



Regione Toscana

Diritti Valori Innovazione Sostenibilità

BUKLET NA
PANGKALUSUGAN
NG **MUM HEALTH**



**BUKLET NA
PANGKALUSUGAN
NG MUM HEALTH**

Pinasasalamatan ang mga babae at mga lalaking migrante, mga tagapamagitan, mga taga-salin at mga operator ng mga kumpanyang pangkalusugan para sa pakikipagtulungan.

Ideazione e testi
L'Albero della Salute,
Struttura di riferimento per
la Mediazione culturale in Sanità

Regione Toscana
Direzione generale Diritto alla salute
e politiche di solidarietà

Referenti
Michele Grandolfo, Angela Spinelli,
Serena Donati, *Istituto Superiore di Sanità*

Traduzione: Traduzioni Media
© 2007 L'Albero della Salute
www.alberodellasalute.org/mh.asp
Tutti i diritti riservati

Coordinamento comunicazione ed eventi
Direzione generale della Presidenza
Settore Comunicazione istituzionale
e pubblicitaria

Grafica e stampa: Centro stampa
Giunta Regione Toscana

Marzo 2009

BUOD

3

Ang Consultorio

6

**Ang Landas ng Pagsilang/
Pagbubuntis at Panganganak**

11

**Tulong Pagkapanganak
at Pedyatrika**

14

Kontrasepsyon

17

**Bolontaryong
Pagpapalaglag o IVG**

20

Prebensyon Laban sa Tumor

ANG CONSULTORIO



Ano ang consultorio?

Ito ay isang serbisyo na matatagpuan sa teritoryo, na ginawa upang pangalagaan at itaguyod ang pangkalusugang mental at pisikal – may kinalaman sa katawan, sa uri ng pakikiramdam at pakikibagay sa panlabas na kapaligiran - ng mga kababaihan, mga mag-asawa o magkasintahan, mga tinedyer, mga batang lalaki at babae, mga Italyano

man o dayuhan. Maging ang mga kababaihang dayuhan na walang permesso di soggiorno ay mayroon ding karapatan na matulungan sa consultorio. Ang consultorio at ang mga serbisyo nito ay libre ngunit maaari ding kailanganin ang tiket para sa ilang mga konsultasyon sa mga gynecologist.

Anu-anong pangangailangan ko ang maaari kong ilapit sa consultorio?

- Pagbubuntis
- Tulong pagkatapos ng panganganak at suporta sa pagpapasuso.
- Kontrasepsyon
- Boluntaryong Pagpapalaglag o IVG (Interruzione Volontaria di Gravidanza)
- Pag-iwas sa mga tumor (pap-test)
- Mga payo ukol sa pakikipagtalik at pag-ibig
- Problemanag may kinalaman sa sistema ng pagdidiyeta (pagkain)
- Pakikiusap sa ngalan ng pamilya upang makakuha ng suporta sa mga sitwasyong tulad ng paghihiwalay at diborsiyo
- Kakayahang magbuntis, kawalan ng kakayahang magbuntis
- Pag-aalaga at pag-aampon
- Karahasan at kalupitan sa mga kababaihan at kabataan, maging ito man ay nakakaapekto sa katawan, sa pag-iisip, pagdama, pagkaramdam ng emosyon o sentimiyento (halimbawa: pagpilit sa anumang uri ng gawaing may kinalaman sa pakikipagtalik o uri ng pagkontrol at pananakot)
- Pinansyal na tulong para sa mga mag-asawa at mga pamilya
- Problemanag psikolohikal o pagkaligalig at pagiging hirap sa pakikipag-ugnay sa sarili at/o sa

ibang tao sa ilang mga maseselang yugto ng buhay (pagdadalaga/pagbibinata, pagbubuntis,...)

- Bakuna para sa mga bata at mga pedyatrisyan sa komunidad
- Mga sakit na nakakahawa sa pamamagitan ng pakikipagtalik
- Pagmemenopos
- Pagkonsulta ukol sa batas
- Pagkonsulta ukol sa lihim na panganganak (Lihim na Ina)

Sino ang mga nagtatrabaho sa consultorio?

Sa consultorio ay maaaring makakita ng mga grupo ng mga manggagawa sa iba't-ibang sektor gaya ng kalusugan, psikolohiya, at panlipunan. Sa ilang mga consultorio ay matatagpuan ang mga taong nagsisilbing tagapamagitan pangkultura na tumutulong na magpakilala sa mga dayuhan ng mga serbisyong pangkalusugan at mga gawaing nakapagpapagaling na naiiba sa kanilang bansang pinagmulan at gayundin, tumutulong din sila upang maunawaan ng mga social health worker ang mga dayuhan.

Paano makipag-ugnayan sa consultorio?

Ang lahat ay maaaring pumunta sa mga consultorio kahit na walang apuntamento at reseta mula sa

doktor. Maaaring sumangguni sa mga manggagawa ng consultorio sa araw ding iyon at makahanap ng mga kasagutan batay sa mga pangangailangan ng bawat isa at maaaring magtakda ng apuntamento kung kinakailangan. Pananatiliing lihim at hindi ibubunyag ang mga impormasyon na malalaman mula sa mga pag-uusap sa loob ng consultorio. Gayundin, hindi pinapayagan ng batas na ipagbigay-alam ng mga manggagawa sa consultorio ang pagiging clandestino/clandestina ng mga dayuhan.

Maaaring pumunta sa consultorio kahit na hindi alam ang mga panuntunan at mga regulasyon nito: tutulong ang manggagawang nasa consultorio upang maunawaan ang nauukol na mga karapatan at responsibilidad. (Para sa mga adres ng teritoryo, tignan ang listahan sa likod ng buklet.)

