

# Magtulungan Tayo upang Gawing Mas Ligtas ang Iyong Pagbubuntis



Tagalog / Tagalog

**Safer Baby** 

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Ang buklet ng impormasyong ito ay naglalayong mapigilan ang pagsilang ng patay na sanggol (stillbirth).

**Lahat ay kinakausap namin tungkol sa mga bagay na ito.** Ang pag-uusap tungkol sa mga paraan kung paano mababawasan ang tsansa ng pagsilang ng patay na sanggol ay karaniwang bahagi ng pangangalaga sa pagbubuntis - tulad rin ng pag-uusap tungkol sa mga paraan na makakatulong upang mapanatiling malusog ang inang nagdadalang-tao.

Hindi ito karaniwan, ngunit kung minsan ang sanggol ay nawawalan ng buhay bago ito ipanganak. Kung nangyari ito pagkatapos ng 20 linggo ng pagbubuntis, ito ay tinatawag na pagsilang ng patay na sanggol (stillbirth).

Hindi natin laging nalalaman kung bakit nawawalan ng buhay ang isang sanggol bago ipanganak. Hindi laging posibleng maiwasan ang pagsilang ng patay na sanggol. Gayunpaman, mayroong ilang mga bagay na maaari mong gawin sa panahon ng iyong pagbubuntis upang mabawasan ang tsansa ng pagsilang ng patay na sanggol. Ang iyong mga propesyonal sa kalusugan ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa mga bagay na ito sa bawat appointment mo sa pagbubuntis.



**Safer Baby**   
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Ang mapagkukunang ito ay may kasamang impormasyon tungkol sa **5 bagay na maaari mong gawin na tutulong upang mabawasan ang tsansa ng iyong pagsilang ng patay na sanggol:**

**1** Bawasan ang pagkakalantad ninyo ng iyong sanggol sa usok ng sigarilyo



**2** Makipagtulungan sa iyong mga propesyonal sa kalusugan upang masuri ang paglaki ng iyong sanggol



**3** Pag-aralan ang mga paggalaw ng iyong sanggol at ipaalam sa iyong mga propesyonal sa kalusugan kung huminto o bumagal ang mga paggalaw ng iyong sanggol



**4** Matulog nang patagilid kung umabot ka na sa 28 linggo ng pagbubuntis



**5** Makipag-usap sa iyong komadrona (midwife) o doktor tungkol sa pinakamagandang tiyempo ng pagsilang ng iyong sanggol



Isa sa pinakamabuting bagay na magagawa mo upang mapanatiling malakas at malusog ang iyong sanggol sa panahon ng pagbubuntis ay ang pagdalo sa iyong mga appointment sa pagbubuntis. Ang mga appointment sa pagbubuntis ay isang pagkakataon para masuri ninyo ng iyong mga propesyonal sa kalusugan ang kalagayan ng iyong sanggol. May mga serbisyo ng interpreter na laging magagamit ng mga kababaihan at pamilya nang walang bayad.

Tawagan ang iyong komadrona (midwife) o doktor kung sa tingin mo ay parang may mali, o kung nag-aalala ka tungkol sa sanggol. Huwag isipin na inaaksaya mo ang oras ninuman. Ang iyong mga provider ng pangangalagang pangkalusugan ay laging nakaantabay upang suportahan ka.

# Ang malusog na kapaligiran ay tumutulong sa iyong sanggol na lumaking malakas at malusog

Ang iyong sanggol ay nagagawang lumaki nang malakas at malusog sa panahon ng pagbubuntis dahil sa isang espesyal na organo na tinatawag na inunan (placenta). Ang placenta ay nabubuo sa unang bahagi ng pagbubuntis at patuloy na sumusuporta sa paglaki at pag-unlad ng iyong sanggol hanggang sa kapanganakan. Ang iyong sanggol ay tumatanggap ng mga sustansya/pagkain at oksiheno (oxygen)/sariwang hangin sa pamamagitan ng placenta. Tinatanggal din ng placenta ang dumi/lumang hangin ng sanggol.

**Makakatulong na maunawaan ang paraan ng paglaki ng iyong sanggol sa panahon ng pagbubuntis kung ihahalintulad ito kung paano lumalaki ang isang puno nang malakas at malusog.** Upang lumaki nang malakas at malusog, ang isang puno ay nangangailangan ng malusog na kapaligiran. Ang sariwang tubig, malinis na hangin, at pagkain mula sa araw at lupa ay nagtutulongan lahat upang suportahan ang isang sumisibol na puno na lumaki nang mataas at malakas.

