



CPBF • FBPC

Canadian Premature Babies Foundation  
Fondation pour Bébés Prématurés Canadiens

## WELCOME SA CLUB:

*Isang Introduksyon sa Neonatal Intensive Care Unit gawa  
ng mga magulang para sa mga magulang*

### *Mensahe para sa bagong magulang sa NICU*

Bagaman magkakaiba ang ating kuwento, lahat tayo ay mga magulang ng mga sanggol sa NICU. Ang ilan sa atin ay matagal nang nasa ospital, at ang ilan ay ilang linggo pa lang. Ang ilan sa ating mga anak ay hindi pa kakikitaan ng prematurity o maagang pakikipagpunyagi, at ang iba ang may kapansanan. Ang ilan sa atin ay nakaranas na mamatayan at ang ilan ay nagkaroon ng sandali at di-komplikadong panahon kasama ng ating mga sanggol sa NICU. Lahat tayo ay habambuhay na binago ng karanasang ito, at mahal natin ang ating mga anak ng hindi natin sukat akalain.

Pinuno namin ang booklet na ito ng lahat ng bagay na gusto naming sabihin sa iyo kung makakausap ka namin. Hindi kami masyadong naglagay ng mga klinikal na impormasyon dahil naniniwala kami na mas mabuting ipakipag-usap ang mga ito sa mga manggamot. Hinihimok ka namin na magtanong at maging naroon para sa iyong sanggol o mga sanggol habang narito ka sa NICU. Ang mga miyembro ng team ng mga manggamot ay napakahusay, pero ikaw lamang ang pwedeng maging magulang.

Bagaman mahalaga na alam mo ang mga panganib at komplikasyon na maaring mangyari, kasing halaga nito na matandaan mo rin na posible, o malamang pa nga, na maging maligaya isang taon mula ngayon. Hinahangad namin ang pinakamabuti para sa iyo at sa iyong pamilya.

# 10 tanong

## para sa mga manggamot sa NICU

1.	Ano ang magagawa ko para maalagaan ko ang aking anak?	Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de mon bébé?	What can I do to take care of my baby?
2.	Sino ang iba pang mag-aalaga sa anak ko sa NICU?	Qui d'autre s'occupera de mon bébé à l'UNSI?	Who are the other people in the NICU who will be taking care of my baby?
3.	Paano ako makikipag-ugnayan sa NICU? Sino ang kakausapin ko kung may tanong ako?	Comment faire pour joindre l'UNSI? À qui dois-je m'adresser si j'ai des questions?	How can I contact the NICU? Who do I talk to if I have questions?
4.	Ano ang mga pag-round at paano ako makakasali sa kanila?	Qu'est-ce que la « tournée de l'unité » et comment faire pour y participer?	What are rounds and how can I participate in them?
5.	Gaano katagal malamang na mamalagi ang anak ko sa NICU?	Combien de temps mon bébé peut-il rester à l'UNSI?	How long might my baby be in the NICU?
6.	Ano ang mga aparato na nasa kuwarta ng anak ko, at puwede bang ipaliwanag ninyo sa akin kung ano ang ibig sabihin ng iba-ibang tunog?	Quel équipement se trouve dans la chambre de mon bébé, et pouvez-vous m'expliquer ce que signifient les diverses alarmes?	What is that equipment in my baby's room, and can you explain what the different alarms mean?
7.	Ano ang tipikal na nararanasan ng isang sanggol tulad ng anak ko sa NICU?	Qu'est-ce qu'un bébé comme le mien est susceptible de vivre à l'UNSI?	What are some typical experiences that a baby like mine might have in the NICU?
8.	Anong mga resources at serbisyo ang mayroon para sa akin at sa pamilya ko, sa NICU at sa ospital?	À quelles ressources et à quels services de soutien avons-nous droit, ma famille et moi, à l'UNSI et à l'hôpital?	What resources and support services are available for me and my family, both in the NICU and in the hospital?
9.	May mga limitasyon ba kung kailan ko makakasama ang anak ko sa NICU, o kung sino ang puwede bumisita sa akin at sa anak ko habang narito kami?	Est-ce que je peux rendre visite à mon bébé à l'UNSI à n'importe quel moment ? Qui peut venir nous voir, mon bébé et moi, quand nous y sommes?	Are there any limitations on when I can be with my baby in the NICU, or who can visit me and my baby while we are here?
10.	Paano ko malalaman kung puwede nang ilipat sa ibang ospital ang anak ko o pauwiin sa bahay?	Comment saurai-je si mon bébé est prêt à être transféré à un autre hôpital ou à obtenir son congé?	How will I know when my baby is ready to be transferred to another hospital or discharged home?

## “Paano mo nagawa iyon?”

### *Mga kuwento at istratihiya ng mga magulang sa NICU*

Pagdating mo sa NICU, napakahirap isipin kung ano ang mangyayari sa susunod na mga linggo o buwan. Itinanong namin sa ilang pamilyang nakalabas ang kanilang karanasan kung paano nila nakayanan ang pamamalagi, at kung anong mga praktikal na solusyon ang natutuhan nila. Maraming salamat sa mga magulang na ito sa kanilang pagbabahagi!

Josee: “Ang dalawang bagay na nakatulong sa akin para makayanan ay ang paggawa ng journal, na gustong-gusto kong basahin paminsan-minsan, at ang pakikipag-kaibigan sa mga kapwa ko ina sa NICU.

Mga nakatulong na bagay na ginawa ng iba para sa akin? Nakatuwa yung padadalhan ka ng lutong-pagkain. Binilihan din ako ng nanay ko ng damit kasi wala akong dala doon. Maraming gustong dumalaw at napakalaking bagay niyann para sa amin. Gumawa ng Facebook page ang asawa ko para ma-update ang lahat ng hindi sila kailangang kausapin. Ang gusto ko lang talagang kasama sa ospital ay ang aking pamilya, at ang mga kaibigan ko. Mabuti naman at nirespeto ng lahat ang pangangailangan namin ng privacy.