Sa alin pang mga serbisyong panlipunan-pangkalusugan nakasanib ang consultorio?

Ang consultorio nakikipag-ugnayan din sa lahat ng mga serbisyong panteritoryo at mga ospital.



ANG LANDAS NG PAGSILANG/ PAGBUBUNTIS AT PANGANGANAK



Ano ang dapat kong gawin kung sa palagay ko ako ay nagdadalang-tao?

Kapag hindi dumating ang regla sa araw na inaasahan o kung ito ay lubos na kakaunti o naiiba sa mga nakaraang regla, maaari mong isipin na ikaw ay nagdadalang-tao. Kung minsan, maaari ding magkaroon ng ibang senyales tulad ng morning sickness, pagsusuka at madalas na pagkakaramdam ng pagkakaihi. Upang makasiguro, kinakailangan mong

magsagawa ng pregnancy test sa klinika. Ang lahat ng mga kababaihan ay may karapatan na mapangalagaan sa panahon ng pagdadalang-tao.

Kanino ako dapat sumangguni kung ako ay nagdadalang-tao?

Maari kang magsadya sa consultorio kung saan ay bibigyan ka ng buklet para sa pagbubuntis kung ipapakita mo ang sertipikasyon ng pagbubuntis mula

sa gynecologist o doktor pampamilya. Kailangan ang buklet para sa pagbubuntis para sa mga check-up at mga eksamen, tulad ng 3 ultrasound, na gagawin para sa iyong pagbubuntis. Ang lahat ng mga eksamen na napapaloob sa buklet ay walang bayad at tiyak na para sa pangangalaga sa pagbubuntis. Mahalagang dalhin ang buklet tuwing may check-up at itago ang mga eksamen sa loob ng folder.

Ano ang dapat kong gawin habang ako ay nagdadalang-tao?

Sa panahon ng pagbubuntis, kinakailangan mong iwasan ang matinding stress, huwag gumawa ng mga mabibigat na gawain lalung-lalo na sa gabi, magpahinga at matulog nang mas madalas. Mahalaga ang pagkaing malusog at paiba-iba na sagana sa malinis at sariwang prutas at gulay, karne at isda na tama ang pagkaluto, iwasang kumain ng mga de-lata, prito at matatamis. Kinakailangang uminom ng maraming tubig, huwag manigarilyo at huwag uminom ng mga inuming may alkohol. Uminom lamang ng mga gamot na inireseta ng doktor.

Maaari ba akong magpatuloy sa pagtatrabaho habang ako ay nagdadalang-tao?

Ang Batas ng Italya (numero d.lgs

151/2001 ay nangangalaga sa lahat ng mga manggagawang babae na mayroong regular na kontrata ng trabaho at nagpapahayag na:

- hindi sila maaaring tanggalin sa trabaho habang sila ay nagdadalang-tao hanggang sa mag-edad na isang taon ang bata;
- may karapatan silang lumiban sa trabaho nang may bayad sa huling dalawang buwan ng pagbubuntis at unang tatlong buwan matapos isilang ang bata (o huling buwan at unang apat na buwan matapos ang panganganak);
- maaari silang lumiban sa trabaho nang mas maaga kung ang uri ng trabaho ay mapanganib para sa kalusugan ng nanay at ng bata o kapag nagkaroon ng mga problemang pangkalusugan sa panahon ng pagdadalang-tao.

Ano ang gagawin ko kung mayroon akong mga pag-aalinlangan habang ako ay nagdadalang-tao?

Makakaranas ng mga pagbabago ang iyong katawan mula sa simula ng pagbubuntis: kung mayroon kang mga pag-aalinlangan, huwag kang mag-atubiling kumonsulta sa mga obstetrisyan ng konsultorio.

Ano ang 'diagnosi pre-natale' o ang mga serye ng eksamen na kilala sa

terminong pang-mediko bilang villi coriali (chorionic villus), duo-test, amniocentesis?

Tumutukoy ito sa mga eksamen na isinasagawa sa unang mga buwan ng pagbubuntis upang maagang matukoy ang mga posibleng problema at abnormalidad ng bata. Hindi sapilitan ang pagsasagawa ng mga ito gayunpaman, ang mga ito ay isinasagawa ng libre. Ang pagsasailalim sa mga eksamen na ito ay maaaring magdulot ng hindi ninanais na pagkalaglag ng bata, bagamat ang panganib na ito ay napakaliit lamang.

Maaari ba akong dumalo sa mga kurso ukol sa panganganak?

Ang konsultorio ay bumubuo ng mga libreng kurso ukol sa panganganak at matapos makapanganak na maaari mong daluhan kahit na ikaw ay isang ilegal na dayuhan (walang permesso di soggiorno). Ang mga kursong ito ay nagpapalam ng mga impormasyon ukol sa panganganak mula sa aspetong pisikal at psikolohikal, mga teknik na maaaring makatulong sa iyo upang maibsan ang sakit ng pagle-leybor at panganganak, nutrisyon, pagpapasuso at lahat ng ukol sa pag-aalaga ng bata. Mahalaga ang iyong pagdalo sa mga kursong ito kung saan ang mga ina ay nagkikita-kita, nagpapalitan

ng impormasyon at nagiging magkakaibigan.

Saan at paano ako manganganak?

Maaari kang mamili sa mga Puntì Nascita (Paanakan) sa Toscana kung saan ka manganganak nang libre, ligtas at naaayon sa iyong kultura, ang mga ito ay mga ospital na may sapat na kagamitan para sa pagpapaanak.