Tulad ng isang sumisibol na puno sa hardin, ang iyong sanggol ay nangangailangan ng malinis na hangin at tamang pagkain sa pamamagitan ng placenta upang lumaking malakas at malusog.

## Ang placenta ay napakahalaga para sa kalusugan at kagalingan ng isang sanggol.

Gayunpaman, mayroong ilang mga bagay na maaaring magpahirap sa placenta na gumana nang maayos sa panahon ng pagbubuntis, na magpapahirap naman sa iyong sanggol na lumaki nang malakas at malusog.



**Maraming bagay na tinatalakay sa buklet na ito ay tungkol sa pagtulong sa iyong placenta na gumana nang maayos sa panahon ng pagbubuntis, nang sa gayon ay tumulong ito sa iyong sanggol na lumaki nang malakas at malusog.**





## Pagbawas sa pagkalantad ninyo ng iyong sanggol sa paninigarilyo

**Ang malinis na hangin ay tumutulong sa sanggol na lumaki nang malakas at malusog.**

Lahat ng uri ng paninigarilyo ay maaaring makapinsala sa iyo at sa iyong sanggol sa panahon ng pagbubuntis, kabilang ang usok mula sa mga sigarilyo, shisha, e-cigarette/vaping, at mga tabako.

**Kung ikaw ay naninigarilyo,** ang paghinto dito ang pinakaligtas na bagay na magagawa mo para sa iyong sarili at sa iyong sanggol. Ang paghinto anumang oras sa panahon ng iyong pagbubuntis ay maaaring makatulong sa iyo at sa iyong sanggol.

**Kung nakatira ka o gumugugol ng oras kasama ang ibang mga taong naninigarilyo**

maaari itong makapinsala sa iyo at sa iyong sanggol, lalo na kung kayo ay nasa maliliit na espasyo tulad ng kotse o sa loob ng isang bahay kapag may mga taong naninigarilyo.

Kahit na hindi ka naninigarilyo, ang pagiging malapit sa usok ng ibang tao (mula sa mga sigarilyo, shisha, e-cigarette, at tabako) ay maaaring makasama sa iyo at sa iyong sanggol. Matutulungan mo ang iyong sarili at ang iyong sanggol sa pamamagitan ng hindi pakikisalamuha sa mga tao kapag sila ay naninigarilyo.

Binabawasan ng usok mula sa anumang uri ng sigarilyo ang dami ng dugo at oxygen na dadaloy sa iyong sanggol.



Ang usok ng sigarilyo ay maaaring magdagdag sa posibilidad ng:

- Pagkalaglag o pagsilang ng patay na sanggol
- Pagsilang ng sanggol nang mas maaga (bago ang 37 linggo ng pagbubuntis)
- Sanggol na ipinanganak na maliit
- Nahihirapang makahinga ng sanggol sa pagsilang nito
- Biglang pagkamatay ng sanggol nang walang ibang dahilan

### **Saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?**

Maaari kang makipag-usap sa iyong doktor o midwife tungkol sa paninigarilyo sa panahon ng pagbubuntis, kabilang dito kung saan makakakuha ng tulong kung ikaw ay naninigarilyo at nais mong huminto. Mayroong libreng pambansang serbisyo ng suporta na tinatawag na Quitline para sa mga taong gustong huminto sa paninigarilyo.

**Quitline – 13 78 48**  
**[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)**

Sinumang gustong huminto sa paninigarilyo, kabilang ka at ang mga taong sumusuporta sa iyo, ay maaaring tumawag dito para sa tulong.

Maaaring ma-access ng mga taong nangangailangan ng interpreter ang Quitline sa maraming paraan. Maaari nilang:

- Tawagan ang Quitline at hilingin dito na tumawag pabalik na may kasamang interpreter sa kanilang piniling wika
- Hilingin sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya na may kumpiyansang magsalita sa Ingles na tawagan ang Quitline at ayusing matawagan pabalik na may kasamang interpreter
- Hilingin sa kanilang propesyonal sa kalusugan na magsumite ng online na Quitline referral form upang ang mga kawani ng Quitline ay makatawag na may kasamang tamang interpreter sa linya.





