

# Paano mababawasan ang tsansang sumailalim ka sa C-section

Ipinanganak sa pamamagitan ng C-section ang isang-katlo ng mga sanggol na ipinanganak sa US. Medikal na kinakailangan ang marami sa mga C-section na ito para maprotektahan ang buhay ng ina at sanggol. Pero maiiwasan ang maraming C-section.

## Ano ang maaari mong gawin para mabawasan ang tsansang sumailalim ka rito?

- **Gamitin ang boses mo.** Makipag-usap sa doktor o nurse-midwife mo. Ipaalam sa kanila na gusto mo lang ng C-section kung talagang kailangan nito. At saka makipagtulungan para mabawasan ang tsansang sumailalim ka rito.
- **Isaalang-alang ang pagkuha ng doula.** Ang doula ay isang sinanay na tao na maaaring magbigay sa iyo ng suporta bago, habang, at pagkatapos manganak. Napag-alamang nakakatulong sa mga kababaihan ang pagkakaroon ng tuloy-tuloy na suporta mula sa isang tao para maging maayos ang panganganak. Sinasaklaw sa Molina ang suporta ng doula.
- **Itanong sa doktor mo** kung sa anong punto ng panganganak ka dapat pumunta sa ospital.
- **Pag-isipang magpatala para sa isang community birthing class** sa ospital kung saan ka manganganak.

## Lumikha ng team mo para sa pangangalaga sa panganganak

- Tanungin ang iyong doktor o nurse-midwife tungkol sa diskarte nila sa panganganak at pagpapaanak at kung paano mo maiiwasan ang C-section.
- Pag-isipang kumuha ng suporta ng doula. Tawagan ang **Motherhood Matters Program** sa (866) 891-2320 o mag-email sa amin sa [MHCDoulaSupport@MolinaHealthcare.com](mailto:MHCDoulaSupport@MolinaHealthcare.com).



**May mga tanong ka ba? Tawagan ang aming 24-oras na Linya para sa Payo ng Nars. Narito kami para tulungan ka.**

**Ingles:** (888) 275-8750 | **Espanyol:** (866) 648-3537 | **TTY/TDD:** 711

Para makuha ang impormasyong ito sa ibang wika at naa-access na format, pakitawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro. Nasa likod ang numerong ito ng aming ID card ng Miyembro.

Ibinahagi ng Molina Healthcare. Para sa impormasyon lang ang lahat ng materyal sa flyer na ito. Hindi nito pinapalitan ang payo ng provider mo.