Maaaring kang sumailalim sa iba't ibang uri ng paraan ng panganganak: panganganak nang nakahiga sa kama; panganganak nang aktibo kung saan maaari kang mamili ng posisyong komportable para sa iyo upang maayos mong mapamahalaan ang sakit at pagod; panganganak sa tubig at panganganak na walang sakit (epidural), na kung saan ay maaari mong kontrolin ang sakit habang nananatili kang may malay habang nanganganak. Maaari mong tanungin sa manggagawa sa konsultorio at sa Punto Nascita kung ano ang mga posibleng paraan ang maaari mong pagpilian batay sa ospital na pupuntahan mo. abang ikaw ay nagle-leybor at nanganganak, maaaring manatili sa iyong tabi ang isang tao na pipiliin mong makasama.

Sa ilang mga pagkakataon, maaaring organisahin ang panganganak sa bahay ngunit kinakailangang suriin ang mga panganib sa tulong ng health worker.

Maaari bang sumailalim sa panganganak na cesarean kung saka-sakali?

Kung mayroong mga kondisyon na humahadlang upang ang bata ay maipanganak sa normal na paraan, maaaring kailanganing manganak sa pamamagitan ng cesarean, isang paraan na kung saan isang operasyon ang isasagawa sa tiyan ng ina habang siya ay naka-anestisya o sa buong katawan (general) o bahagi (partial) lamang. Ang isang babae na nanganak na sa paraang cesarean ay maaaring sumubok nang natural na paraan para sa mga susunod pang mga panganganak.

Sa ilang mga pagkakataon, maaaring iwasan ang panganganak nang cesarean sa pamamagitan ng ilang mga paraang nabibilang sa tradisyunal na paggagamot ng mga intsik (moxibustion, acupuncture, external cephalic version (ECV)) na maaaring isagawa sa ilang mga piling ospital. Maaari sa iyong ipaliwanag ng mga obstetrisyan at gynecologist kung ano ang mga ito at ang kanilang mga bentahe.

Ano ang mangyayari matapos ang panganganak sa ospital?

Sa ilang mga ospital, maaari mong makasama ang iyong anak 24 oras sa

24 oras (rooming in), isang sitwasyon na nakakatulong upang maging malapit sa isa't-isa ang ina at anak at gayundin sa pagpapasuso. Ang bata ay regular na bibisitahin ng pedyatrisyan kahit na ito ay nasa iyong tabi. Kung walang mga kumplikasyon, maaari nang umuwi ang mag-ina 48 o 72 oras matapos ang panganganak.

Para sa mga nakalista sa Servizio Sanitario Nazionale (SNN), maraming mga consultorio ang nagbibigay ng libreng check-up sa bahay mula sa obstetrisyan; mula sa lahat ng mga consultorio na ito ay maaaring irequest ang unang libreng check-up ng pedyatrisyan sa loob ng unang buwan ng bata.

Ano ang maaari kong gawin kung mayroon akong mga pag-aalinlangan matapos kong umuwi sa bahay pagkapanganak?

Mayroong mga naaangkop na manggagawa sa Punto Nascita at consultorio na maaari mong kausapin at maaari ka nilang bigyan ng mga kasagutang malinaw at mga suhestiyon batay sa iyong pangangailangan. Mahalagang bumalik sa consultorio sa loob ng unang buwan matapos ang panganganak sa pamamagitan ng pagkuha ng appuntamento sa oras na lumabas ka ng ospital.

Kung mayroon kang mga kakilalang ibang babae na mayroon ng mga anak, maaari kang makipag-usap tungkol sa kanilang mga karanasan; alamin ninyo kung sa inyong lugar ay mayroong mga grupo na tumutulong sa mga nanay na nagpapasuso.

Ano ang mga karapatan ko bilang isang inang dayuhan?

Kung ikaw ay nagdadalang-tao at ang bansa mo ay hindi nabibilang sa Unyon ng Europa o ikaw ay extra-comunitaria at wala kang permesso di soggiorno, maaari kang kumuha ng permesso di soggiorno para sa iyo at sa iyong asawa na may bisa habang buntis ka hanggang sa unang 6 na buwan matapos kang makapanganak. Maaari mo itong kunin sa questura sa pamamagitan ng pagpapakita ng sertipikasyon ng pagbubuntis na nagpapatunay sa panahon ng iyong pagbubuntis at sa tinatayang oras ng panganganak. Sa pamamagitan ng permesso di soggiorno na makukuha mo, maaari kang makapagpalista sa servizio sanitario (serbisyong pangkalusugan), Ngunit hindi mo ito maaaring i-renew nang hihigit sa anim na buwan matapos na makapanganak. Ang lahat ng mga babaeng dayuhan at nagdadalang-tao na mayroong kard ng Straniero Temporaneamente

Presente (Tesserino STP) o Dayuhan na Pansamantalang nasa Italya, ay may karapatan sa tulong ng mga consultorio, na magpasagawa ng mga analisis sa klinika at laboratoryo, magpacheck-up, dumalo sa mga kurso para sa pagbubuntis, ma-admit para manganak at magpagamot para sa mga karamdaman na maaaring makuha matapos ang panganganak.

Kung ikaw ay comunitaria o non comunitaria na may permesso di soggiorno at nakararanas ka ng lubos na paghihirap na pinansyal, maaari mong itanong sa mga serbisyong pangkalusugan ng komunidad o ng mga lokal na yunit ng kalusugan o Azienda Sanitaria Locale (AUSL) kung mayroon kang karapatan na mabigyan ng pinansyal na tulong.