## Ang paglaki ng iyong sanggol

Ang mga appointment sa pagbubuntis ay isang pagkakataon para sa iyo at sa iyong mga propesyonal sa kalusugan na masuri ang kalagayan ninyo ng iyong sanggol. Kabilang dito ang paglaki ng iyong sanggol. Mula sa 24 na linggo ng pagbubuntis, susuriin ng iyong mga propesyonal sa kalusugan ang paglaki ng iyong sanggol sa pamamagitan ng pagsukat sa iyong tiyan gamit ang medida (measuring tape).

**Ang regular na pagdalo sa mga appointment sa pagbubuntis ay nagbibigay ng mas maraming pagkakataon para masuri ang kalusugan at paglaki ng iyong sanggol.**





Ang ilang mga sanggol ay mas malamang na magkaroon ng problema sa paglaki kaysa sa iba. Kung ang iyong mga propesyonal sa kalusugan ay may makitang mga palatandaan na ang iyong sanggol ay mabagal lumalaki, o sa tingin nila ay mas malaki ang tsansa kaysa sa iba na ipanganak nang maliit ang iyong sanggol, maaari nilang irekomenda ang regular na mga ultrasound sa panahon ng iyong pagbubuntis upang sukatin ang iyong sanggol sa mahabang panahon.

**Ang matukoy ang mga sanggol na nagkakaproblema sa paglaki ay makakatulong sa ating mabawasan ang tsansa ng pagsilang ng patay na sanggol.**

**Kung mayroon kang anumang mga katanungan o alalahanin tungkol sa paglaki ng iyong sanggol, maaari kang makipag-usap sa iyong midwife o doktor.**





## Mga paggalaw ng iyong sanggol

Katulad natin, ang mga paggalaw ng iyong sanggol ay maaaring palatandaan ng kaniyang nararamdaman. Kapag maganda ang pakiramdam natin, tayo ay aktibo at puno ng sigla. Ngunit kapag tayo ay may sakit o masama ang pakiramdam, hindi tayo masyadong gumagalaw gaya ng ating paggalaw kapag maganda ang ating pakiramdam. Kung ang iyong sanggol ay may karamdaman o nahihirapang lumaki, maaaring mas madalang kaysa karaniwan ang paggalaw niya.



Ito ang dahilan kung bakit napakahalagang malaman mo ang pattern ng paggalaw ng iyong sanggol.

**Bawat sanggol ay naiiba.** Ang ilang mga sanggol ay madalas gumagalaw sa buong araw, habang ang iba ay maaaring pinaka-aktibo sa mga partikular na oras sa isang araw, tulad halimbawa pagkaraan kumain o sa gabi.

Ang ilang mga sanggol ay mas aktibo kaysa sa iba, at walang nakatakdang bilang ng mga normal na paggalaw para sa isang sanggol. Ito ang dahilan kung bakit napakahalagang gumugol ka ng ilang sandali upang makilala ang iyong sanggol at ang kaniyang mga paggalaw.

Makakatulong na isipin na mayroong pattern ang mga paggalaw ng isang sanggol. Halimbawa, maaaring iulat ng isang babae na ang kanyang sanggol ay pinaka-aktibo pagkatapos kumain at sa gabi kapag siya ay matutulog na. Tatawagin natin itong pattern ng kanyang sanggol - ang mga oras sa isang araw kung kailan ang sanggol ay karaniwang aktibo at ang mga oras sa isang araw kung kailan ang sanggol ay karaniwang hindi gaanong aktibo.

### **Paano ko malalaman ang mga pattern ng paggalaw ng aking sanggol?**

- Pumili ng oras sa isang araw kung kailan ang iyong sanggol ay madalas na aktibo
- Maghanap ng tahimik na lugar kung saan maaari kang mag-relaks at tumuon sa iyong sanggol
- Gumugol ng ilang oras upang malaman ang mga paggalaw ng iyong sanggol. Ano ang iyong napansin? Gaano kalakas ang mga ito? Ano ang pakiramdam mo dito?

