

# **Su Manga Wagib a Enggulan'u Magingay**



**Magindanaon**

## Su Manga Wagib a Enggulan'u Magingay

## The right things a pregnant woman will do

Ibrahim G. & Sulayda U. Bartschi

**Language Assistance:**  
Bai Umai Laaban Silongan  
Bhocks B. Guijalil

**Medical Consultants:**

## **Illustrations:**



**SUMMER INSTITUTE OF LINGUISTICS- Philippines, Inc.**

Published  
in cooperation with the  
Commission on Philippine Languages  
and the  
Department of Education, Culture and Sports  
Manila, Philippines

Additional copies of this publication  
may be obtained from:

Book Depository  
P.O. Box 2270 CPO  
1099 Manila

This book or any part thereof may be copied or adapted and reproduced for use by any entity of the Department of Education, Culture and Sports without permission from the Summer Institute of Linguistics. If there are other organizations or agencies who would like to copy or adapt this book we request that permission first be obtained by writing to:

Summer Institute of Linguistics  
P.O. Box 2270 CPO  
1099 Manila

**Magindanaon  
Pre-natal Care Health Booklet**

72.9-0193-4C    67.20P-935009N  
ISBN 971-18-0221-X

Printed in the Philippines  
SIL Press



REPUBLICA NG PILIPINAS  
REPUBLIC OF THE PHILIPPINES  
KAGAWARAN NG EDUKASYON, KULTURA AT ISPORTS  
DEPARTMENT OF EDUCATION, CULTURE AND SPORTS  
UL Complex, Meralco Avenue  
Pasig, Metro Manila

TANGGAPAN NG KALIHIM  
(OFFICE OF THE SECRETARY)

### PAUNANG SALITA

Ang mga isla, kagubatan at mga kabundukan ng ating bansa ay tahanan ng iba't-ibang pamayanang kultural na ang bawat isa ay may sariling wika at kaugalian. Ang ating kultura ay mahalagang piraso ng isang magandang mosaik — iyan ang bansang Pilipinas.

Ang ating bansa ay mayroong utang na loob sa pamayanang kultural. Maraming panahon na ang nagdaan na ang kaugalian, wika at magandang layunin ay nakatulong sa ikaunlad ng ating makabansang pagkamamayan. Maipagmamalaki natin ang ating pamanang Pilipino habang nagkakaroon tayo ng malawak na pang-unawa sa mga kulturang ito.

Sa mga kadalilanang ito, kinakailangang mapangalagaan ang mga wika at kinaugaliang pamayanang kultural ng Pilipino. Ang aklat na ito, na nasa wika ng pamayanang kultural ay may layuning tumulong sa pangangalaga nito. Ito ay ginawa para mapaghusay ang kakayahang pagbasa at pag-unawa, at para palawakin pa ang kaalaman sa pamamagitan ng pagbasa sa sariling wika. Ang paraang ito ng pag-aaral sa pamamagitan ng paggamit ng unang wika ay makapagpapaangat sa sariling wika at ang pagbabasa nito ay isang kapaki-pakinabang na karanasan.

Dahil dito, labis ang pasasalamat ng sambayanang Pilipino sa Summer Institute of Linguistics (SIL) dahil sa kanilang pagsusumigasig na mapanatili at mapalaganap ang kulturang Pilipino sa pamamagitan ng babasahing ito.

Ikinararangal, kung gayon, ng Kagawaran ng Edukasyon, Kultura at Isports na ipakilala ang aklat na ito, ang pinakabagong edisyon, para mapaunlad ang karunungan bumasa't sumulat sa pamayanang kultural. Sa pagtulong sa mga kumunidad na ito, ang kabutihan ng buong bansa ay natutulungan.

Disyembre 15, 1992

Armand V. Fabella  
Kalihim

**Republic of the Philippines  
Department of Health  
OFFICE OF THE SECRETARY**

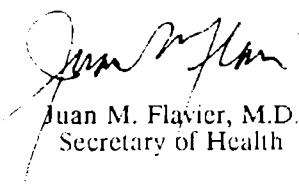
**FOREWORD**

Through the centuries, our nation has been immeasurably enriched by the proud heritage of the cultural communities. These communities are an esteemed and integral part of the fabric of Philippine society.

Thus, during this time of rapid social and economic development in our country, the opening of development opportunities to the cultural communities is of critical importance.

A basic component of development in any community is the enhancement of physical health. This book provides practical information, in the vernacular, that will help lead to the achievement and maintenance of good health.