Kung ikaw ay comunitaria o non comunitaria na may permesso di soggiorno mula sa Comunità Europea (permesso di soggiorno CE) na nagpapahintulot sa iyo na manatili sa loob ng mahabang panahon, maaari kang pumunta sa mga serbisyong panlipunan ng komunidad upang malaman kung ikaw ay may karapatan na makatanggap ng tseke para sa pagbubuntis.

TULONG PAGKAPANGANAK AT PEDIATRIKA



Mas mainam bang magpa-breast feed?

Ang gatas ng ina ang pinakamainam na pagkain para sa bata, ito ay nakakabuti sa kalusugan ng bata, sa kanyang paglaki at pag-unlad. Ang pagpapa-breastfeed ay nagpapatibay din sa relasyon ng ina at ng bata. Ito rin ay nakatutulong sa kalusugan ng ina.

Sapat na ba ang gatas ng ina na nakukuha ng bata?

Ayon sa Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) o Pandaigdigang Organisasyon ng Kalusugan, ang pagpapasuso ng gatas mula sa ina ang pinakamabuting uri ng pagpapakain sa unang anim na buwan ng bata at para sa susunod na mga buwan, maaari nang bigyan ng alternatibong pagkain

ang bata, ngunit makabubuting ituloy ang pagpapa-breast feed hanggang ito ay posible. Ipinapayo ng ONS na pasusuhin ang bata hanggang dalawang taon.

Kailan ko dapat pasusuhin ang bata?

Nakabubuting hayaan ang bata na sumuso ayon sa kanyang pangangailangan upang matiyak na nakukuha ng bata ang dami ng gatas na kailangan niya. Mahalagang malaman na ang pagpapasuso ang nagpapasigla sa pagkakaroon ng gatas sa suso ng ina.

Sa anong mga paggamot may karapatan ang bata?

Ang iyong anak ay may karapatan na magamot ng isang pedyatrisyan kung ikaw ay nakalista sa Servizio Sanitario Nazionale o kung mayroon kang kard ng Straniero Temporaneamente Presente (Tesserino STP). Hanggang sa edad na anim na taon, may karapatan ang iyong anak na ma-check-up, magpasagawa ng mga analisis sa laboratoryo o iba pang libreng mga eksamen kung ang kabuuang kita ng iyong pamilya ay hindi lalampas sa halagang dinidikta ng batas. Magsadya sa Azienda Sanitaria Locale (AUSL) para sa karagdagang impormasyon tungkol dito. Kung ikaw ay nakakaranas ng lubos na kahirapang

pampinansyal, makipag-ugnayan sa mga social assistance center.

Bakit kailangan kong piliin ang pedyatrisyan?

Susubaybayan nang libre ng isang pedyatrisyan ang bata mula sa pagkapanganak hanggang sa kanyang paglaki at magkakaroon ng mga check-up sa bawat panahon. Ang lahat ng mga batang may edad na 0 hanggang 14 ay may karapatan sa tulong na pedyatrika.

Paano ako mamimili ng pedyatrisyan?

Kung mayroon kang regular na permesso di soggiorno, sapat nang isa sa mga magulang ang pumunta sa AUSL sa iyong lugar at magdala ng ID upang patunayan ang mga detalye ukol sa bata. Sa oras na makapili na ng pedyatrisyan, ililista ang bata sa SSN at bibigyan siya ng personal na numerong pangkalusugan (codice sanitario personale) kung saan nakalagay ang pangalan ng pedyatrisyan na napili. Ang mga magulang ay maaaring mamili ng doktor sa listahan ng AUSL upang matiyak na ang kanilang mapipiling pedyatrisyan ay kanilang mapagkakatiwalaan.

Kung wala kang regular na permesso di soggiorno, hindi ka maaaring mamili ng pedyatrisyan ngunit ang iyong anak

ay may karapatan na magamot sa mga klinika at macheck-up nang libre ng kahit na sinong pedyatrisyan kung ikaw ay magtatakda ng apuntamento sa kanila.

Kailan ako maaaring pumunta sa pedyatrisyan?

Isinasagawa ng pedyatrisyan ang check-up sa kanyang klinika limang araw sa loob ng isang linggo. Kung ang batang may-sakit ay nakalista sa SSN at hindi maaaring umalis ng bahay, maaaring hilingin sa napiling pedyatrisyan na macheck-up ang bata sa loob ng bahay. Ang pedyatrisyan din ang magsasabi kung kinakailangan ang nasabing pagbisita. Ang mga pagchecheck-up sa bata sa loob ng bahay, na maaari ding isagawa tuwing Sabado, ay maaaring irequest ng 10:00 ng umaga upang mabisita ang bata sa loob ng araw na iyon; kung ang pagbisita ay nirequest pagkatapos ng 10:00 ng umaga, ang pagbisita ay gagawin kinabukasan, sa loob ng 12 oras. Gayunpaman, ang mga pagbisita na nangangailangan ng madaliang aksyon ay pinupuntahan sa lalong madaling panahon.

Ano ang parteng ginagampanan ng pedyatrisyan para sa kalusugan ng aking anak?

Ang pedyatrisyan ang nakakaalam

sa pangkalahatang kalusugan ng iyong anak, kung kaya't hindi lamang ang pag-alam at paggamot sa sakit ang tungkulin niya kundi pati na rin ang pinakamahalagang bagay - ang pag-iwas sa sakit. Dahil sa mga ito, maaaring asahan ang iba't-ibang mga check-up o serye ng mga eksamen para sa bata, bukod pa sa mga normal na check-up, upang maisagawa ang mga naaangkop na pagsusuri. Siyam ang serye ng mga eksamen na dapat isagawa para sa bata at ang mga ito ay nababatay sa isang nakatakdang skedyul na sasabihin ng pedyatrisyan sa mga magulang ng bata.