Sayid: “Nahirapan talaga kami sa unang dalawang linggo, at pagkatapos ay kumalma ang mga bagay-bagay, pagkatapos ay humirap na naman bago kami umuwi. Pag-uwi namin ng asawa ko nalaman naming dalawa na pareho pa rin kaming nahihirapang tanggapin ang lahat, kaya kumunsulta kami sa isang tagapayo. Hindi ko akalaing kakailanganin kong magpunta sa isang tagapayo, pero nakabuti naman ito sa aming dalawa. Napakahirap ng NICU para sa mga magulang at hindi dapat mahiya na humingi ng tulong. Sana mas maaga kaming humingi ng tulong; nakabawas sana ito sa mga pag-iyak namin.

Heather: “Sabi ng iba parang rollercoaster ito, pero bilang isang seryosong mananakbo ikukumpara ko ito sa isang marathon. Ipinanganak ang anak ko ng 23 linggo+ 5 araw kaya gumugol kami ng maraming buwan sa

NICU sa dalawang ospital.

Gaya ng ibang nanay sa NICU nag-pump ako buong araw (10 beses sa isang araw) at bumiyahe ng hanggang 1 oras kada araw para bisitahin ang anak ko. Para pakinabangan bawat sandali hangga’t maaari ginawa kong rutina ito. Kung hindi ako nagpa-pump, sumasama ako sa Rounds, tumutulong ako sa nurse sa pag-aalaga, nagka-Kangaroo Care, nagbabasa ng mga libro sa anak ko at kumuha ng mga impormasyon mula sa ibang magulang sa NICU hangga’t maaari.

Pagdating ng 8:00pm, pagdating ng asawa ko sa NICU galing sa trabaho, kadalasan na pagod-pagod ako. Sasabihin ko sa asawa ko ang kalagayan ng anak namin habang naghahapunan at magbabantay siya ng ilang oras habang umuwi ako para mag-pump at maghanda ng pagkain para sa kinabukasan. Hindi nawawalan ng pagkain galing sa mga kapit-bahay at kaibigan ang freezer namin, pero nakakagaan ng loob ang pagluluto sa akin, tsaka nagiging mas madaling umuwi sa bahay na walang tao, kaya madalas na gusto kong umuwi para magluto. Nang nakabawi na ako sa C-Section idinagdag ko ang pagtakbo, kadalasan para lang mapreskuhan ang isip ko pagkatapos ng isang nakakapagod na maghapon.

Sa palagay ko halos lahat ng magulang sa NICU kapag naaalala ang naranasan nagtataka kung paano nila nagawa iyon. Sa tingin ko natagpuan mo ang nakatagong lakas mo na hindi mo sukat-akalaing mayroon ka.”

Dan: “Malayo ang tirahan namin mula sa ospital, kaya nagpupunta kami, naglalagi doon, bukas na ang uwi para matulog sa bahay. Minsan nalulungkot kami kapag wala kami doon buong araw, araw-araw, pero kailangan naming gawing maayos lahat para sa anak ko maging sa bahay man. Sa tingin ko natututo KA ng paraan para gawin ang pinakamabuting paraan at iyon ay ang gawin ang makakaya mo. Kapag lagi mong sisisihin ang sarili mo mapapagod ka lang. Nagpapahinga rin kami kapag kailangan. Nang nalipat kami naging mas madali ang bagay-bagay, lalo na sa asawa ko. Malaking bagay yung malapit ka na sa tinitirahan mo.

Lauren: “Ipinanganak ang anak ko ng ika-25 linggo. Araw-gabi akong nasa ospital noong unang dalawang linggo. Sinisiguro kong naroon ako sa rounds sa umaga at makilala ng personal ang panggabi at pang-araw na

nurse – gusto kong makilala kung sino ang nag-aalaga sa kaniya! Ang unang dalawang linggo ay napaka-stressful, emosyonal, at puno ng pabago-bagong pangyayari na mauunawaan ng kahit sino. Nang ikatlong linggo na idiniin ng asawa ko na may tatlong buwan pang kailanganag bunuin at oras na para sundin ang payo ng lahat tungkol sa pagiging BALANSE. Kaya nagkasundo kami. Magpapahinga ako ng Linggo para pumunta sa mga dapat puntahan, umidlip, mabuhay ng normal! Ngayon ay may “day-off” na kami kada linggo. Inaasikaso namin lahat ng pagkain at gawaing bahay para sa may day-off para makapokus siya sa kung ano ang gusto niyang gawin sa araw na iyon. Napapalakas ako ng isang araw na ito para harapin ang linggong darating. Sana makatulong din ito sa iba na dumadaan sa kalagayang ito.

Celeste: “Ang pinakamahirap para sa akin ay na walang tamang paraan para malampasan ito. Lahat ay may sariling opinyon kung ano ang dapat gawin, pero hindi ka nila kilala o alam ang sitwasyon. Kaya dapat na magpasya ka kung ano ang kailangan mo at ng iyong pamilya. Kung gusto kong pumunta sa ospital. Andoon ako. Kung kailangan kong umuwi sa bahay, umuwi ako. Nagbago ‘yun noong kailangan na naming iuwi sa bahay ang bata. Kailangang nasa NICU ako lagi para sa pagpapasuso. Mahirap iyon para sa akin, pero nalampasan ko ito. Lagi kong sinasabi sa sarili ko hindi naman habambuhay ito. Ngayon parang panaginip na lang iyon.”

Keisha: “Ipinagdiriwang ko ang BAWAT BAGAY na ginagawa ng anak ko. Hindi ako nag-e-exaggerate! Ang una niyang pagtae, ang unang paligo, lahat ng una! Ang aming mga nars ay tumulong sa pamamagitan ng paggawa ng mga certificate at paggawa ng mga bakas ng paa at mga name card para sa kanya. Nalungkot ako na hindi ko naranasan yung masasayang bagay gaya ng baby shower, sa ganitong paraan naibabalik namin yung saya ng pagbubuntis. Ngayon 5 taon na siya at gustong-

gusto niyang tignan ang napakalaki niyang scrapbook na punong-puno ng alaala.”

