

## Mga Medikal na Pamamaraan upang Makatulong sa Pagle-labor at Panganganak

May maraming mga medikal na pamamaraan upang tulungan kang magkaroon ng isang ligtas at malusog na panganganak. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay makikipag-usap sa iyo at sa iyong taong suporta tungkol sa mga pagpipilian na hindi bahagi ng karaniwang pangangalaga.

### Ano ang pagganyak ng pagle-labour (induction of labour)?

Pagpapasimula ng pagle-labour sa pamamagitan ng paggamit ng gamot, gel para sa ari o pansuksok, o sa pamamagitan ng sadyang pagbabasag ng iyong tubig. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring magmungkahi ng isang pagganyak kung lumipas ka sa 41 mga linggo o kung may mga alalahanin para sa kagalingan mo o ng iyong sanggol.

### Ano ang episiotomy?

Isang hiwa na ginagawa sa pagbubukas ng ari bago pa makalabas ang ulo ng sanggol upang makagawa ng mas maraming espasyo upang daanan ng sanggol.

### Ano ang mga pansipit (forceps)?

Mga instrumentong ginagamit upang makatulong na hilahin ang sanggol kung nagkakaproblema ka sa pagtulak o kung may mga alalahanin para sa kagalingan ng iyong sanggol.

### Ano ang isang bakyum?

Ang isang suction cup (panghigop na cup) na inilagay sa anit ng iyong sanggol upang mapadali ang kanyang paglabas ng ulo kung ikaw ay nahihirapan sa pagtulak o kung mayroong mga alalahanin para sa kanyang kagalingan.



### ALAM MO BA

Sa karamihan ng mga kaso, ang isang panganganak sa ari ay ang pinakaligtas na paraan ng panganganak. Ang mga sanggol na ipinanganak sa ari ay may mas kaunting mga problema sa paghinga at mga komplikasyon, at ang mga magulang ay may mas kaunting sakit at impeksyon at mas mabilis gumaling.

## Caesarean na Panganganak

### Ano ang caesarean (C-seksyon)?

Isang operasyon kung saan ang iyong sanggol ay ipinapanganak sa pamamagitan ng isang hiwa sa iyong tiyan at matris.

Ang isang caesarean ay maaaring ang pinakaligtas na pagpipilian para sa iyo at sa iyong sanggol kung:

- magkakaroon ka ng higit sa isang sanggol
- ang iyong serbiks ay hindi lubos na bumubukas, kahit pagkatapos ng isang mahabang pagle-labour
- ang iyong sanggol ay napakalaki o ay nasa isang suhi (puwet- o paa ang - nauuna) o mga patagilid na posisyon
- ang iyong sanggol ay hindi nakakayanang mabuti ang mga kontraksyon
- ikaw ay mayroong isang seryosong medikal na kondisyon
- ikaw ay mayroong mga herpes na sugat sa iyong mga ari
- nagkaroon ka ng isang nakaraang caesarean na may pataas-at-pababang hiwa

## Caesarean na panganganak

Karamihan sa mga tao ay mayroong epidural o pampamanhid sa gulugod at gising sa panahon ng operasyon at panganganak. Ang iyong kapareha o taong suporta ay maaaring naroon sa silid ng operasyon. Malamang na mahahawakan mo ang iyong sanggol ng balat-sa-balat pagkatapos o sa lalong madaling panahon pagkatapos ng kapanganakan. Kung ikaw ay antok na antok o hindi makaya, maaaring hawakan ng iyong taong pansuporta ang sanggol ng balat-sa-balat hanggang sa handa ka na.

Kung mayroon kang isang pangkalahatang pampamanhid, ikaw ay matutulong sa panahon ng operasyon at panganganak at ang iyong kapareha ay wala sa silid ng operasyon.

### Ang iyong paggaling

Magkakaroon ka ng isang IV sa iyong braso hanggang sa umiinom ka na nang maayos, at isang tubo sa iyong pantog para sa halos 24 na oras, hanggang sa maaari ka nang bumangon patungo sa banyo.

