

Pangalan

Petsa ng kapanganakan

Petsa na ipinanganak

Ang panahon ng pagbubuntis at panahon pagkatapos manganak ay ang pinakamagandang mga pagkakataon upang masuri para sa sakit sa puso at sa mga salik ng panganib ng pagkakaroon ng diabetes.

Maaaring maging stress test ng kalikasan ang pagbubuntis para sa iyong kalusugan, kabilang ang iyong puso.

Impormasyon tungkol sa iyong baby

Edad noong ipinanganak mula nang ipagbuntis

linggo

araw

Timbang noong ipanganak

gramo

Haba

cm

Sirkumperensiya ng ulo

cm

Kasarian

☐ Babae

☐ Lalaki

Impormasyon tungkol sa iyong pinagmulan

Iyong etnisidad

☐ Puti

☐ Itim

☐ Asyano

☐ Katutubo

☐ Iba pa _____

Naninigarilyo ka ba?

☐ Oo

☐ Hindi

May altapresyon ka ba bago magbuntis?

☐ Oo

☐ Wala

May diabetes ka ba bago magbuntis?

☐ Oo

☐ Wala

Nagka-altapresyon o preeclampsia ba ang iyong ina o (mga) kapatid na babae habang nagbubuntis?

☐ Oo

☐ Hindi

May altapresyon ba ang iyong ina, ama, o sinumang kapatid?

☐ Oo

☐ Wala

May diabetes ba ang iyong ina, ama, o sinumang kapatid?

☐ Oo

☐ Wala

Inatake na ba sa puso o nagka-stroke ang iyong ina, ama, o sinumang kapatid?

☐ Oo

☐ Hindi

Inatake ka na ba sa puso o nagka-stroke?

☐ Oo

☐ Hindi

Ang mga pagpapatingin at pagpapabakuna ng iyong baby ay magandang panahon para punan ang rekord na ito kasama ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Isama ang form na ito sa rekord ng pagpapabakuna ng iyong baby para madali mo itong maalala.

Mga indikasyon ng panganib

Nagkaroon ka na ba ng anumang salik ng panganib ng pagkakaroon ng diabetes at sakit sa puso na may kaugnayan sa pagbubuntis?

Preeclampsia	☐ Oo	☐ Hindi
Altapresyon dahil sa pagbubuntis	☐ Oo	☐ Hindi
Diabetes dahil sa pagbubuntis	☐ Oo	☐ Hindi
Pagkalaglag ng placenta	☐ Oo	☐ Hindi
Napaagang panganganak (<37 linggo)	☐ Oo	☐ Hindi
Limitasyon sa paglaki ng fetus	☐ Oo	☐ Hindi
Pagluluwal ng patay na sanggol/ pagkamatay sa sinapupunan	☐ Oo	☐ Hindi

Kung hindi ka nakasisiguro kung nakaranas ka na ng alinman sa mga komplikasyon sa itaas, mangyaring tanungin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan

Nanganganib ka



Kung nilagyan mo ng tsek ang anumang **OO** na kahon sa iyong pinagmulan at/o mga indikasyon ng panganib

Alam mo ba?

Ang pagkakaroon ng altapresyon at diabetes dahil sa pagbubuntis ay hindi nangangahulugang tiyak na magkakaroon ka ng mga problema sa puso at diabetes, pero dapat mong subaybayan ang kalusugan ng iyong puso at ang antas ng asukal sa iyong dugo ngayon at sa hinaharap upang mabawasan ang naturang panganib.