Sara: “Ang isang bagay na hindi ko alam na sana ay nalaman ko agad, ay na kahit anong iskedyul ang gawin mo uubra iyon ng isa o dalawang linggo lang. Pagkatapos ang anak mo ay magbabago at matuto ng bagong bagay, o mababago mo ang iskedyul mo ng pag-pump, at lahat ay mababago rin! Kaya sa una gusto mo lagi kang naroon kasi natatakot ka. Tapos makakagawa ka ng paraan para mas mabalanse mo ang buhay. Pero pagkatapos nun malilipat kayo at mababago na naman lahat! At pagkatapos papauwiin na ang anak mo at lahat ay mababago na naman! Kaya ang ipapayo ko ay huwag mong isiping kailangan mong planuhin ang susunod na tatlong buwan. Basta gumawa ka lang ng plano para sa bawat linggo at baguhin mo habang lumilipas ang araw. Mahirap mabuhay ng walang katiyakan pero sa palagay ko normal na parte ito ng karanasan sa NICU.”

### *Ilang magkakatulad na tema sa mga kuwentong ito?*

1. Walang iisang paraan na tama para gawin ang mga bagay. Alamin kung ano ang uubra para sa iyo.
2. Humingi at tumanggap ng tulong.
3. Pangalagaan iyong sarili.
4. Matuto mula sa mga nakaraang karanasan.

## Pagpapasuso sa iyong sanggol

Ang resulta mula sa mga pag-aaral ay malinaw: ang gatas ng ina ang pinakamabuti para sa mga sanggol! Totoo ito para sa lahat ng sanggol pero lalo na para sa mga sanggol na kulang sa buwan o may sakit.

Sa NICU, ang gatas ng ina ay sumasagisag hindi lang bilang pagkain. Ito ay gamot rin na po-protekta sa mga sanggol laban sa impeksyon, babawas sa kalubhaan ng karamdaman kung magkasakit sila, at tumutulong sa paggaling, paglaki at pag-unlad. Karamihan sa mga sanggol na kulang sa buwan, lalo na ang mga ipinanganak ng wala pang 35 linggo, ay hindi pa handa na sumuso. Paususuhin sila sa pamamagitan ng tubo hanggang matuto silang sumuso gamit ang bibig. Ang pinakamagandang regalo na maibibigay mo sa iyong sanggol na kulang sa buwan ay ang gatas mo, at sana makapagbigay ka kaagad.

Sa ilang ospital, hihimukin kang kaagad gamitin ang iyong kamay para pigain ang gatas mula sa iyong suso pagkapanganak ng anak mo. Normal lang na sa una ilang patak lang ang makuha mo, pero ang iilang patak na iyon ay makakatulong ng malaki sa anak mo! Magtanong sa iyong team tungkol sa pagpiga gamit ang kamay, o magpatulong sa paggatas sa iyong anak. Maaari mo ring itanong kung may makukuhang donor ng gatas; karaniwan ng aabutin ng ilang araw bago dumami ang supply ng gatas mo.

Para dumami ang gatas mo at makakuha ng sapat na gatas para sa pagpapasuso sa anak mo, mabuting gumamit ng electric pump na pang-ospital. Itanong sa iyong manggagamot kung paano ka makakakuha ng pump at katulad na mga kagamitan. Tuturuan ka rin nila kung paano linisin ang iyong mga kagamitan at kit. Kung magpu-pump ka ng 8-10 beses isang araw sa loob ng unang dalawang lingo, mas mataas ang tsansang mapadami mo ang supply ng gatas mo. Sa paglipas ng panahon, maraming babae ang napakadalas mag-pump sa araw, at natutulog ng apat hanggang limang oras sa gabi, minsan lang gumigising para mag-pump.

ung nahahirapan kang padamihin ang supply mo, nakakaranas ng kirot kapag nagpu-pump, o may

katanungan tungkol sa gatas ng ina o pagpapasuso sa iyong anak, hilinging makausap ang consultant sa pagpapasuso. Maraming ospital ang may consultant sa pagpapasuso sa NICU o makapagsasa-ayos ng meeting para sa iyo.

Minsan ang mga babae ay may medikal na problema o ang iba pang dahilan kung bakit hindi magkagatas, na maaaring maging sanhi ng stress o makonsiyensiya. Kung ganito ang nararanasan mo, sikaping kausapin ang sarili kung paano mo kakausapin ang isang kaibigan na nasa katulad na sitwasyon. Magpakita ng kabaitan, at isiping sa bandang huli, kung ano ang makakabuti sa iyo at makakabuti rin para sa iyong sanggol.

Dahil sa ang mga sanggol sa NICU ay nangangailangan ng tulong para lumaki, ang kanilang pagkain ay kadalasang fortified. Ang ilang ospital ay gumagamit ng fortifier na gawa sa gatas ng tao, at ang iba ay gumagamit ng fortifier gawa sa gatas ng baka. Ang mga dietician sa NICU ay mapagkukunan ng saganang impormasyon tungkol sa nutrisyon, at makakasagot sa mga tanong tungkol sa pagpapakain at paglaki ng iyong sanggol.

Kapag handa na ang iyong sanggol na sumuso sa ina o sa bote, tandaan na kadalasang matagal bago sila masanay dito. Ang pagpapasuso ay natural pero hindi madali! Ikaw at ang anak mo ay parehong nagsasanay. Hindi lang ito totoo sa pagpapasuso; ang pagsuso sa bote ay kailangang matutuhan rin,

At makakabuti sa sanggol at sa mga magulang kung unti-unti nilang pag-aaralan ito at hindi magmamadali.