Anu-ano ang mga bakuna para sa aking anak?

Masidhing iminumungkahi ang mga bakuna upang maingatan ang kalusugan ng bata at ng komunidad. Sa Italya, mayroon ng kalendaryong sinusunod para sa mga bakuna sa bata at ang mga nakalista sa SSN ay hinihikayat na magpabakuna. Ang bakuna ay libre kahit sa mga hindi regular na migrante. Maaari kang makipag-ugnayan sa konsultorio para sa karagdagang impormasyon.

KONTRASEPSYON



Paano ko maiiwasan ang mga hindi ninanais na pagbubuntis?

Dahil sa tamang paggamit ng mga kontraseptibo maiiwasan ang mga pagbubuntis na hindi ninanais at maipaplano mo kung kailan mo nais magka-anak. Mayroong mga iba't-ibang uri ng kontraseptibo na umeepekto lamang sa oras na sila ay gamitin nang tama at ang mga ito ay hindi nagdudulot ng mga negatibong epekto sa kakayahang magbuntis sa mga susunod na panahon.

Ano ang mga uri ng kontraseptibo ang mayroon sa Italya?

- Preservativo o Kondom
- Kontrasepsiyong hormonal
- Spiral na IUD (Intrauterine device – isang uri ng aparato na inilalagay sa utero)
- Natural na paraan

Ano ang preservativo o kondom at paano ito ginagamit?

Ito ay isang uri ng kontraseptibo na humaharang, hugis pahaba, gawa sa natural na goma na isinusuot sa ari ng lalaki bago ang pakikipagtalik upang

maiwasan na pumasok ang isperma sa ari ng babae sa oras na mag-ejaculate ang lalaki. Naaangkop ang paggamit ng kondom para sa mga taong hindi madalas makipagtalik o para sa mga walang seryosong karelasyon. Ito ang nag-iisang uri ng kontraseptibo na nagsisilbing mabisang proteksyon laban sa mga sakit na nakakahawa kapag nakikipagtalik tulad ng AIDS, hepatitis, sipilis, at gonorrhea. Ang paggamit ng kondom ay nagpapababa ng 90 porsyento sa tsansang mabuntis. Dapat bumili ng mahusay na uri ng kondom, tignan ang petsa ng expiry, ang uri nang pagtatagong dapat gawin dito, at iwasan na ilagay ang kondom sa lugar na may mataas na temperatura.

Ano ang kontrasepsiyong hormonal?

Ito ay isang uri ng kontrasepsyon na gumagamit ng maliliit na dosis ng mga hormone sa loob ng tuluy-tuloy na panahon, at kapag ginamit nang tama, ay tumutulong sa pagpapaliit ng tsansang mabuntis hanggang sa 99.9 porsyento.

Kabilang sa grupong ito ang:

- pildoras (pills), na dapat inumin araw-araw. Maaari kang sumangguni sa konsultorio para sa impormasyon kung paano ito iniinom. Ang bawat tipo ng pildoras ay mayroong sariling indikasyon nang paggamit. Mayroon

ding uri ng pildoras na maaaring inumin kahit habang nagpapasuso. Ang mga ito ay walang negatibong epekto sa pagkakaroon ng gatas at sa kalusugan ng bata. Karamihan sa mga pildoras ay may bayad, ngunit mayroon ding ilang uri na makukuha nang libre na maaaring ireseta ng konsultorio;

- plaster, na dinidikit sa balat at pinapalitan isang beses kada isang linggo;
- vaginal ring, na inilalagay sa ari ng babae at pinapalitan isang beses kada buwan.

Upang bumili sa botika ng iba't-ibang uri ng mga kontrasepsiyong hormonal, kinakailangan ang mga reseta mula sa doktor na maaari mong hingin nang libre sa konsultorio o sa mga doktor pampamilya.

Ano ang spiral na IUD at paano ito ginagamit?

Ang spiral na IUD ay isang aparatong gawa sa plastik na inilalagay sa loob ng utero sa tulong ng gynecologist. Ito ay maliit lamang at hindi mararamdaman ng babae kahit pa sa oras ng pakikipagtalik. Pinapalitan nito ang mucus ng utero upang maiwasan ang pagkapit ng fertilized na ovum sa loob ng matris. Hindi ito naaangkop para sa mga batang kababaihan na

hindi pa nanganganak at ito ay hindi rin nagsisilbing proteksyon laban sa mga sakit na nakakahawa sa pamamagitan ng pakikipagtalik. Ang spiral na IUD ay tumatagal hanggang 3 o 5 buwan at tumutulong sa pagbawas ng tsansang mabuntis hanggang sa 98 porsyento. Para sa paglalagay, pagtatanggal at mga kinakailangang check-up, makabubuting sumangguni sa consultorio.

Ano ang mga uri ng natural na kontraseptibo?

Ito ay tumutukoy sa pag-iwas sa mga pakikipagtalik na may penetrasyon sa panahong fertile sa bawat siklo ng pagreregla, o mga araw na malapit sa araw ng ovulation. Ang pagkakalkula ng panahong fertile ay maaaring gawin sa iba't ibang paraan, ngunit hindi ito parating mapagkakatiwalaan dahil na rin sa paiba-ibang siklo ng mga babae. Ang mga paraang ito ay hindi gaanong mabisa bilang mga kontraseptibo.

Ang “withdrawal” ba ay maituturing na kontraseptibo?

Ang coito interrotto o withdrawal ay isinasagawa sa pamamagitan ng paghugot ng ari ng lalaki mula sa ari ng babae bago labasan (ejaculation). Hindi ito mabisang paraan ng kontraseptibo dahil sa ang mga likwidong lumalabas

sa lalaki sa simula pa lamang ng pakikipagtalik ay maaaring mayroon ng mga isperma na maaaring makabuntis.