The Department of Health commends this endeavor to contribute to the health and development of the nation.



Juan M. Flavier, M.D.  
Secretary of Health

**Republic of the Philippines**  
**REGIONAL AUTONOMOUS GOVERNMENT**  
**Region XII**  
**Department of Health**  
**OFFICE OF THE PROVINCIAL HEALTH OFFICER**  
**Maguindanao Province**  
**Chest Center Bldg., Makakua Street**  
**Cotabato City**

## **FOREWORD**

The success of primary health care as a strategy to achieve health for all is dependent on responsible well-informed citizens organized in self-reliant communities. The capability of people to sustain and maintain a healthy state is possible through a participatory community development approach, continuous health teaching, and education. At a minimum this requires factual materials on health for training teachers. Later these materials can be used as a guide for learners.

This booklet about prenatal care was prepared by members of the Summer Institute of Linguistics. It is a comprehensive and simple manual that is appropriate as a teaching guide, as resource material, and as a reference booklet in the home. Health and related workers of government and non-government agencies shall benefit from this material in conducting household teachings, classes for mothers and parents, health education classes for children and youth, and other relevant group teaching situations.

The Department of Health commends this endeavor since it supports the efforts of the government to have a healthy citizenry.

ARIADNE G. SILONGAN, M.D., M.H.A.  
Provincial Health Officer II  
Integrated Provincial Health Office  
Maguindanao, ARMM

## PREFACE

This booklet about prenatal care was prepared for semi-skilled readers of Magindanaon in rural areas. It is designed to be used in group seminars or short courses in Magindanaon communities. Each reader of this booklet will learn about the care of pregnant women, danger signs in pregnancy, and the different tasks of a midwife and her assistants in prenatal check-ups.

Many people in Nunangan, Talayan; Maganoy and Cotabato City have helped us in designing this booklet. We thank them all, but our special thanks go to Bai Umaina Lauban Silongan, Bhocks B. Guijalil and Omar Sharief B. Patadon. Our thanks also goes to the dedicated staff of the Computer Services and Publications departments at the SIL center in Nasuli, Malaybalay, Bukidnon.

We acknowledge the following sources in writing this booklet: *Where There Is No Doctor* by David Werner (Palo Alto, Calif.: Hesperian Foundation, 1977); *The Home Health Guide For Better Living* by Stephen & Karen Lynip, (Manila, SIL 1988); *Training Manual for Traditional Birth Attendants* by Gill Gordon (London: Macmillan, 1990); *Facts for Life*, Philippine Information Agency (PIA) and UNICEF, 1989.

## **Nya su manga ukit a enggulan'u magingay**

Su kagingay na di alus a ikagilek'u manga babay,  
sabap sa aden manga ukit a makatabang sa kaabung  
sa nganin-nganin a manga dalu atawa ka kapasang a  
kambata nu magingay taman sa kanu wata nin.

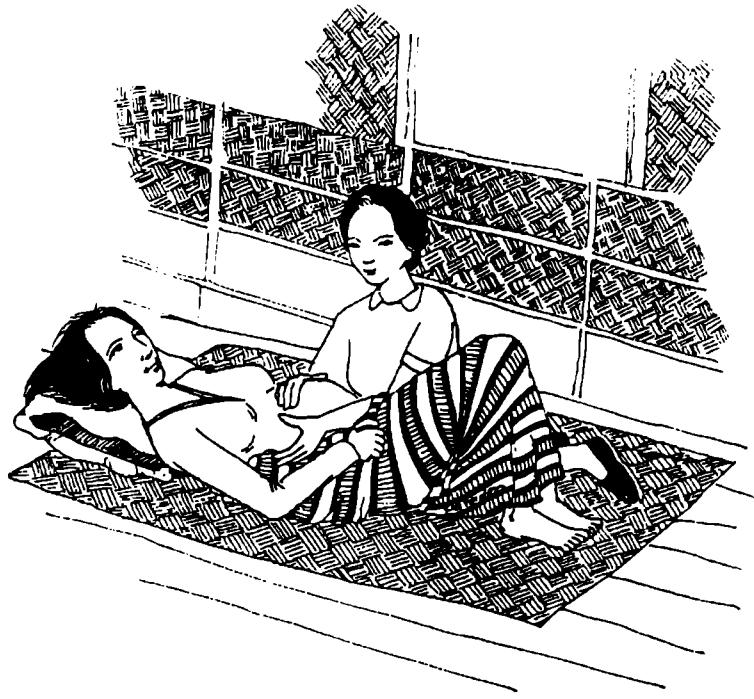
Nya ba su manga ukit'in:

### **Su kapailay nu magingay kanu midwaip**

Balapantag a benal kanu magingay i mapailay sekanin  
sa midwaip atawa ka kanu manga nakapangagi sa ukit  
a kambata. Iganat sa kagkalaling'in taman sa  
makawalu ulan i kagingay nin na balapantag i  
makapailay sekanin sa kanu manga midwaip uman  
saulan. Amayka makalabi walu ulan den su kagingay  
nin na uman pitu gay menem i kapailay nin.