Hindi madali para sa mga magulang sa NICU na hindi mag-alala sa pagpapasuso at paglaki ng kanilang mga sanggol, pero mahalaga rin na magpokus sa ligaya ng pagpapasuso sa iyong anak. Kung maalala natin na magdahan-dahan at hayaang matuto ang ating mga sanggol ng hindi pinipilit, tinuturuan natin sila kung gaano kasiya-siya ang pagkain, at tayo ay nagbo-bond din sa kanila.

## Ang Haplos ng Pagmamahal

Lahat ng mayroon ka ay mabuting gamot para sa iyong sanggol. Ang tunog ng boses mo, ang lasa ng gatas ng ina, ang mga nalalamn mo tungkol sa anak mo... at ang haplos ng pagmamahal! Maraming paraan kung paano makakatulong ang haplos mo sa iyong sanggol. Puwede mong yakapin, mag-kangaroo care, at kapag lumaki at handa na ang sanggol mo, puwede mo siyang masahihin.

Ang kangaroo care, na kilala rin sa tawag na balat-sa-balat na pag-aalaga, ay ang pagkarga ng isang magulang sa kaniyang sanggol sa kaniyang dibdib ng walang damit. Ang mga scientist ay may napakaraming magagandang salita para ilarawan kung ano nagagawa ng kangaroo care sa isang sanggol (at magulang), pero gagamit tayo ng katagang hindi medikal. Ito ay isang himala!

Kapag kinakarga ang mga sanggol, mas bumubuti sila sa ganang-sarili, mas lumalaki, mas nakakatulog ng mahimbing, at tumutulong ito sa pagbuo ng kanilang utak. Kapag kinakarga ng mga magulang ang sanggol nila, nababawasan ang stress nila, mas lumalakas ang kumpiyansa nila bilang mga magulang, at dumadami ang gatas ng mga ina! At ilan lang ito sa napatunayang kapakinabangan.

Maaaring kabahan ka sa unang pagkakataon na kargahin mo ang iyong sanggol, lalo na kapag napakaliit niya. Magiging mas madali habang tumatagal. Sinasabi ng mga magulang na ang mga oras na kinarga nila ang kanilang mga anak ang pinakamahalagang alaala nila sa NICU.

Kapag ang hindi puwedeng i-kangaroo care ang anak mo, o kung wala kang sapat na oras, may ibang paraan ng paghaplos na makakatulong sa iyo at sa iyong sanggol.

Ang hand-hugging ay ang paglalagay ng magulang ng kamay, malinis na mga kamay, sa ulo ng sanggol at isang kamay sa puwit ng sanggol. Ito ay tamang-tama para sa mga sanggol na kapapanganak o mahihinang sanggol na hindi pa handang iligay sa dibdib ng kanilang mga ina. Kapag gising o umiiyak ang anak mo, kausapin o awitan siya ng marahan habang nagha-hand hug; maririnig niya

ang boses mo at mararamdaman rin niya ang boses mo mula sa iyong mga kamay.

Ang modified kangaroo care o encircled holding ay kapag ang takip ng incubator ay tinanggal, at ang magulang ay yumuko sa bata habang ang bata ay nasa loob ng incubator. Ito ay napahusay na paraan para mapalapit sa iyong sanggol. Hindi ito kasing tagal ng sesyong kangaroo care, pero iniulat ng mga magulang na may katulad na positibong epekto, lalo na pagdating sa pagdami ng gatas.

### Mga tip sa paghaplos

- Laging magbanyo, kumain at uminom bago ang sesyon ng kangaroo care.
- Mga ina, pag-isipan ang iskedyul ninyo ng pagpu-pump at kung kailan ang oras na pinakamabuting mag-pump. Baka mapansin mo na mas marami ang gatas mo pagkatapos ng isang mahabang kangaroo session.
- Karamihan ng mga ospital ay walang-amoy; ito ay lubhang mahalaga para sa kangaroo care. Mas gusto ng mga sanggol ang natural mong amoy kaysa pabango, pampahid sa balat, o cologne.
- Alamin sa nurse ng iyong anak o sa team na nagrounds kung anong haplos ang pinakamabisa sa anak mo sa araw na iyon, at kung anong oras ito pinakamabisa. Puwede ka ring pumunta para makipag-usap sa nurse ng iyong anak ang tungkol sa timing.

## ***Panatilihing ligtas ang inyong anak sa NICU***

Hindi ka lang isang magulang ng iyong anak – ikaw rin ang pangunahing opisyal ng kaligtasan! Ginagampanan ng mga magulang at pamilya ang pinakamahalagang papel sa kaligtasan sa NICU. Narito ang puwede mong gawin para itaguyod ang kaligtasan at protektahan ang iyong anak.

### ***Linisin ang mga kamay at hilingin sa ibang kasama mo na gayon din ang gawin***

Gumamit ng sabon at tubig pagkatapos gumamit ng banyo o tuwing makakakita ka ng dumi (gaya ng gatas, tae o sipon) sa kamay mo. Puwede kang gumamit ng hand sanitizer kung walang makikitang dumi sa kamay. Gumamit ng sanitizer bago at pagkatapos hawakan ang iyong sanggol. Maging alerto sa kung ano ginagawa at hinahawakan ng kamay mo. Tandaan na ang mga elektronikong gamit gaya ng telepono at laptop ay maaaring pagmulan ng mikrobyo.

### ***Hubarin ang alahas sa kamay at braso at artipisyal na kuko***

Ang mga mikrobyo ay maaring magtago sa ilalim ng singsing, relos, pulseras, at artipisyal na kuko. Kaya maraming ospital ang nagpapahubad ng mga alahas sa kamay at braso at nagpapaalis ng artipisyal na kuko. Kung may tanong ka tungkol sa kaligtasan at kalinisan, magtanong sa mga nurse.