Ano ang dapat kong gawin kung nakipagtalik ako nang walang proteksyon?

Dapat akong sumangguni sa consultorio (o sa pronto soccorso, o sa doktor) sa lalong madaling panahon para sa konsultasyon at sa posibleng reseta para sa kontrasepsyong pang-emergency. Mayroong dalawang paraan: a) ang morning-after-pill (gawa sa hormone) na dapat inumin sa loob ng 72 oras mula sa oras ng pakikipagtalik na hindi protektado. Ito ay hindi umepekto sa 3 porsyento lamang ng mga kaso at maaaring ireseta sa mga menor-de-edad kahit na hindi ipinaaalang sa mga magulang; b) ang spiral na IUD na dapat ilagay sa loob ng 5 araw mula nang makipagtalik nang hindi protektado.

BOLONTARYONG PAGPAPALAGLAG O IVG (INTERRUZIONE VOLONTARIA DI GRAVIDANZA)



Ano ang maaari kong gawin kung napansin kong nagdadalang-tao ako at hindi pa ako handa para dito?

Maaari kang pumunta sa consultorio kung saan ay makakausap mo ang manggagawang makikinig at susuporta sa iyong mga desisyon. Kung halimbawang ang desisiyong magpalaglag ay dahil sa problemang pampinansyal, pampamilya o pangkomunidad, tutulungan ka nilang

alamin kung maaari kang matulungan ng mga serbisyong pangkomunidad, upang ituloy ang pagbubuntis at palakihin ang bata.

Kung sakaling hindi ko maaaring alagaan ang bata, pinapayagan ba ang aborsyon sa Italya?

Ang Batas ng Italya (numero 194/1978) ay nagsasaad na maaaring magpalaglag kung ang pagbubuntis

ay nasa unang 12 linggo at 5 araw, ito ay mananatiling lihim at hindi na kailangan ang pagpayag ng partner. Ang pagpapalaglag ay maaari lamang gawin sa mga istrukturang pangkalusugan na pampubliko at sa mga istrukturang may kasunduan sa gobyerno. Tinitiyak din ng consultorio na matutulungan kahit na ang mga babaeng walang permesso di soggiorno.

Matapos ang ika-90 araw ng pagbubuntis, hindi na maaaring isagawa ang pagpapalaglag dahil sa ito ay magiging mapanganib para sa kalusugang pisikal at mental ng babae. Ang ilegal at palihim na pagpapalaglag, na isinagawa sa pamamagitan ng paggamit ng mga gamot o iba pang sustansya, ay maaaring magdulot ng panganib sa kalusugan ng babae.

Maaari ba akong sumailalim sa IVG o boluntaryong pagpapalaglag kung ako ay menor-de-edad?

Kung alam ito ng iyong mga magulang, sapat na ang kanilang pahintulot.

Kung wala ang iyong mga magulang o kung ayaw mo sa kanilang ipaalam ang tungkol dito, dapat kang pumunta sa consultorio kung saan ay tutulungan ka ng social worker upang makakuha ng pahintulot mula sa hukom.

Ano ang dapat kong gawin kung ako ako sasailalim sa IVG?

Matapos kang mag-papregnancy test sa klinika, maaari kang pumunta sa consultorio upang matiyak kung ilang buwan na ang iyong pagbubuntis. Oras na malaman ang dahilan ng iyong desisyon, mapag-aralan ang mga posibleng alternatibo at ang mga kontraseptibo para sa hinaharap, bibigyan ka ng isang sertipikasyon na ipapakita mo upang maisagawa ang IVG. Sa pamamagitan nito ay maaari kang magpariserba ng araw sa ospital mula sa ika-7 araw matapos kang bigyan ng sertipikasyon. Ang operasyon ay gagawin nang palihim. Matapos ang halos isang buwan mula sa araw ng operasyon, mahalagang bumalik ka sa consultorio para magpacheck-up.

Matapos kang mabigyan ng sertipikasyon at bago ang operasyon, mayroon ka pa ring pagkakataon na magbago ng desisyon at maaari kang pumuntang muli sa consultorio upang ikonsulta ito sa manggagawa.

Anu-ano ang mga panganib na maaaring idulot ng IVG para sa mga susunod na pagbubuntis?

Maaari kang hindi muna mabuntis dahil sa IVG, ngunit hindi ito dapat ituring na isang paraan ng kontrasepsyon dahil ang pagsasagawang muli nito

ay maaaring maglagay sa panganib ng kalusugan ng babae.

Ano ang maaari kong gawin kung hindi ko kayang palakihin ang bata, ngunit ayaw kong magpalaglag?

Ang Batas ng Italya (numero 127/1997) ay pumapayag na hindi kilalanin ang sariling anak nang walang anumang panganib na maisumbong sa otoridad, at maaari kang manganak sa ospital nang hindi idinideklara ang iyong pangalan.

Ang bata ay ipapaampon sa isang pamilya na mangangalaga dito nang panandalian. Mayroon kang 10 araw upang kilalanin ang iyong anak kung sakaling magbago ang iyong desisyon at gustuhin mong alagaan ito.

Sa Toskana ay mayroong proyekto na kilala bilang Progetto Mamma Segreta na nagbibigay ng suporta sa mga nanay na ayaw kumilala sa kanilang anak.