Ang paggaling ay maaaring abutin ng 6 na linggo o mas matagal. Maaaring kailanganin mo ang gamot para sa sakit para sa maraming araw, at tulong sa bahay ng hindi bababa sa isang linggo. Huwag bumalik sa iyong karaniwang mga aktibidad nang napaka-aga o mag-angat ng anumang mas mabigat kaysa sa iyong bagong panganak.

Mag-eksperimento upang mahanap ang pinaka komportableng posisyon para sa pagpapasuso (tingnan ang [Pagpapasuso ng Iyong Sanggol](#)).

### Mga panganganak sa hinaharap pagkatapos ng isang caesarean

Ang pagkakaroon ng isang caesarean ay hindi nangangahulugan na kakailanganin mo ang isa sa susunod na magkaroon ka ng isang sanggol. Kung ang hiwa mula sa iyong caesarean ay ginawang gilid-

## Ano ang Panganganak sa Ari Pagkatapos ng Caesarian [Vaginal Birth After Caesarian (VBAC)]?

Panganganak sa ari pagkatapos ng pagkakaroon ng caesarean noong nakaraan.

sa-gilid, hindi pataas-at-pababa, malamang na maaari kang manganak sa ari sa hinaharap.

### Anong mas ligtas?

Kapwa ang mga panganganak sa ari at caesarean ay napakaligtas para sa ina at sanggol. Ang VBAC ay halos kasing ligtas ng isang unang panganganak sa ari. Ang isang nakaplanong paulit-ulit na caesarean ay halos kasing ligtas ng isang unang piniling panganganak na caesarean. Sa katunayan, napakabihira lamang - 5 sa bawat 10,000 panganganak - na ang mga sanggol ay magkaroon ng mga komplikasyon na nagbabanta sa buhay pagkatapos ng isang VBAC o isang nakaplanong caesarean.

Sa isang kapanganakan sa ari, mayroong mas kaunting pagkakataon na magkaroon ng impeksyon at labis na pagdudugo, isang mas maikling pananatili sa ospital at mas mabilis na panahon ng paggaling. Gayunpaman, ang panganganak sa ari ay maaaring maging sanhi ng isang caesarean na peklat na hihila at makapunit ng matris. Ngunit ito ay bihira – nangyayari lamang sa 2 hanggang 4 ng bawat 1,000 mga panganganak.

Kung ikaw ay manganganak sa ari, ikaw at ang iyong sanggol ay masusubaybayan nang mabuti sa panahon ng pagle-labour upang ang anumang mga problema ay mabilis na maakasyunan. Ang pagpili ng isang ospital na maaaring gumawa ng isang caesarean kung kinakailangan ay makakatulong sa iyong makatiyak ng isang ligtas na panganganak.

Kontakin ang HealthLink BC sa 8-1-1 o [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) para sa karagdagang impormasyon, at makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang makagawa ng isang may kaalamang pagpili.



## MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Kung ang iyong kapareha ay nagkaroon ng pangkalahatang pampamanhid at natutulog, hawakan mo sa iyong sarili ang sanggol - balat-sabalat - sa lalong madaling panahon pagkatapos ng panganganak.



## PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Isama ang iyong mga saloobin tungkol sa mga caesarean sa iyong mga kahilingan sa panganganak (tingnan ang [Paghahandang Manganak](#)). Gawin itong malinaw kung nais mong dalhin sa iyo ang iyong sanggol o iyong kapareha pagkatapos ng kapanganakan. At kung ikaw ay nababalisa pagkatapos ng isang caesarean, ibahagi ang iyong damdamin sa isang taong pinagkakatiwalaan mo.

## Sakit Mga Pagpipiliang Lunas

### Lunas sa sakit nang walang gamot

Mayroong ilang bilang ng mga paraan upang mapagaang ang sakit ng pagle-labour na hindi nagsasangkot ng gamot. Kabilang dito ang:

- isang mapagsuportang kapareha
- mga pamamaraan ng paghinga at pagrerelaks
- mainit-init na mga paligo o mga shower
- mga komportableng posisyon
- mga pakete ng yelo
- acupuncture at acupressure
- hipnosis
- masahe
- paglalakad