Ang mga babaeng may altapresyon habang nagbubuntis ay mas nanganganib na magkaroon ng mga isyu sa kalusugan sa hinaharap

4 x Altapresyon



2 x Sakit sa bato



2 x Sakit sa puso



3 x Diabetes



2 x Stroke



2 x Venous thromboembolism (pamumuo ng dugo sa ugat)



Ang maaari mong gawin upang mabawasan ang naturang panganib



Manatiling aktibo sa pamamagitan ng pag-eehersisyo nang hindi bababa sa 150 minuto kada linggo



Gawing layunin na makamit ang pinakamainam na timbang



Kumain ng iba't ibang pagkaing mayaman sa prutas at gulay, kabilang ang mga mani at buto; at bawasan ang pagkain ng maaalat, matataba, at matatamis



Huwag manigarilyo



Magpasuso hangga't posible



Regular na matulog nang hindi bababa sa 6 na oras



Makipagkita sa iyong pangunahing provider ng pangangalaga para sa mga regular na appointment



Konsiderahin ang mga naaangkop na pamamaraang kontraseptibo, maglaan ng sapat na panahon bago ang susunod mong pagbubuntis, humingi ng tulong mula sa iyong provider upang maging nasa pinakamalusog na estado ka bago ang susunod na pagbubuntis, at magpakonsulta kaagad kapag nabuntis ka

Pinapayuhan kang magpatingin at magpasuri ng kalusugan

- Mahalagang subaybayan ang iyong presyon ng dugo upang mapamahalaan ang panganib sa kalusugan ng iyong puso pagkatapos ng pagbubuntis
- Ipinapakita ng timbang, body mass index, at sirkumperensiya ng baywang ang pangkalahatang estado ng iyong kalusugan
- Ginagamit ang urinalysis para sa proteinuria upang masuri ang iyong ihi para makita at mapamahalaan ang sakit sa bato at diabetes.
- Ang mababang antas ng haemoglobin ay nangangahulugang mayroon kang anaemia at nangangailangan ng paggamot
- Sinusukat ng estimated glomerular filtration rate (eGFR) ang antas ng pag-function ng iyong bato
- Ginagamit ang 75g oral glucose tolerance test (OGTT) upang masuri ang pagkakaroon ng type 2 diabetes
- Ipinapakita ng HbA1c ang average na antas ng asukal sa iyong dugo sa nakalipas na 3 buwan

Inirerekomendang

pagpapatingin at pagsusuri

	Discharge	6 na Linggo	3 Buwan	6 na Buwan	12 Buwan
Petsa ng pagbisita					
Presyon ng dugo[†] (mmHg)	/ ☐ Hindi normal	/ ☐ Hindi normal	/ ☐ Hindi normal	/ ☐ Hindi normal	/ ☐ Hindi normal
Timbang (Kg)	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal
Body mass index (Kg/m ²)	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal
Sirkumperensiya ng baywang (cm)	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal
Pagsusuri ng protina sa ihi			☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal
Haemoglobin (g/dL)		☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal
eGFR[*] (mL/min/1.73 m2)		☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal	☐ Hindi normal
OGTT^{**} (mmol/L)		☐ Hindi normal		☐ Hindi normal	
HbA1c^{**†} (%)		☐ Hindi normal		☐ Hindi normal	
Lipid profile		☐ Hindi normal			

Kung kinakailangan at/o kung saan may mga mapagkukunan; [†]Inirerekomenda ang taunang eksaminasyon pagkalipas ng 12 buwan pagkatapos manganak.

Para sa kababaihang nakaranas ng: ^{*}Pagkasira ng bato sa panahon ng pagbubuntis, ^{**} Diabetes dahil sa pagbubuntis.

Altapresyon



Makipag-usap sa iyong mga doktor



Regular na uminom ng gamot



Gawing layunin na magkaroon ng presyon ng dugo na 130/90 mmHg o mas mababa

Labis na Timbang



Kumain ng masusustansyang pagkain



Abutin ang pinakamainam na timbang



Manatiling aktibo sa pamamagitan ng pag-eeherisyo

Hindi normal na resulta ng pagsusuri



Makipag-usap sa iyong mga doktor



Ulitin ang pagsusuri pagkatapos ng 6 na buwan

Mga Awtor: Nguyen-Hoang L, Poon LC, Smith GN, Bergman L, McAuliffe FM.

Sanggunian: Postpartum Health Record The MoHERS Program™

www.themothersprogram.ca/postpartum-health/postpartum-health-record

Bisitahin para sa sanggunian