Mapakay bun i paangayan'in bu su nakapangagi a'ntu  
ka lu den sekanin mapailay sa walay.

Su kapailay nu magingay kanu midwaip na nya ba su  
dayt a mauna sa langun a enggulan'in kanu kaabung  
sa kanu nganin-nganin a dalu nu wata enggu su ina  
nin. Nya indalagida nu galebek'u magingay na mana  
su galebek'u taliawid a pedtyakapan'in su pinamamula  
nin kanu manga makagkayd lun.



Mapailay su magingay sa midwaip uman saulan.  
Amayka mangagan den sekanin  
embata na uman pitu gay.

## **Su kaabung sa titanus**

Balapantag a benal i kapabakuna nu magingay sa gamut a di makadtitanus, ka madakel i wata a bagu pan ginememaw a pebpatay sabap sa titanus. Nya ba i kaabung lun.

Su babay a da pan matebek sa titanus sa iganat kanu kanawt'in na nya nasisita na matebek sekanin. Iganat sa kagkalaling'in taman sa kambata nin na makadwa matebek sa titanus na nya nin pageletan na saulan.

Su babay menem a natebek den kanu nauna a kinagkagingay nin na nasisita bun i matebek sekanin kanu makatundug a kagingay nin ugayd na makaisa bu.

Mapabakuna sekanin edsaluman uman sa lagun taman sa makalima sekanin matebek kagina **makaabung den i nya sa sakit a titanus taman sa bibyag pan sekanin.**



Amayka mapabakuna su magingay  
na di edititanus su wata nin amayka makagemaw den.

## **Balapantag a benal kanu magingay su kakan**

Nya mapanganganay nu magingay a makagkabage! kanu lawas'in na su kakan sa ustу enggu su wagib a manga pegken. Amayka ustу enggu wagib i makan'u magingay na di gayd sekanin kapasangan embata enggu mabaluy a mabagel enggu embaliatungan su wata nin. Amayka pegkalaling su babay na aden a'ntu na su ped na di gayd malilini keman. Ugayd na nasisita na keman sekanin sa apya paydu-paydu bu asal na malibpes.



Nya dayt kanu babay a magingay  
na pakadakelen'in i kakan'in.

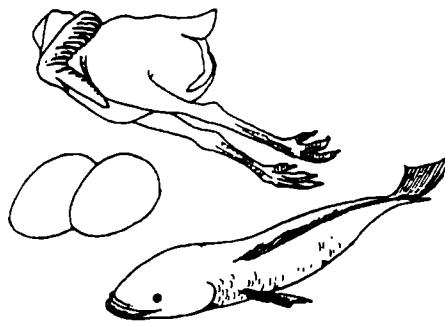


Amayka di mapya i ginawa nu babay sabap sa kagkalaling'in na nya mapya sa lekanin i apya paydu-paydu bu na keman sekanin sa malibpes.

Uman gay na nasisita nu magingay i keman sa lyu pan  
kanu emay sa uman i salumpuk na sabalang ebpun  
kanu pat iumpuk a nya a manga pegken.

- **Seda, manuk atawa ka leman.**

Nya ba su makagkabagel sa tulan enggu sapu nu ina  
enggu su wata nin.



- **Munggu, balatung atawa ka lugasing.**

Makagkabagel bun sa tulan enggu sapu.



**- Lawn'a kamu a gadung**

a mana kangkung, pitsay, kalamunggay atawa ka  
umbus'a ubi enggu madakel pan.

Nya menem ba su makagkabagel sa lugu.



**- Babasal enggu manga malutu a unga na kayu.**

Nya ba su manga pegken a madakel i baytamin'in a  
makagkapy a lanitan enggu kailay.



Nasisita bun i minum sekanin sa sapulu ka basu a ig uman gay sa dikena pedtinggasen. Enduken ka nasisita su kainum sa sapulu ka basu a ig? Kagina nya ba i makaabung sa kadtagitik enggu kategan.