### ***Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit***

Gusto naming makasama mo ang anak mo, pero kung may sakit ka mas makabubuting manatili ka sa bahay. Una, hindi mo gustong mahawa ang anak mo o ang iba na nasa NICU. Isa pa, kailangan mong maging malakas para maalagaan ang iyong anak. Kung iniisip mo kung dapat kang pumunta o manatili sa bahay, maniguro at tawagan ang nurse sa NICU at humingi ng payo. Hilingin sa iyong pamilya at mga kaibigan na ganun din ang gawin.

### ***Hayaang tumulong sa iyo ang team ng NICU***

Minsan mahirap ipaunawa sa pamilya at mga kaibigan kung gaano kahalaga ang mga patakaran. Kung may tumututol, hayaang tulungan ka ng team ng NICU. Isang kawani ang tutulong na para ipaliwanag sa mga pinakamalalapit at pinakamamahal ang mga patakaran ng ospital, hinahayaan kang makapagpokus ka sa iyong sanggol o mga sanggol.

### ***Magtanong tungkol sa mga gamot at medikal na aparato***

Huwag mag-atubiling magtanong tungkol sa anumang gamot na ibibigay ng team sa anak mo o anumang medikal na aparato (gaya ng ventilator) na ginagamit nila, upang sa gayon ay magkaroon ka ng malinaw na unawa ano ang ginagamit, bakit ito ginagamit at paano ito gumagana. Itinatala o idinagdag ng ilang magulang sa kanilang journal ang mga impormasyon tungkol sa gamot at equipment.

### ***At makakatulong ka sa team ng manggagamot. Kausapin sila tungkol sa kaligtasan; sabihin ang mga nasasa-isip, ikinababahala at mga tanong***

Kailangang malaman ng team mula sa iyo kung may ginagawa silang tama at kung kailan nila ito mapapabuti pa.

Huwag kang matakot magsalita. Makakatulong kang mapabuti ang NICU para sa lahat, kung sasabihin mo ang nasa isip mo. Kung mayroon kang tanong o ikinababahala puwede kang makipag-usap sa miyembro ng kawani. Ikaw ang magsasalita para sa sanggol mo, at gagaan ang pakiramdam mo pagkatapos mong sabihin ang iyong ikinababahala at mga katanungan sa team na nag-aalaga sa iyong sanggol.

## Magpokus sa mga Ama

Salamat, Andrew, sa paglalahad mo ng iyong istorya at sa payo mo para sa mga Ama sa NICU.

*Nang sabihin sa akin ng asawa ko na buntis siya, hindi ko nakinikinita kung ano ang mangyayari sa susunod na 12 buwan. Kakasimula ko lang sa bago kong trabaho na sa bahay ko ginagawa, inalis nito ang pagbibiyaha at hinahayaan ako nitong magkaroon ng higit na panahon sa bahay kasama ng anak ko pagkapanaganak niya. Nagiging maayos ang bagay-bagay.*

*Pero biglang pumutok ang panubigan ng asawa ko nang hating-gabi. Nagmaneho kami papunta sa ospital at na-admit siya sa High Risk Obstetrics Ward; pagkalipas ng isang linggo, ipinanganak ang anak naming babae sa ika-25 linggo.*

*Naging maayos naman ang lahat nang bandang huli. Ang paglagi namin sa NICU ay isang positibong bagay, pero tumagal ng ilang buwan, na nakakapagod kahit kanino. Kung may maibibigay akong payo sa mga ama, ito ay ang:*

### Maging balanse

*Sa kabuuan, halos 4 na buwan kami sa ospital. Sa gitna nito at ng trabaho (dahil karamihan ng mga ama ay patuloy na nagtatrabaho habang nangyayari ito), madaling makapagod ito ng emosyon at isip – walang sinuman ang mananatiling positibo kung ang alam lang nila ay trabaho at ang kuwarto sa ospital.*

*Napananatili kong maging balanse sa pamamagitan ng pagsisikap na pumunta sa gym ng madalas. Magaling na paraan ito para mabawasan ang stress sa trabaho at/o sa ospital. Para sa iyo, sa gym man, musika o iba pang bagay, sikaping gawin ito para mapanatiling presko ang isip.*

### Pumunta sa ospital araw-araw kung kaya mo

*Ang pagpunta sa ospital araw-araw ay hindi lang nagbibigay sa iyo na pagkakataong makita ang anak mo, napananatili mo ring hindi makadama ng pag-iisa ang asawa mo sa NICU. Karagdagan pa, ang pagkakataong*

*makaharap ang mga kawani ng ospital ay nagbibigay sa iyo ng pagkakataong makilala ang mga tagapangalaga ng anak mo at makapagtanong. Puwede ka ring makibahagi sa pangangalaga sa iyong preemie, maging pagpapalit man ito ng lampin, pagkuha ng kaniyang temperature, o Kangaroo Care.*

*Nalaman ko na hindi ito posible para sa lahat ng ama. Swerte kami dahil taga-malapit kami, puwede akong magtrabaho mula sa ospital, at wala kaming iba pang anak na dapat alagaan. Gayunman, gumaganda ang pakiramdam sa mga araw na nakakarga ko ang anak ko at nakaka-usap ang kaniyang nurse; sa mga araw na andun ako sa lugar ng kliyente hindi ako masyadong mapalagay.*

### Huwag mailang kung ikaw lang ang lalaki

*Ang kapaligiran ng NICU ay parang pang-babae lang. Halimbawa, minsan parang nakaka-ilang na ikaw lang ang tanging lalaki sa Family Lounge sa panahon ng information session – baka may 2 babae na nagpresent, 6 na nanay, 2 lola, at ikaw lang ang lalaki. Gayunman, sa oras na makibahagi ka sa sesyon, mauunawaan mo ang nararamdaman mong pagka-ilang ay nasa isip mo lang, at na ang NICU ay nakapokus sa pagpapalusog sa mga sanggol, at pagpapanatiling malusog ng mga sanggol kapag nakauwi sila. Atsaka, kailangan ng lahat ng sanggol ang kanilang ama. Gustung-gusto ng mga sanggol na marinig ang boses ng kanilang ama at gustung-gusto nila na kargahin sila ng kanilang ama. Ang pagiging naroroon, sa pamamagitan ng pagsuporta sa iyong kapareha, at sa pagiging laging naroon para sa iyong anak, ikaw ay nagiging isang napakabuting ama, kahit na hindi ganito ang inaasahan mo.*

