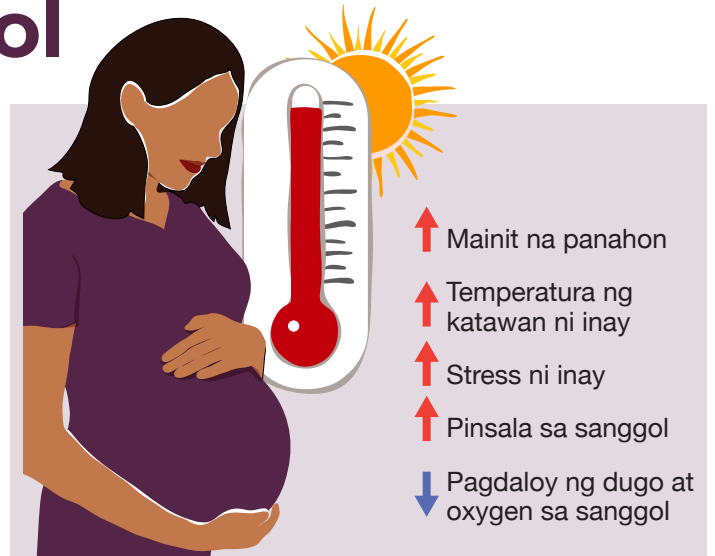


# Pagbubuntis at matinding init - Protektahan ang iyong sarili at ang iyong sanggol

## Maaaring mapanganib ang matinding init sa mga buntis

Nangyayari ang heat illness kapag labis na nainitan ang iyong katawan dahil sa mainit na panahon.

- Ang ilang sintomas ng sakit na dulot ng matinding init ay ang mga pamumulikat, labis na pagpapawis, pagkahimatay, pagkahilo, at dehydration.
- Nahihirapan ang iyong katawan na magpalamig habang buntis. Mas malamang din na ma-dehydrate ka o makaramdam ka ng iba pang sintomas ng heat illness.
- Kung mananatiling masyadong mainit ang iyong katawan, maaaring bumagal nang husto ang paglaki ng iyong sanggol o maaaring mapaaga ang iyong panganganak.
- Maaaring magkaroon ng mga problema sa kalusugan at problema sa pag-aaral ang mga sanggol na maagang ipinanganak o masyadong maliit.



Para sa proteksyon mo at ng iyong sanggol, tiyaking presko ang iyong katawan kung mainit ang panahon.

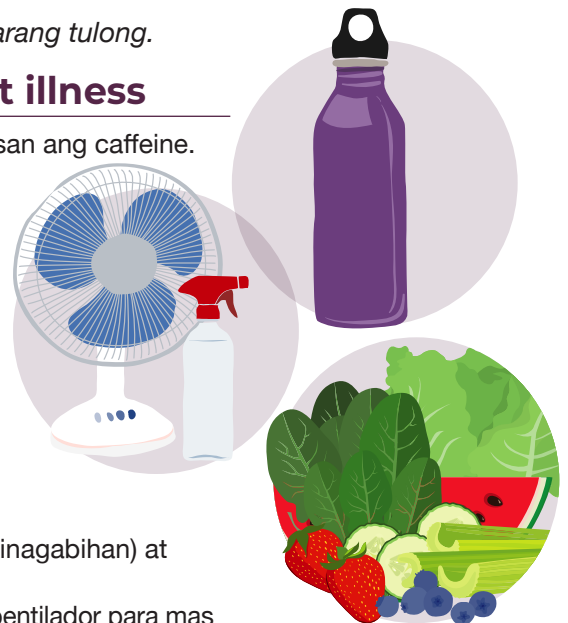
## Mga sintomas ng heat illness

- Labis na pagpapawis
- Sobrang pagkauhaw
- Tuyong balat o tuyong bibig
- Ihing may malalalim na kulay o napakakaunting ihi
- Pagpulikat ng kalamnan
- Mabilis na pagtibok ng puso o mabilis na paghinga
- Sakit ng ulo o pagkahilo
- Pagdalas ng mga Braxton Hicks na contraction o pamumulikat
- Pagduduwal o pagsusuka\*
- Pagkalito\*
- Mga seizure\*
- Mataas na lagnat\*
- Malabong pananalita\*

\* Maaaring mga sintomas ng heat stroke na nangangailangan ng agarang tulong.