**Ang pattern na ito ay dapat magpatuloy hanggang sa ipanganak ang iyong sanggol.**

### **Paano ko malalaman kung nagbago ang pattern ng mga paggalaw ng aking sanggol?**

- Napansin mo na ang iyong sanggol ay mas madalang gumalaw kaysa sa karaniwan niyang ginagawa
- Parang ang mga paggalaw ay hindi gaanong malakas kumpara sa dati
- Pakiramdam mo ay may hindi tama

**Walang mas nakakakilala sa iyong sanggol kaysa sa iyo.**



## **Ano ang gagawin ko kung napansin kong huminto o bumagal ang paggalaw ng aking sanggol o kung nag-aalala ako?**

Karaniwan para sa mga kababaihan na makaramdam ng pag-aalala tungkol sa kanilang sanggol sa ilang yugto sa panahon ng pagbubuntis. Ang pag-aalala ay hindi palaging nangangahulugan na may mali. Gayunpaman, kung minsan ay nagbabago ang mga galaw ng sanggol dahil hindi mabuti ang kalagayan niya o nahihirapan siyang lumaki. Ang mga sanggol na masama ang pakiramdam o nagkakaproblema sa paglaki ay may mas mataas na tsansang ipanganak nang walang buhay kaysa sa ibang mga sanggol.

Upang matulungan kaming matukoy kung hindi mabuti ang kalagayan ng mga sanggol o nagkakaproblema sa paglaki, hinihiling namin sa lahat ng nagbubuntis na alamin ang mga paggalaw ng kanilang sanggol. Hinihiling din namin sa lahat na makipag-ugnayan sa kanilang mga propesyonal sa kalusugan kung sakaling mapansin nilang huminto o bumagal ang mga paggalaw ng kanilang sanggol.



Kung sakaling mapansin mong huminto o bumagal ang mga paggalaw ng iyong sanggol, **mangyaring huwag ipagpaliban ang pakikipag-ugnayan sa iyong mga propesyonal sa kalusugan.** Malulugod silang makarinig mula sa iyo at marinig ang tungkol sa iyong mga alalahanin. Nandito sila para tulungan ka anumang oras sa umaga o sa gabi man.

## **Anong mangyayari kasunod nito?**

Maaaring imbitahan ka ng iyong propesyonal sa kalusugan sa ospital upang tulungan silang masuri ang kalagayan ng sanggol. Maaari nilang suriin ang sanggol sa iba't ibang paraan, kabilang ang:

**Cardiotocograph (CTG).** Kasama sa CTG ang paglalagay ng dalawang nababangat na sinturon sa palibot ng iyong tiyan upang sukatin ang tibok ng puso ng sanggol at mga pag-uurong o contraction (kung mayroon ka man) sa mahabang panahon. Susukatin din ng iyong mga propesyonal sa kalusugan ang iyong tiyan upang makita kung paano lumalaki ang sanggol at kung ano ang posisyon ng iyong sanggol.in.

**Ultrasound.** Makakatulong ang ultrasound scan sa iyong mga propesyonal sa kalusugan upang mas tumpak na masukat ang paglaki ng sanggol, gayundin ang pagsuri sa tibok ng puso at daloy ng dugo ng sanggol.

**Pagsuri sa kalusugan ni Nanay.** Maaari ring tasahin ng iyong mga propesyonal sa kalusugan ang iyong kalagayan sa pamamagitan ng pagsusuri sa presyon ng iyong dugo, temperatura, pulso, at kung minsan ay sa pagsusuri sa dugo (blood test).







## Natutulog nang patagilid

Maaaring lumaki ang iyong sanggol nang malakas at malusog dahil nakakakuha siya ng oksiheno (oxygen) at mga sustansiya mula sa iyong dugo sa pamamagitan ng placenta. Samakatuwid ang pagsagap ng iyong sanggol ng oxygen at mga sustansiya ay umaasa sa regular na daloy ng dugo sa placenta.

Kung natutulog ka nang patihaya pagkatapos ng 28 linggo ng pagbubuntis (kapag nagsisimula nang lumaki ang iyong sanggol) mas kaunting dugo ang maaaring umabot sa placenta.

**Matutulungan mo ang iyong sanggol na lumaki nang malakas at malusog sa pagtulog mo nang patagilid mula sa 28 linggo ng pagbubuntis.** Sa katunayan, ipinapakita ng bagong pananaliksik na ang pagtulog nang patagilid mula sa 28 na linggo ay nakakabawas nang kalahati sa tsansa ng pagsilang mo ng patay na sanggol kumpara sa tsansa ng pagsilang nito kung regular kang natutulog nang patihaya.