## Gamot sa sakit

Gamot	Mga kalamangan	Mga kahinaan
<p><b>Nitrous oxide at oxygen</b> “Laughing gas” na nilanghap sa pamamagitan ng isang maskara.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maaaring magamit hanggang sa kapanganakan.</li> <li>• Hindi nakakaapekto sa sanggol.</li> <li>• Nilalanghap mo lamang papasok ang halagang kailangan mo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maaaring magamit nang 2 hanggang 3 oras na pinakamahaba.</li> <li>• Pinapawi ang sakit, ngunit hindi binubura ito.</li> <li>• Maaaring maging sanhi ng pagkahilo, at panginingig o pamamanhid sa iyong mukha at mga kamay.</li> </ul>
<p><b>Isterilisadong Tubig na Iniksyon</b> Isterilisadong tubig na ininiksyon sa ibabang likod.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nakakaginbaha ng sakit sa likod.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maaaring masakit ang pagpasok.</li> </ul>
<p><b>Mga narkotiko</b> Morphine o fentanyl na ininiksyon ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nakakarelaks sa iyo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maaaring makapagpaantok, magpahilo o makapagpaduwal sa iyo.</li> <li>• Pinapawi ang sakit, ngunit hindi binubura ito.</li> <li>• Kung ibibigay ng masyadong malapit sa pagsilang, maaaring mapabagal ang paghinga ng sanggol at nakakaapekto sa kakayahan ng sanggol na sumuso sa simula.</li> </ul>
<p><b>Pudental block</b> Lokal na pampamanhid na ini-iniksyon sa isang nerbiyo sa ari.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinipigilan ang sakit sa paligid ng iyong ari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindi inaalís ang sakit ng mga kontraksyon.</li> </ul>
<p><b>Epidural /panggulugod</b> Lokal na pampamanhid na ini-iniksyon sa isang lugar na malapit sa iyong utak ng gulugod.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nagbibigay ng ginhawa mula sa baywang pababa (mula sa dibdib pababa sa panahon ng isang caesarean).</li> <li>• Maaaring magamit sa anumang oras sa panahon ng pagle-labour; higit pa ay maaaring ibigay kung kinakailangan, para sa lunas hanggang sa 24 na oras.</li> <li>• Hinahayaan kang maging gising sa panahon ng isang caesarean.</li> <li>• Hinahayaan ka ng “Walking epidural” na malayang gumalaw sa paligid.</li> <li>• Walang pagkaantok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maaaring makaapekto sa iyong pagganyak o kakayahang umiri.</li> <li>• Dinadagdagan ang pagkakataon na ang mga panipit ay kakailanganin.</li> <li>• Nakakaapekto sa kontrol sa binti; maaaring ikaw ay hindi makabangon sa panahon ng pagle-labour o pagkatapos ng panganganak.</li> <li>• Maaaring makapagpanginig sa iyo at makapagpakati.</li> <li>• Maaaring makaapekto sa presyon ng dugo.</li> <li>• Kailangan ang isang IV.</li> <li>• Maaaring kailanganin ang isang monitor ng sanggol at catheter (tubong ipinapasok sa iyong pantog).</li> <li>• Maaaring maging sanhi ng sakit ng ulo.</li> <li>• Maaaring makaapekto sa kakayahan ng sanggol na sumuso pagkatapos maipanganak. Ang karagdagang suporta upang maitatag ang pagpapasuso ay maaaring kailanganin.</li> </ul>
<p><b>Pangkalahatang pampamanhid</b> Kumpletong pampakalma na ginamit upang lubos na makatulog ka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maaaring gamitin sa pang-emerhensiyang caesarean kung napakahuli na o hindi ligtas na magbigay ng isang epidural o panggulugod.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikaw ay natutulog sa panahon ng panganganak.</li> <li>• Maaaring maging sanhi ng mga mapanganib na reaksyon, tulad ng mabilis na pagbagsak ng presyon ng dugo.</li> <li>• Maaaring makaapekto sa kakayahan ng sanggol na sumuso pagkatapos maipanganak. Ang karagdagang suporta upang maitatag ang pagpapasuso ay maaaring kailanganin.</li> <li>• Maaaring maging sanhi ng tuyo, masakit na lalamunan.</li> <li>• Maaaring maging sanhi ng pagkaduwal at pagsusuka.</li> </ul>