## Mga rekomendasyon para maiwasan ang heat illness

- Uminom ng maraming tubig o mga likidong mababa ang asukal. Iwasan ang caffeine.
- Kumain ng mga pagkaing mayaman sa tubig tulad ng pakwan, spinach, mga berry, pipino, litsugas, at kintsay.
- Magsuot ng maluluwag na damit.
- Gumamit ng mga cotton na sapin sa kama.
- Isara ang iyong mga blind o kurtina sa araw.
- Panatiliing bukas ang mga pinto sa loob ng iyong tahanan para mapalakas ang pagdaloy ng hangin, maliban kung hindi ginagamit ang isang silid.
- Hintaying gumabi para gumamit ng mga appliance na umiinit, tulad ng oven, clothes dryer, at plantsa. Labhan sa gabi ang mga labahang kailangan ng mainit na tubig.
- Mag-ehersisyo sa mga mas malamig na oras ng araw (sa umaga at kinagabihan) at manatili sa loob ng bahay kapag maaari.
- Wisikan o dampian ng tubig ang iyong balat kapag gumagamit ng mga bentilador para mas mabilis na magpalamig.
- Pumunta sa mga sentro ng komunidad sa pagpapalamig, mall, o iba pang naka-air condition na lugar kung maaari.



## Inilalagay ka ng pagbubuntis sa panganib ng pagkakasakit na dulot ng matinding init. Mas malaki ang panganib kung ikaw ay...

- Nagtatrabaho sa labas.
- Naghuhugas ng pinggan o nagluluto sa isang restaurant.
- Nagtatrabaho sa isang bodega o pabrika.
- Wala pang 18 taong gulang. Maaaring magpataas ng panganib para sa mga teenager ang mas maliit na pangangatawan at mas mababang nakakayanang init.
- Isang Itim, dahil ang mga buntis na taong Itim ay may pinakamataas na panganib ng pagkakaroon ng mga komplikasyon sa panganganak, tulad ng panganib na maipanganak ang sanggol nang masyadong maaga.
- Sinabihan ng iyong doktor na nasa panganib ka ng maagang panganganak o pagkakaroon ng napakaliit na sanggol.
- Nakatira sa isang lugar kung saan walang masyadong lilim mula sa mga puno, o na maraming kalsada, bangketa, o paradahan.
- Nakatira malapit sa mga abalang kalsada, o sa mga lugar kung saan matindi ang polusyon sa hangin.
- Nahihirapang maghanap ng pangangalagang medikal at masustansyang pagkain, at walang malakas na suporta mula sa komunidad.
- Walang air conditioning o hindi ito ginagamit.
- Nakatira sa isang lumang bahay na madaling pasukan ng init,
- Hindi madaling makapunta sa isang cooling center, mall, o iba pang lugar na naka-air condition.

### Kailan tatawag para sa tulong

- Maaaring mapanganib sa babaeng buntis ang kahit na mga mabanayad na sintomas ng heat illness.
- Tawagan ang iyong doktor o pumunta kaagad sa klinika kung hindi ka makapagpalamig.
- Tumawag sa 911 kung mayroon kang malalang sintomas tulad ng napakataas na lagnat, mga seizure, pagsusuka, pagkalito, o malabong pananalita. Ang mga ito ay maaaring mga sintomas ng heat stroke, nagbabanta sa buhay, at nangangailangan ng agarang medikal na tulong.



### Karagdagang impormasyon tungkol sa heat illness at pagbubuntis

Matinding Init – Kalusugan sa Pag-aanak  
<https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/heat.html>

Mga Palatandaan ng Babala at Sintomas ng Sakit na May Kaugnayan sa Matinding Init  
<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>

Nagdudulot ng mga espesyal na panganib sa kalusugan para sa mga buntis ang matinding init sa tag-init  
<https://www.heart.org/en/news/2019/07/01/summer-heat-brings-special-health-risks-for-pregnant-women>

Patnubay ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California para sa matinding init  
[https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI\\_Natural-Disasters\\_Extreme-Heat.aspx](https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat.aspx)

Tanggapan para sa Mga Serbisyong Pang-emergency ng Gobernador ng California  
<https://news.caloes.ca.gov/its-getting-hot-in-here-how-to-stay-safe-in-extreme-heat>