|  |  |
| --- | --- |
| **Pregnancy and birth services**  | **Mga serbisyo sa pagdadalang-tao at pagsisilang** |
| Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations. | Ang pagpaplano para sa pagsilang ng isang anak ay kailangan ng paghahanda, at para sa mga magulang ay maraming pag-iisipan. |
| To help you along the way, Victoria has a number of services that cover arrange of related issues, such as screening and tests, fertility, miscarriage, having twins, having baby with a disability, and more.  | Upang tulungan kayo, sa Victoria ay may ilang serbisyo na sumasaklaw sa magkakaugnay na isyu, gaya ng pag-iskrin at pagsusuri, pertilidad, pagkalaglag, kambal, pagsilang ng sanggol na may kapansanan at marami pang iba. |
| How and where you have your baby will depend on several key factors; your health, your baby's health, your past pregnancies, where you live, if you are public or privately insured patient, to name just a few.  It's also important to note that not all hospitals have the same services, so you may be directed to a specific hospital based on your needs.  | Paano at saan ka magsisilang ng iyong anak ay depende sa ilang mahalagang bagay; ang kalusugan mo at ng iyong isisilang, mga nakaraan mong pagbubuntis, saan ka nakatira, at kung ikaw ay pasyenteng may publiko o pribadong seguro, pagbanggit lang ng ilan. Mahalagang pansinin na hindi lahat ng ospital ay may kaparehong serbisyo, kaya maaari kang ituro sa isang tiyak na ospital batay sa iyong mga pangangailangan. |
| Some rural hospitals do not offer antenatal or birth care, meaning a trip to a larger hospital that may be some distance away. | Ang ilang rural na ospital ay hindi nag-aalok ng pangangalaga bago o matapos manganak, dadayo ka sa isang mas malaking ospital na maaaring nasa malayo. |
| Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience.  | Ang pag-unawa ng mga opsyon sa pagsisilang ay magbibigay ng pinakamabuting tsansa na magkaroon ka ng matagumpay at kasiya-siyang karanasan sa pagsisilang. |
| In Victoria, there are arrange of health services to support your choice.  | Sa Victoria, may iba’t ibang serbisyong pangkalusugan upang sumuporta sa iyong pipiliin. |
| If you are preparing for your first pregnancy, it is a good idea to speak with your GP before becoming pregnant.  | Kung naghahanda ka para sa una mong pagdadalang-tao, mabuting ideya ang makipag-usap sa iyong GP bago ka magdalang-tao. |
| We'll make sure your general health is good.  We like to talk to you if you've got regular medication, we want to make sure that you're on the right dose or even change it because it may not be safe in pregnancy.  Like to talk about habits like smoking and drinking, and what effect they may have on the baby.  And we'd like you to start on a multi-vitamin including Folic acid and Iodine, to minimise risks to the baby.  We want you to be in tip-top condition before you start on a pregnancy. | Titiyakin naming mabuti ang pangkalahatang kalusugan mo. Gusto ka naming kausapin kung may regular kang mga gamot, gusto naming tiyaking ikaw ay nasa tamang dosis o baguhin ang mga ito dahil maaaring hindi ito ligtas na gamitin sa pagdadalang-tao. Gusto naming pag-usapan ang ugaling paninigarilyo at pag-inom, at ang maaaring maging epekto ng mga ito sa sanggol. At nais naming simulan ka sa isang multi-bitamina kabilang ang Folic acid at Iodine, upang mabawasan ang panganib sa sanggol. Nais naming malagay ka sa pinakamabuting kondisyon bago ka magdalang-tao. |
| Once you’re pregnant, your GP will help you decide nowhere to have your baby, and connect you to other healthcare professionals who can help you on your journey.  This is part of Antenatal Care. | Sa sandaling magdalang-tao ka, ang iyong GP ay tutulong sa iyo na magpasya kung saan mo isisilang ang iyong anak, at iuugnay ka sa ibang propesyonal sa kalusugan na makatutulong sa iyo. Bahagi ito ng Pangangalaga Bago Magsilang. |
| This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician. | Ito ay maibibigay ng komadrona, doktor, o dalubhasa sa pagpapaanak. |
| A midwife is an important member of your health care team, and will usually be one of the first members on your team that you will meet. | Ang komadrona ay mahalagang miyembro ng iyong pangkalusugang pangkat at karaniwan ay isa sa mga unang miyembro ng iyong pangkat na makikilala mo. |
| So the midwife's role in that is just to make sure that Mum and baby are doing okay, during their pregnancy, and they'll set time limits that the women will come into the hospital and be seen by midwife.  During those checks, we look at blood pressure, we might check your urine, and we’ll check the baby for size and growth.  We usually, from about 18 weeks onwards, we'll start checking the heart rate of the baby, and just generally checking Mum over, make sure she's sort of mentally well in herself as well, which is a really important thing now. Referring her off if anything comes apparent during that pregnancy to different avenues if you need to. | Ang tungkulin ng komadrona ay upang tiyakin lang na mahusay ang ina at sanggol, sa panahon ng pagdadalang-tao, at sila’y magtatakda ng oras sa pagpunta ang mga babae sa ospital upang tingnan ng komadrona. Sa pagsusuri, tinitingnan namin ang presyon ng dugo, maaaring suriin namin ang iyong ihi, susuriin namin ang sukat at paglaki ng sanggol. Karaniwan, mula sa ika-18 linggo at pasulong, sisimulan naming suriin ang tibok ng puso ng bata, at pagsusuring pangkalahatan ng ina, upang tiyaking mabuti rin ang sarili niyang kaisipan, na talagang napakahalaga ngayon. Isasangguni siya sa iba kung may anumang mapapansin sa kanyang pagdadalang-tao kung kinakailangan. |