### Umasa at maghanda para sa petsa ng pag-discharge

*Ang isa sa mga hamon para sa mga magulang sa NICU ay ang hindi malaman kung kailan ang petsa ng pag-discharge. Nang dumating ang anak namin sa NICU, sinabi sa amin na mananatili siya doon hanggang sa due date niya, at malamang na lumampas pa – depende lahat ito sa kaniyang pagbuti. Kaya nahirapan akong magplano kung kailan hihingi ng off sa trabaho – kung humingi ako ng isang linggo sa due date ng anak ko,*



*paano na kung hindi siya ma-discharge? Kailangan ko bang laging iatras ng isang linggo ang bakasyon ko kada lingo?*

*Nang oras na ma-discharge siya, nasa kalagitnaan ako ng pagtapos sa isang proyekto sa trabaho, at gusto kong tapusin ito (malapit na itong matapos, pakiramdam ko mas madali kung ako mismo ang gagawa nito kaysa ipasa ito sa iba). Nasa ospital kami magdamag sa loob ng 1 – 2 linggo bago ma-discharge ang anak ko (hindi nakatulog ng maayos); ng maiuwi na sa bahay ang anak namin, gaya ng lahat ng sanggol, iyak siya ng iyak magdamag (at hindi ako nakakatulog ng maayos).*

*Nauwi ako sa pagtatrabaho ng 5 linggo pagkatapos na maiuwi ang anak namin bago ako nakapag-bakasyon ng isang linggo – pagod na pagod ang isip ko pagkalipas ng 7 linggong kulang ang tulog at stress sa trabaho na kailangang harapin. Kung puwede ko lang ulitin,*

*ibibigay ko ang proyekto sa kasamahan ko sa trabaho dalawang linggo pa bago ang due date ng anak ko, at gumawa lang ng mas madaling-tapusing proyekto at/o maging tagasuporta lang ng proyekto sa halip na ako ang manguna.*

*Iba-iba ang situwasyon sa trabaho ng bawat isa, pero pakiramdam ko sa lahat ng nangyari sa NICU, ito ang isang bagay na-handle ko ng hindi maayos, at ipapayo ko ang sinuman na huwag gawin ito kung maiiwasan nila.*

*Sa kabuuan, ang karanasan namin sa ospital ay positibo – hindi kami umasa sa isang positibong karanasan nung pumutok ang panubigan ng asawa ko. Karagdagan pa sa lahat ng unang mga bagay na naranasan naming sa ospital, naranasan na rin namin ang aming unang birthday at ang aking unang Father's Day sa bahay, at walang kasing saya ito.*



## Kamusta na ang lagay MO?

Ang pamamalagi kahit sandaling panahon sa NICU ay nakaka-stress. Habang gumugugol ka ng napakaraming oras sa pag-aalaga sa iyong sanggol, kailangan mo ring pangalagaan ang sarili mo. Kailangan ng sanggol ang isang malusog, may tiwala sa sariling pamilya na mag-uwi sa kanila. Ang mga damdamin sa NICU ay iba-iba para sa bawat tao, parang nasa roller-coaster ka, biglang masaya at malungkot naman. Hindi madaling harapin ang kawalan ng kasiguruhan, kasama ang lahat ng mga obligasyon mo sa “labas ng buhay sa NICU”. Ang mga healthcare worker sa NICU, ang iyong pamilya at mga kaibigan ay makakatulong sa:

- **Emosyonal na suporta:** pagkuha ng propesyonal na tagapayo o basta isang taong maasahan
- **Pinansyal na Gabay:** mula sa pag-alam ng mapagkukunan ng tulong hanggang sa makahanap ng resources ng komunidad at/o ng ospital
- **Kaalaman:** pagtulong sa iyo na masagot ang iyong mga tanong ng pinakamahusay na tao

- **Praktikal na suporta:** maihahanda ng iyong pamilya at kaibigan ang iyong pagkain, matutulungan ka sa mga gawaing-bahay, makipag-usap para sa iyo sa ibang kamag-anak o kaibigan, o ipagmaneho ka sa ospital.

Kung nahihirapan ka sa iyong nadarama, dapat mong malaman na hindi ka nag-iisa, at na may tulong para sa iyo. Karamihan ng ospital ay may mga social worker na magre-refer sa iyo sa mga serbisyo, o puwede mong kausapin ang doktor ng iyong pamilya. Pangkaraniwan na para sa mga magulang sa NICU (kapuwa ina at ama) na ma-depress, malungkot o mag-alala, at ang pinakamabuting gawin ay humingi ng suporta. Maaaring makatulong din sa iyo ang isang online group support ; ang Canadian Premature babies Foundation ay may pang-buong bansang grupo([www.cpbfbpc.org](http://www.cpbfbpc.org)) o puwede kang humingi ng tulong sa mga social worker sa ospital kung may lokal na grupong puwede mong salihan.



## *Pag-uwi sa Bahay mula sa Ospital*

Gustong malaman ng lahat ng magulang kung kailan makakauwi ang kanilang mga anak. Ang ilang mga sanggol ay nakakauwi ilang linggo pagkatapos ng kanilang due date, ang ilan ay nakakauwi bago ang kanilang due date, ang ilan ay nakakauwi ng mas maaga pa. Sa ibang bahagi ng bansa, inililipat ang mga sanggol mula sa ospital ng kapanganakan papunta sa ospital ng komunidad bago umuwi. Sa pangkalahatan mas maaga lumabas ang sanggol, mas matagal sa ospital. Pwede lang umuwi ang sanggol kapag maayos na ang paghinga, nakakasuso na sila ng mabuti sa ina o sa bote, direktso ang pagdagdag ng timbang, at wala na silang sensitibong problema na kailangan ng pagsubaybay sa ospital.