**Maaari kang matulog sa iyong kaliwa o kanang bahagi – anuman ang mas komportable para sa iyo.** Karaniwan sa mga babae ang natutulog nang nakatagilid at pagkatapos ay gumising nang nakatihaya. **Kung mangyari ito, huwag mag-alala!**

Ang mahalaga ay simulan ang bawat pagtulog nang nakatagilid. Kung gumising ka nang nakatihaya, okey lang, lumipat ka na lang sa paghiga nang nakatagilid.



## Pag-usapan natin ang tiyempo (timing) ng panganganak

Ang seksyong ito ay naglalaman ng impormasyon upang matulungan kang makipag-usap sa iyong midwife o doktor tungkol sa pinakamagandang tiyempo ng panganganak sa iyong sanggol.

### Kailan ipapanganak ang aking sanggol?

Ang tinantiyang petsa ng kapanganakan o takdang petsa ay karaniwang 40 linggo pagkatapos ng unang araw ng iyong huling regla. Gayunpaman, kung minsan ay kinakalkula ito batay sa iyong pinakamaagang ultrasound.

- Karamihan sa mga kababaihan (mga 90%) ay nagsisilang ng kanilang sanggol **sa pagitan ng 37 at 42 na linggo** at ito ay tinatawag na **term**.
- **Bago ang 37 linggo**, ito ay tinatawag na **preterm**.
- **Mula 37 hanggang 38 na linggo** (+6 na araw), ito ay tinutukoy na **early term**.
- **Mula sa 42 linggo** mahigit, ito ay tinatawag na **post term**.

Sa maraming pagbubuntis, ang tiyempo ng panganganak ay pinagpapasyahan kapag ang iyong pag-labour ay nagsimula na. Ang panganganak na malapit sa iyong takdang petsa ay karaniwang pinakamainam para sa pag-unlad ng iyong sanggol. Gayunpaman, kung minsan ang mga sanggol ay kailangang ipanganak nang mas maaga at ito ay tinatawag na **nakaplanong panganganak (planned birth)**.





## **Ano ang isang nakaplanong panganganak (planned birth)?**

Ang planned birth ay (nangyayari) kapag ang isang babae ay magsisilang ng kanyang sanggol sa partikular na oras sa halip na mag-labour para maipanganak ang kanyang sanggol. Ito ay kadalasang ginagawa sa pamamagitan ng pag-udyok sa pag-labour (induction of labour) o, kung kinakailangan, sa isang caesarean section. Gayunpaman, kung ang planned birth ay napagpasyahan, napakahalaga na piliin ang tamang petsa.

## **Bawat Linggo ay Mahalaga**

Ang iyong sanggol ay mayroon pa ring paglaki na kailangang gawin, umuunlad pa rin ito at lumalakas pa hanggang sa 39-40 na linggo. Bawat linggo na ang isang sanggol ay ipinanganak nang maaga ay maaaring makaapekto sa kaniyang kalusugan. Minsan maaari mong makatuwirang itanong ‘bakit kailangang maghintay hanggang sa term?’ lalo na kung mayroong anumang mga alalahanin. Ang katotohanan ay ang pagsilang sa preterm (kahit malapit sa 37 linggo), at sa early term period (37-38 na linggo [+6 na araw]) ay maaaring humantong sa mas mataas na tsansa ng ilang kahihinatnan para sa mga bata, tulad ng mga kahirapan sa pag-aaral sa paaralan at/o mga problema sa pag-uugali. Ang pagkakaroon ng tamang balanse sa pagitan ng mga benepisyo at panganib ay talagang mahalaga kapag nagpapasya sa tiyempo ng panganganak.

## **Kailan maaaring isalang-alang ang isang nakaplanong panganganak (planned birth)?**

Ang pangunahing dahilan kung bakit ang mga babae ay may planned birth ay upang mabawasan ang tsansa ng pagkakaroon ng mga problema para sa kanila o sa kanilang sanggol, kabilang ang pagsilang ng patay na sanggol. Mas mataas nang bahagya ang tsansa ng pagsilang ng patay na sanggol sa kalaunan ng pagbubuntis at mas mataas pa sa post term (lampas sa 42 linggo).