| If your pregnancy is considered low risk, you’ll have seven to ten of these visits over the course of your pregnancy. | Kung ang iyong pagdadalang-tao ay itinuturing na di-gaanong mapanganib, gagawa ka ng pito hanggang sampung pagpapatingin sa panahon ng iyong pagdadalang-tao. |
| If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too. | Kung ang iyong pagdadalang-tao ay ituturing na lubhang mapanganib, titingnan kang mas madalas ng iyong dalubhasa sa pagpapaanak, at maaaring tingnan ka rin ng iba pang espesyalista o komadrona. |
| This often involves management before the pregnancy in preventing problems, as well as management during the pregnancy, involving ultrasounds, checking on the mother's health, and planning for the delivery. Then care during the delivery, which may involve a normal delivery, or an instrumental or Caesarean delivery, all of which an obstetrician is involved in. | Kinapapalooban ito ng pamamahala bago magdalang-tao sa paglaban sa mga problema, pati na pamamahala sa panahon ng pagdadalang-tao, pagpapa-ultrasound, pagsusuri ng kalusugan ng ina, at pagpaplano sa panganganak. Pagkatapos ay pangangalaga habang nanganganak, na maaaring normal na panganganak, o gamit ang instrumento o Caesarean, Sa lahat ng ito, ang dalubhasa sa pagpapaanak ay kasangkot. |
| In Victoria, most women have their babies in a public hospital. | Sa Victoria, karamihan ng kababaihan ay nagsisilang ng anak sa pampublikong ospital. |
| This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options. | Ligtas ang opsyong ito, may mataas na kalidad, at nag-aalay ng karamihan ng mga opsyon sa panganganak. |
| However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP. | Kung ang pagdadalang-tao mo ay di-gaanong mapanganib, maaaring gustuhin mo lamang ng serbisyong antenatal, magpatingin sa komadrona, at makihati ng pangangalaga sa iyong GP. |
| Home birth options are also available.  If you do choose a private hospital, you can choose your obstetrician, who will be there when you have your baby. | Mayroon ding mga opsyon na panganganak sa bahay. Kung pipiliin mo ang pribadong ospital mapipili mo ang dalubhasa sa pagpapaanak, na naroroon kapag nagsisilang ka ng iyong sanggol. |
| Costs will vary, and even with private health cover, you’re likely to face out-of-pocket expenses. | Iba-iba ang gastos, at kahit may pribadong pangkalusugang seguro, malamang na mayroon ka pa ring ibang gastos. |
| It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs. | Mabuting ideya na magtanong sa tagapagbigay ng pribadong kalusugan upang alam mo ang lahat ng mga gastos. |
| No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs. | Walang dalawang magkaparehong pagdadalang-tao, At sa Victoria, may mga serbisyong tutulong upang pagbigyan ang hanay ng pangangailangang pangkultura at relihiyon.  |
| Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have. | Ipabatid sa iyong lokal na serbisyo para sa pagiging ina, pati ospital na papasukan mo, upang talakayin ang anumang pang-relihiyong pangangailangan mo. |
| All pregnant women who advise their maternity hospital that they are an Aboriginal or Torres Strait Islander Australian have access to the Koori Maternity Service. | Lahat ng nagdadalang- taong kababaihan na nagsabi sa ospital na sila ay Australyanong Aborihinal o Torres Strait Islander, ay makagagamit ng Serbisyo sa Pagiging Ina ng Koori. |
| It's more of a culturally appropriate service.  Aboriginal women, and/or women that are non-Aboriginal, that are having an Aboriginal baby, are more than welcome to access our services. | Ito’y isang serbisyong mas angkop sa kultura. Ang mga kababaihang Aborihinal, at/o hindi Aborihinal, na magsisilang ng isang sanggol na Aborihinal, ay malugod na inaanyayahang gumamit ng aming mga serbisyo. |
| When the baby’s born and couples return home, there can be other big changes. | Kapag naisilang ang sanggol at ang mag-asawa ay umuwi na, magkakaroon ng malalaking pagbabago. |
| From learning to breastfeed, and changing nappies, to getting a routine happening. | Mula sa matutong magpasuso, at magpalit ng lampin, hanggang sa pagkakaroon ng karaniwang gawain. |
| All while making sure that you find time to look after your own relationship. | Sa lahat ng ito ay tinitiyak na may oras ka para sa sarili mong pakikipagrelasyon. |
| There might be times when new mums may find themselves feeling exhausted, and having trouble coping with the stress that looking after a newborn can bring.  There are a number of expert services available to help, including both online and telephone based options that are easy to access and use. | May mga oras na ang mga bagong ina ay napapagod, at nahihirapang harapin ang pag-aalala na dala ng pangangalaga sa bagong-silang. May ilang ekspertong serbisyo na makukuha upang tumulong, kabilang ang mga opsyong online at nasa telepono na madaling makukuha at magagamit. |
| From the moment you try for a baby, to becoming pregnant and coming home with a new baby, it’s a life-changing journey you will never forget. | Simula sa pagtatangka mong magkaanak, hanggang sa magdalang-tao at pag-uwi kasama ang bagong sanggol, Ito’y isang pagbabago sa buhay na hindi mo malilimutan. |
| It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs.  | Ito’y iba iba sa bawat tao, at naaapektuhan ng mga medikal, kultural, at personal na pangangailangan mo. |
| By asking questions and seeking advice, you’ll find the Victorian Health System offers a range of diverse services that support you at every stage. | Sa pagtatanong at paghingi ng payo, ang Sistema ng Kalusugan ng Victoria ay nag-aalay ng Iba’t ibang serbisyo na susuporta sa iyo sa bawat yugto. |
| For more information, visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy | Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy. |