Ang ilang unit ay may discharge planner o miyembro ng kawani na makikipag-usap sa iyo bago pauwiin ang iyong sanggol para talakayin ang mga hakbang na gagawin. Ang mga araw bago ang discharge ay maaaring maging isang hamon sa iyong emosyon. Sabik na sabik ka, pagkatapos nag-aalala ka naman pagkatapos. Gustong-gustong mo ng makauwi, pero kinakabahan kang mawala ang suporta ng ospital. Kung ganito ang nadarama mo, hindi ka nag-iisa; maraming magulang ang nakadarama ng magkahalong saya-at-lungkot sa pag-disharge (bagaman karamihan ay saya).

Maraming mga magulang sa NICU ang nalulungkot dahil hindi sila nakakuha ng klase para sa magulang bago isilang ang kanilang sanggol – pero sa isang banda, ang NICU ay gaya ng isang malaking prenatal class! Araw-araw ay may matutuhan kang bago tungkol sa iyong anak. May ilang bagay na kailangan mong malaman bago umuwi. Itanong sa iyong medical team ang tungkol sa ligtas na kaugalian sa pagtulog, kaligtasan sa upuan sa kotse, kung paano mag-tummy time sa iyong anak. At kung anong mga appointment ang kailangang puntahan ng iyong anak kapag nakauwi na. Ang ilang sanggol ay titignan ng pediatrician, at ang iba (lalo na ang mga ipinanganak ng masyadong maaga) ay maaaring regular na pupunta sa Neonatal Follow Up Clinic. Siguruhing alam mo kung sino ang tatawagan kung mayroon kang katanungan pagka-uwi mo, maging ito man ay doktor ng pamilya, pediatrician ng iyong sanggol, o isang espesyalista sa NICU o Follow Up Clinic.

Ang isang ikinababahala ng mga magulang ay na hindi naiintindihan ng mga kaibigan at kapamilya na ang kanilang sanggol mula sa NICU, na kahit nakauwi na, ay kailangang tratuhin ng hindi gaya ng mga sanggol na isinalang na kumpleto sa buwan na walang komplikasyon. Kaya gumawa kami ng liham para sa iyo na maibabahagi ninyo sa inyong kaibigan at kapamilya bago ma-discharge. Huwag mag-atubiling gamitin ang sulat para sa inyong pansariling paggamit.

Mahal na mga Kapamilya at Kaibigan,

Nasasabik kaming ipaalam sa inyo na malapit na namin maiwi ang aming preemie sa bahay, at alam namin na nasasabik na rin kayo.

Bagaman iiwan na namin ang NICU, isasama namin pauwi ang maraming gawain at kaugalian na natutunan namin dito. Sinabi ng team ng manggagamot na kailangan naming maging maingat sa darating na mga linggo at buwan, dahil kailangan naming ingatan ang kalusugan at paglaki ng aming anak. Ang mga di-malulubhang sakit para sa mga normal na isinilang ay maaaring makapag-balik sa isang preemie sa ospital, na gusto nating lahat na maiwasan. Ang isang halimbawa ay ang RSV, kilala rin sa tawag na Respiratory Syncytial Virus. Ito ay isang pangkaraniwang virus na nagiging sipon sa inyo o sa akin, pero magiging sakit na banta sa buhay sa isang preemie.

Ang pag-aalaga namin sa aming anak ay maaaring kakaiba kaysa nakasanayan ninyo o sa pag-aalaga ninyo sa inyong mga anak, pero ang aming kilos ay batay sa medikal na payo na para sa aming anak at pamilya. Pinahalagahan namin ang inyong suporta, pagtanggap at pang-unawa.

Susundin naming ang payo ng aming doktor sa pamamagitan ng pagbawas sa mga bisita sa mga susunod na buwan. Ang malalaking okasyon na may maraming tao ay hindi rin angkop para sa isang mahinang preemie, kaya magiging mas madali para sa amin na bumisita sa maliit na grupo o tumanggap ng isang bisita.

Kung puwede ka naming papuntahin sa amin, siguruhin ang mga sumusunod:

1. Maging lubos na malusog. Kung mayroon kang sipon (kahit kaunti lang) o sa tingin mong magkakasakit ka, pakisuyong ipagpaliban ang iyong pagbisita sa ibang araw. Kung hindi ka sigurado, mangyaring tanungin kami, at pakisuyong huwag magdamdam kung magmungkahi kami ng pagpapaliban.
2. Mangyaring hugasan ang iyong mga kamay pagpasok sa aming tahanan, at alalahanin ang tungkol sa kalinisan ng kamay sa iyong pagbisita.
3. Pakiusap na huwag manigarilyo bago at habang nasa pagbisita sa amin.
4. Susundin namin ang mga rekomendasyon ng aming doktor tungkol sa pagbakuna at paggamot sa aming anak at aming pamilya, at pahahalagahan namin kung susuportahan mo kami sa bagay na ito. Hinihikayat ka rin naming siguruhing up-to-date ang iyong immunization (kasama ang bakuna sa trangkaso).
5. Sinusunod naming mabuti ang mga alituntunin may kinalaman sa pagpapasuso sa aming anak, at sinusunod din ang mga alituntunin sa ligtas na pagtulog. Kung tinutulungan mo kami sa pangangalaga sa aming anak, pakisuyong sundin din ang mga alituntunin na ito.
6. Higit naming pinahalagahan ang iyong pangunawa at tulong. Nagpapasalamat din kami sa iyong suporta na ipinakita mo sa amin sa panahon ng pamamalagi namin sa NICU, at nasasabik kaming makita kang muli.