Para sa mga babaeng may kondisyong medikal (hal. diyabetis o mataas na presyon ng dugo), o kung may mga komplikasyon sa pagbubuntis (hal. alalahanin tungkol sa paglaki ng sanggol), maaaring irekomenda ang planned birth. Ang iba pang mga kadahilanan na nagpapataas sa panganib ng pagsilang ng isang babae ng patay na sanggol ay kinabibilangan ng pagkakaroon ng edad o matanda na, sobrang timbang (may mataas na body mass index, o BMI), kauna-unahang pagbubuntis, pagdadalang-tao sa pamamagitan ng IVF, at patuloy na paninigarilyo, paggamit ng mga droga o pag-inom ng alak sa buong panahon ng pagbubuntis.

Ang mga kababaihan mula sa ilang kulturang grupo o etnisidad, kabilang ang mga babaeng Aboriginal at Torres Strait Islander, at mga babaeng isinilang sa Sub-Saharan Africa o South Asia, ay bahagyang may mas mataas na tsansa ng pagsilang ng patay na sanggol.

Kung alinman sa mga ito ay nalalapat sa iyo, HINDI ito nangangahulugan na ikaw ay magsisilang ng patay na sanggol. Ipapaliwanag ng iyong midwife o doktor ang tsansa ng pagsilang mo ng patay na sanggol at tatalakayin sa iyo ang mga opsyon para sa tiyempo ng panganganak sa iyong sanggol, at kung kailangan mo o ng iyong sanggol ng mas masusing pagsubaybay. Kung napakababa ng tsansa ng pagsilang ng patay na sanggol, kadalasang inirerekomenda ng iyong midwife o doktor na hintayin mo na lang ang paglabas ng iyong sanggol kapag nagsimula na ang iyong pag-labour.

### **Pag-usapan tungko dito at pagpapasya kung ano ang pinakamainam para sa iyo at sa sanggol**

Ang pagpapasya kung dapat kang magkaroon planned birth o maghintay na ipanganak ang iyong sanggol ay hindi palaging madali. Mahalagang malaman ang mga benepisyong at panganib ng dalawang opsyon para sa iyo at sa iyong sanggol. Mahalaga rin na isipin ang tungkol sa iyong sariling mga paniniwala, mga pinahahalagahan at kagustuhan. Tatalakayin ng iyong midwife o doktor ang mga bagay na ito sa iyo, sasagutin ang iyong mga tanong at susuportahan ka na marating ang pinakamabuting desisyon. Ito ay tinatawag na magkasamang paggawa ng desisyon (shared decision-making).

**Bawat pagbubuntis ay natatangi.** Sa pag-desisyon tungkol sa tiyempo ng panganganak sa iyong sanggol, dapat isaalang-alang ang iyong sariling mga paniniwala at kagustuhan, at balansehin ang mga benepisyong pangkalusugan para sa iyo at sa iyong sanggol at ang anumang mga panganib na partikular sa iyong pagbubuntis.



# Tandaan

Tandaan na bawat pagbubuntis ay natatangi, at ang tsansa ng pagsilang ng patay na sanggol ay napakababa. Gayunpaman, mahalagang magkaroon ng kaalaman at gumawa ng mga hakbang upang mabawasan ang iyong panganib. Makipag-usap sa iyong doktor o midwife kung paano magkaroon ng ligtas at malusog na pagbubuntis.

## Ang mga bagay na magagawa mo upang mabawasan ang iyong panganib ng pagsilang ng patay na sanggol ay kinabibilangan ng:



Para sa mga babaeng naninigarilyo, humingi ng tulong upang huminto sa lalong madaling panahon.



Dumalo sa lahat ng mga appointment upang subaybayan ang iyong kalusugan at ang paglaki ng iyong sanggol.



Alamin ang mga paggalaw ng iyong sanggol at ipaalam sa iyong mga propesyonal sa kalusugan kung huminto o bumagal ang mga paggalaw ng iyong sanggol.



Matulog nang nakatagilid mula 28 linggo pataas.



Ang pagkakaroon ng tamang balanse sa pagitan ng mga benepisyo at panganib ay talagang mahalaga kapag nagpapasya sa tiyempo ng panganganak.

Upang ma-access ang karagdagang isinalin-wikang impormasyon at mga video pumunta sa [saferbaby.org.au](https://www.saferbaby.org.au)

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## Tungkol sa buklet na ito

Ang mga mapagkukunang ito ay idinisenyo kasama ng mga komunidad.

Tagalog-V1.0-Oct2023



Australian Government  
Department of Health  
and Aged Care