PREBENSYON LABAN SA TUMOR



Mayroong 3 programa ng libreng screening ang Rehiyon ng Toscana: para sa tumor sa cervix (na isinasagawa sa pamamagitan ng pap-test), para sa tumor sa suso (na isinasagawa sa pamamagitan ng mammography) at para sa tumor sa colon at puwit (na isinasagawa sa pamamagitan ng pagsusuri sa dugo na nasa tae, na maaaring makita sa lalaki at babae na may edad na 50 hanggang 70 anyos). Kung ikaw ay residente, makakatanggap ka sa iyong bahay ng imbitasyon na may nakalagay na petsa

ng apuntamento para sa pagsasagawa ng mga nabanggit na eksamen, ngunit ang petsang ito ay maaaring ilipat sa pamamagitan ng pagtawag sa numerong nakasaad sa sulat. Kung sakaling ikaw ay nasa edad na isinasaad sa itaas at hindi ka nakatanggap ng imbitasyon, maaari kang pumunta sa consultorio o tumawag sa libreng numero na 800556060.

Ano ang screening?

Layunin ng screening para sa mga tumor na masubaybayan ang mga

pagbabago na maaaring maging tumor sa paglipas ng panahon, kung hindi ito makikilala at magagamot.

Sinu-sino ang mga babaeng iniimbitahan para sumailalim sa mga eksameng ito?

Pap-test. Iniimbitahan na sumailalim sa pap-test ang lahat ng mga babaeng italyana at dayuhan na regular na nasa Italya at may edad na 25 hanggang 64 anyos. Matapos ang unang eksamen, kung ang resulta ay negatibo, iimbitahan ka na ulitin ito tuwing ika-3 taon kung ikaw ay may edad na 25 hanggang 64 anyos.

Mammography. Iniimbitahan na sumailalim sa mammography tuwing 2 taon, ang lahat ng mga babaeng italyana at dayuhan na regular na nasa Italya at may edad na 50 hanggang 70 anyos.

Ano ang mayroon sa mga eksameng ito?

Pap-test. Ito ay isang simple at hindi masakit na eksaminasyon. Isinasagawa ito ng operator sa pamamagitan ng pagkuha ng sampol ng mga materyal na nasa cervix, sa paraang parang “kinakayod” gamit ang spatula at brush.

Mammography. Ito ay pag-eeX ray sa suso na hindi mapanganib para sa

kalusugan. Simple lang at mabilis ang eksameng ito at kadalasang tumatagal lamang ng 30 minuto.

Anong ibig sabihin kapag pinabalik nila ako?

Pap-test. Kung mayroong makitang mga pagbabago batay sa ginawang eksamen, pabalik ka ng Azienda Sanitaria Locale (AUSL) para magsagawang muli ng eksamen (colposcopia) upang masuri ito nang mabuti.

Mammography. Maaari kang pabalik kung batay sa resulta ay kinakailangan kang ieksaming muli. Kung minsan sapat nang ulitin ang mammography, ngunit may mga pagkakataon din na kailangan din ang ultrasound o kumuha ng maliit na bahagi ng materyal (biopsy na ginagamitan ng karayom). Hindi dapat mabahala dahil hindi nangangahulugan na kapag pinabalik ka ay mayroong nakitang tumor: ang mga pagbabago na pinaghihinalaan noong una ay binabale-wala na matapos na matiyak sa mga susunod na eksamen. Mahalagang tapusin ang proseso nang pagpapatingin upang matiyak ang kalagayan ng kalusugan.

Maaari bang maiwasan ang tumor dahil sa mga eksameng ito?

Pap-test. Ang regular na pagpapasailalim sa pap-test ay isang mahusay na paraan upang maagang makita ang mga pagbabago sa cervix ng utero. Kadalasan ngunit hindi sa lahat ng pagkakataon, ang pagususuri at maagang paggamot ay nakakatulong upang maiwasan ang paglaki ng tumor. Dapat malaman kung ano ang mga salik na nakakapagpataas ng panganib ng tumor, halimbawa na ang pagkakaroon ng maraming partner, hindi maayos na uri ng pamumuhay, atbp.

Mammography. Ang pagpapasailalim nang regular sa mammography ay isa sa mga mahusay na paraan upang maagang masuri ang mga pagbabago sa suso. Gayundin, mahalaga ang pansariling pagsusuri at pagkapa sa sariling suso, habang binibigyang pansin ang mga matitigas na bahagi, mga bukol, pagbabago sa balat, paglabas ng likwido mula sa utong, mga sakit. Mahalagang ipagbigay-alam ang anumang napansing abnormalidad sa doktor o sa consultorio.

Kung mayroong mga kaso ng tumor sa suso sa pamilya, mahalagang sa mas maagang edad pa lamang ay sumailalim na sa mammography.

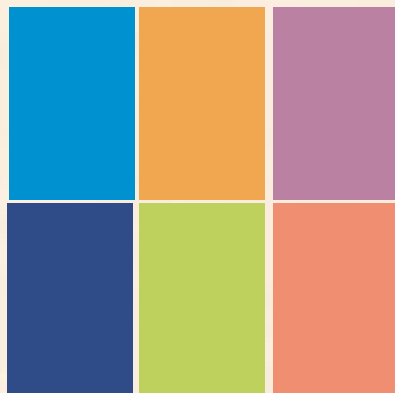
Ano ang pagmemenopos at ano ang dapat kong gawin kapag nagsimula na ito?