## *Mundo ng NICU at Mundo ng Tahanan: Ano ang mga pagkakaiba?*

Nang pumasok ang mga magulang sa NICU sa unang pagkakataon, karamihan sa amin ay hindi halos maisip na masasanay dito. Para itong isang kakaibang mundo ... ito ay “Mundo ng NICU”, na puno ng mga tunog, makina, mga numero, at ng maraming tao. Hindi tulad ng isang amusement park, kahit na kadalasan ay katulad ng mga rollercoaster.

Nang tumagal, bagaman, nasanay na kami dito ... at pagkatapos sa puntong iyon ililipat naman kami sa ibang ospital o kaya pauwiin sa bahay. Kung kailan natutunan na namin ang mga bagay sa bagong mundong ito, dadalhin naman kami sa panibago. At ang mundo namin sa bahay ay medyo naiiba sa NICU.

Kaya lahat ba kaya ng natutunan naming aral sa kakaibang Mundo ng NICU ay nasayang? Ano ang iiwan namin? Ano ang dadalhin namin?

Sa tulong ng ilang magulang na nagtapos sa NICU na naglaan ng panahon pareho sa Mundo ng NICU at Mundo sa Bahay, naka isip kami ng ilang mga pantulong.

### *liwan namin sa Mundo ng NICU ang*

- umasa sa mga monitor at iba pang bagay na tumutunog. Hindi na namin kakailanganin ito sa Mundo sa Bahay. Makakaya namin ito sa pamamagitan ng sarili naming kaalaman para sa aming anak at ng aming limang pandama. Malalaman namin kung may problema at hindi kami magdadalawang isip na humingi ng tulong. Kung umuwi ang aming anak na naka-oxygen at monitor, tatandaan namin na ito ay kapaki-pakinabang na gamit, ngunit hindi mas mahalaga kaysa sa amin!
- mga iskedyul sa ospital. Walang mga rounds o pagpapalit ng shift o panlabas na schedule sa Mundo sa Bahay. Gagawin namin kung ano ang pinakamabuti sa aming anak at pamilya. Malalaman

namin ito habang lumalaki ang aming anak ang kanyang mga rhythm ay magbabago rin.

- pang araw-araw na timbang. Kailangang itigil na namin ang pangarap ng pagtaas ng timbang! Sa halip, magbibigay-pansin kami sa pagkilos at bilang ng mga basa at maruming lampin.

### *Isasama namin ang ...*

- ang kaalaman na kami ang pinakamabisang gamot para sa aming anak. Ang aming haplos, aming amoy, lasa ng aming gatas, aming pagmamahal, aming pagtitiyaga, tunog ng aming boses, ang aming presensya. Ito ang pinakamahalaga sa aming anak.
- mahusay na kalinisan ng kamay at pagkontrol sa impeksiyon na paggawi. Maaaring isipin ng iba sa Mundo sa Bahay na masyado kaming mahigpit. MALI! Sa unang taon ng pag-uwi ang aming anak, susundin namin ang kalinisan ng kamay katulad ng sa ospital, at sasabihin namin sa aming kaibigan at pamilya na huwag bumisita kapag may sakit sila. Pagkatapos nito, kapag walang naging problema, magre-relaks kami ... ng kaunti.
- ang pagpapahalaga sa araw-araw na ligaya na kasama namin ang aming anak. Patuloy na lalaki ang aming mga anak na nakatayo sa sarili nilang paa. Mahirap ito sa amin nang nasa NICU, at patuloy parin itong magiging mahirap, lalo na kung kasama ng mga pamilya na may iba't-ibang mga karanasan. Kapag naging napakahirap, yayakapin namin ang aming mga anak at aalalahanin kung gaano kalayo ang kanilang narating. Ipagdiriwang namin ang bawat tagumpay at hindi ito babalewain.
- ang kagustuhang magtanong at makipagtulungan bilang team. Katulad ng mga tanong namin, pananaw, kutob at mga komento ay napakaimportante sa kapakanan ng aming anak sa NICU, ay hindi parin nagbabago kahit nakauwi na. Natutunan namin na mahalaga ang magsalita at hindi namin kakalimutan ang aral na iyon.
- ang pagkakaibigang nabuo namin sa ibang mga pamilya sa NICU at mga kawani. Sila lang ang nakakaunawa higit sa sinuman kung ano ang pakiramdam. Pahahalagahan namin ang pagkakaibigang ito habangbuhay.



## Ano ang Canadian Premature babies Foundation

Ang Canadian Premature Babies Foundation (CBPF-FBPC) ang gumawa ng booklet na ito para tulungan ang mga pamilya sa NICU. Itinatag ang CPBF-FBPC noong 2012 ni Katharina Staub, ina ng kambal na sanggol na premature. Ang aming team ay binubuo ng mga magulang at manggagamot na nagtutulungan para pabutihin ang karanasan at resulta para sa mga sanggol na ipinanganak na kulang sa buwan. Nakapagtatag kami ng grupo sa buong bansa na susuporta sa mga magulang sa NICU, gumagawa at nagbibigay ng mga module sa pagsasanay, gumawa ng mga resource online para sa mga pamilya at mangagagamot, namamahagi ng mga publikasyon para sa mga magulang tungkol sa karaniwang mga sakit sa taglamig, nagdaos ng mga event sa buong Canada para sa World Preamaturity Day, nagpasimula ng programang bursary para sa pagtatapos ng mga galing sa NICU, at nakilahok sa di-mabilang na research project para mapabuti ang mga resulta ng mga sanggol sa NICU at ng kanilang pamilya. Bisitahin ang aming website sa [www.cpbf-fbpc.org](http://www.cpbf-fbpc.org) para sa higit pang impormasyon.

[www.cpbf-fbpc.org](http://www.cpbf-fbpc.org) | [info@cpbf-fbpc.org](mailto:info@cpbf-fbpc.org)