuntis?
- Maaaring ang mga ito ay pag-inom ng mga gamot (aspirin, gamot sa thyroid, progesterone, at iba pa), blood work (para makita ang mga nakatagong isyung medikal na makapagpapataas ng panganib sa pagbubuntis), o iba pang mga pagsusuri o pagsasaalang-alang sa kalusugan, katulad ng maagang pagpapa-ultrasound o suporta para maihinto ang paninigarilyo.

- Depende kung saan ka nakatira, maaari kang makipagpulong sa isang Obstetrician o Maternal Fetal Medicine Physician (doktor ng pagbubuntis na may mataas na panganib) para pag-usapan ito.
- Gusto ko bang gawin ang pagpapayo tungkol sa bagay na panghenetiko, na nangangahulugan ng pakikipagpulong sa mga eksperto na makakapagtalakay ng isang plano ng pagtataya ng aking panganib sa mga isyung panghenetiko sa mga pagbubuntis sa hinaharap?
- Kailangan ko ba ang dalubhasa o “mataas ang panganib” na pangangalaga sa pagbubuntis ?
- Maaaring mangahulugan ito ng pangangalaga mula sa isang espesyalista (obstetrician o maternal fetal medicine physician) o pangangalaga sa isang ospital na may mga proseso ng maagang pagsusuri at suporta.
- Ano ang nadarama ko tungkol sa pangangalaga ng pagbubuntis na espesyalidad o ‘mataas ang panganib’?
- Kung ito ay inirekomenda sa akin, may iba pa ba na gusto kong isama sa aking pangangalaga na tutulong para madama kong mas suportado at komportable ako?
- Kung hindi ito inirekomenda sa akin, komportable ba ako tungkol doon?
- Sinu-sino ang aking magiging pangunahing mga tagapagbigay ng pangangalaga sa susunod kong pagbubuntis? (komadrona, doktor ng pamilya, obstetrician, at iba pa)
- Gusto ko ba ang dati kong mga tagapagbigay ng pangangalaga? Ibang mga tagapagbigay ng pangangalaga?
- Ano ang available sa akin kung saan ako nakatira?
- Mayroon bang mga opsyon para makipagkita sa mahigit sa isang tagapagbigay ng pangangalaga, kung kinakailangan o gugustuhin ko? Halimbawa, ang ilang mga pamilya ay gustong magkaroon ng komadrona at ng isang doktor sa pangangalaga ng mataas na panganib na pagbubuntis para sa kanilang susunod na pagbubuntis, at maraming mga lugar ang ‘nagbabahagi ng pangangalaga’, ibig sabihin ay maaaring makipagkita ang isang pamilya sa isang tagapagbigay ng pangangalaga (hal. komadrona) para sa pagbisita nila tungkol sa pagbubuntis, at sa doktor ng mataas na panganib na pagbubuntis para sa mga check-in o para sa kanilang pagbisita.
- Gusto ko bang humiling ng mga ekstrang appointment, ultrasound at mga pagsusuri?
- O gusto ko bang tumanggap ng ‘rutinang’ pangangalaga sa pagbubuntis kung posible?
- May anumang mga katanungan ba ako tungkol sa aking pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis tungkol sa nakaraang pagkawala?
- May anumang mga katanungan ba ako kung paano, kung mayroon man, magkakaroon ng epekto ang pagkawala na iyon sa aking susunod na pagbubuntis?
- Anong mga suporta ang kasalukuyang mayroon ako?
- Anong mga ekstrang suporta ang gusto kong alamin?

- May iba pa bang medikal na isyung gusto kong talakayin sa aking pangkat ng pangangalaga? Halimbawa, isang personal o pampamilyang kasaysayan sa diyabetes o depresyon.

Pagbubuntis pagkatapos ng pagkaantala sa pagbubuntis, o kahit anong uri ng pagkawala, ay nakaka-stress na karanasan sa pisikal at kaisipan. Nagbibigay ng suporta sa pamilya pagkatapos ng pagkawala ng pagbubuntis ang **PAIL Network**. Halimbawa, mayroong librito na para sa mga pamilya at suporta ng kapwa. Para sa higit na impormasyon tungkol sa mga suportang ito, pumunta sa website ng **PAIL Network**.

## Ikalawang Apendise

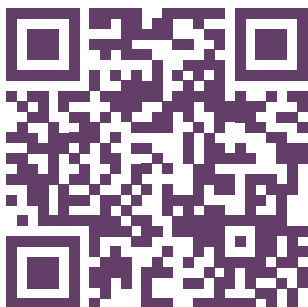
### **Pagdadalamhati ng mga Bata**

Pagkatapos ng pagwawakas ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol, maraming mga magulang ang nag-aalala tungkol sa kanilang mga anak at kung paano nila ito sasabihin sa kanila, kung nalaman nila ang tungkol sa pagbubuntis. Maaaring mag-alala rin ang mga pamilya na kahit hindi nila alam ang tungkol sa pagbubuntis, maaaring makita nila ang kanilang mga magulang na malungkot o masama ang loob, at magtanong ng mga tanong na mahirap sagutin.

Ang **PAIL Network** ay may mas detalyadong librito tungkol sa pagdadalamhati ng mga bata na tumatalakay sa ilang karaniwang takot at katanungang mayroon ang mga pamilya. Iminimungkahi 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 kumuha ng libreng librito para sa iyong pamilya, pumunta sa website ng **PAIL Network**.



**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)**



[PAILNETWORK.CA](https://pailnetwork.ca)



Ending a Pregnancy – TAGALOG

Network ng Pagbubuntis  
at Pagkawala ng Sanggol

 **Sunnybrook**  
PREGNANCY AND  
INFANT LOSS NETWORK