Ang pagmemenopos ay hindi isang sakit, ngunit nagpapakita ng normal na pagbabagong pampisikal na para sa mga babae ay simbolo ng pagtatapos ng edad na may kakayahan pang magka-anak. Ang pinaka-nakikitang epekto nito ay ang pagkawala ng regla. Sa mas maraming pagkakataon, ang pagmemenopos ay nararanasan sa edad na 50 anni, at kadalasan, ang karaniwang edad ay nasa pagitan ng 45 at 53 anyos. Kapag nagsimula ka na sa yugtong ito, ang eskeleto ay nagsisimula nang humina at inilalalantad ka nito sa panganib na mabalihan (osteoporosis), at pinatataas nito ang panganib ng mga karamdaman sa puso at tumor sa suso. Mahalagang suriin ang kalagayan ng sariling kalusugan sa pamamagitan ng pagpunta sa consultorio.

| Mga Serbisyong Pangkalusugan sa Italya: Para sa Karagdagang Impormasyon | |
|---|---|
| SSN SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE | Ang Servizio Sanitario Nazionale Pambansang Serbisyong Pangkalusugan ay binubuo ng mga pinagsama-samang kumpanya at mga institusyon na nangangalaga sa kalusugan ng mga tao, kung saan maaari kang matulungan at gamutin. . |
| AUSL LOKAL NA YUNIT PANGKALUSUGAN | Ang yunit pangkalusugan ay isang lokal na kumpanyang pampubliko na namamahala sa mga serbisyong pangkalusugan tulad ng mga paraan ng pag-iwas, paggamot at mga pagpapagalang (therapy) sa iba't ibang lugar sa isang Rehiyon. |
| TESSERINO STP TESSERINO STRANIERO TEMPORANEAMENTE PRESENTE | Kung ikaw ay isang dayuhang babae at wala kang regular na permesso di soggiorno, maaari kang makakuha ng tulong pangkalusugan sa pamamagitan ng paghingi ng STP o Kard ng Dayuhan na Pansamantalang Nasa Italya. Maaari kang humingi ng kard ng STP sa pinakamalapit na AUSL o sa doktor ng pamilya. Ito ay balido hanggang 6 na buwan at maaaring i-renew sa lugar kung saan mo ito unang kinuha. Magagamit mo ito sa buong Italya. Walang panganib na maidudulot sa iyo ang pagpunta sa mga sangay pangkalusugan: hindi ka isusumbong sa pulis. |
| PUNTI NASCITA (PAANAKAN) | Ang mga Punti Nascita o Paanakan ay mga klinika at ospital na nangangalaga sa iyo para sa isang ligtas na panganganak. Mayroong 34 na Paanakan sa Toscana. |

| Upang Magpalista sa SSN: | |
|--|---|
| Ikaw ba ay isang dayuhan na extra-comunitaria na may regular na permesso di soggiorno o carta di soggiorno? | <ul style="list-style-type: none"> magsadya ka sa lokal na yunit pangkalusugan dala ang mga sumusunod na dokumento: <ol style="list-style-type: none"> Sertipikasyon ng iyong mga pesonal na detalye at ng iyong residency Permesso di soggiorno o carta di soggiorno mula sa Questura o kung wala ito, resibo ng request para sa renewal ng permesso di soggiorno Codice Fiscale (TAX ID) Kard pangkalusugan mula sa Ausl kung ikaw ay galing sa ibang Azienda Sanitaria |
| Ikaw ba isang dayuhan na komunitaria? | <ul style="list-style-type: none"> magsadya ka sa lokal na yunit pangkalusugan dala ang mga sumusunod na dokumento: <ol style="list-style-type: none"> Sertipikasyon ng iyong mga personal na detalye Katibayan ng residency o request para sa residency o para maging permanenteng residente mula sa sa Comune kung saan ka naninirahan Kontrata ng trabaho (kung may amo ka) o katibayan ng lista sa Camera di Commercio (kung ikaw ay self-employed) o katibayan mula sa Centro per l'Impiego na ikaw ay disoccupata (walang trabaho) dahil sa nawalan ka ng trabaho o mayroon kang hawak na dokumento mula sa sangay pangkalusugan sa iyong bansang pinagmulan: E106, E109, E121, E120 Estado ng pamilya kung ikaw ay komunitaria na dependente ng isang Italyano, o ng isang komunitario na nangangamuhan o self-employed Codice Fiscale (TAX ID) |
| Ikaw ba ay isang dayuhan na pumasok sa ilegal na paraan at wala kang regular na permesso di soggiorno? | <ul style="list-style-type: none"> yoon ka pa ring karapatan sa mga serbisyo ng SSN. Higit sa anupaman, ginagarantiya ng mga serbisyong ito ang proteksyon para sa pagbubuntis at sa kalusugan ng bata. Humingi ng STP kard kung nais mong magamit ang mga serbisyong ito. |

| Mga Ospital at Klinika | Numero ng Telepono ng Pronto Salute |
|---|-------------------------------------|
| AUSL 1 Massa and Carrara | 800 565509 |
| AUSL 2 Lucca | 800 869143 |
| AUSL 3 Pistoia | 800 861213 |
| AUSL 4 Prato | 800 017835 |
| AUSL 5 Pisa | 800 221290 |
| AUSL 6 Livorno (Leghorn) | 800 016009 |
| AUSL 7 Siena | 0577 586047 |
| AUSL 8 Arezzo | 0575 254000 |
| AUSL 9 Grosseto | 800 320651 |
| AUSL 10 Firenze (Florence) | 840 003003 |
| AUSL 11 Empoli | 0571 7051 |
| AUSL 12 Viareggio | 800 297211 |
| Azienda Ospedaliera Universitaria Pisana (Pisa Hospital) | 800 015877 |
| Azienda Ospedaliera Universitaria Senese (Siena Hospital) | 0577 585137 |
| Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi (Careggi Hospital) | 840 003003 |
| Azienda Ospedaliera Universitaria Meyer (Meyer Children's Hospital) | 055 5662332 |



www.salute.toscana.it