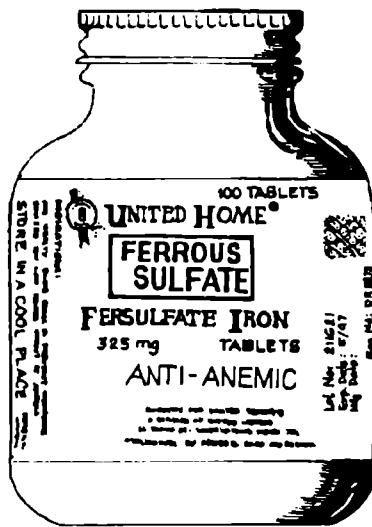


Su kainum sa ustu a ig na makaabung  
sa kadtagitik enggu kategan.

## **Keman sa gamut a nya nin ngala na ferrous sulfate**

Amayka aden kakwayan'u magingay sa gamut a ferrous sulfate na nasisita nin bun i makakan sekanin sa sawalu uman gay. Isa bun i nya a makagkabagel sa lugu. Di kagkaydan'u gamut a nya su wata sya sa didalem'a tyan.

Aden manga babay a di gayd myug keman sa madakel enggu maytu bun i gamut a makagkabagel sa lugu ka egkagilekan silan sa egkasela gayd su wata nilan sya sa didalem'a tyan. Ugayd na nya pidtalnu nu manga duktur na basi egkalendu enggu egkabagel sa paydu su lawas'u wata amayka ustsu su kakan'u magingay ugayd na di bun egkasela sa subela.



Nya dayt'u magingay na keman sa gamut  
a makagkabagel sa lugu a nya nin ngala  
na ferrous sulfate.

## **Su manga makagkayd kanu wata a sya pan sa didalem'u tyan'u ina nin**

Katawan tanu i langun'a makan enggu makaludep  
kanu lawas'u ina a magingay na pakaludep bun kanu  
lawas'u wata lu kanu didalem'a tyan. Nya ba i  
sabap'in i amayka su babay ka pasisigup na temelen  
sekanin kanu timpu a kagingay nin ka enggu di  
kagkaydan su wata nin. Su kadsigup na  
makagkalubay kanu lawas'u wata enggu amayka  
makalyu den na entu ba i isa a sabap'u kandadalu nin.  
Aden a'ntu na su kadsigup'u magingay i kadsabapan'a  
kagemaw nu wata nin sa da pan mauma i timpu nin.

Upama aden menem pamenggedamen'u magingay na  
mapailay muna sekanin sa duktur atawa ka midwaip  
bagu sekanin keman sa apya ngin den a **gamut**, ka su  
kakan kanu ped a gamut na isa bun a makagkayd  
kanu wata sya sa didalem'a tyan.

Di bun mapakay a minum sekanin sa **makalangut**, ka  
makagkayd bun kanu wata sya sa didalem'a tyan.



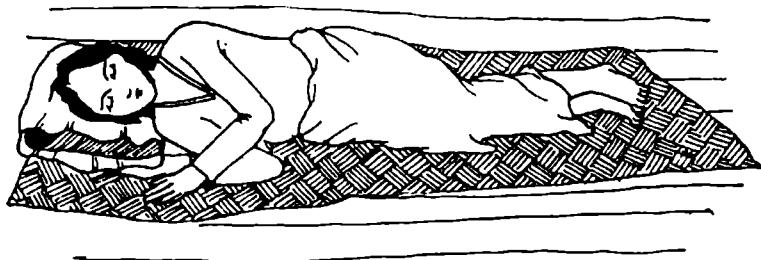
Temelen edsigup!



Di keman sa apya ngin  
den a gamut, nya tabya na su pidtalu  
na duktur a ken'in.

## **Balapantag bun kanu magingay su kapangintelenen enggu su nasasangan a katulug**

Nya nin sabap i nya na kagina su babay a manawt  
pan i kagingay nin na malemu malugat kagina  
egkabaguan su lawas'in. Entu ba i sabap a lalayun'in  
kadkulatud, na apya temulug bun sekanin na di  
makagkayd lun. Apya masela den i tyan'in na di  
kadsabapan'a kapangulebaw nin i kambalitulug'in.



Nya dayt'u magingay na makapangintelenen  
sa malibpes.

## **Su katyakap sa ngipen**

Balapantag kanu magingay i katyakap'in kanu  
ngipen'in. Nya wagib na mapailay sekanin sa dentist  
labi-labi pan amayka aden den titib'in.

## **Di enggalebek sa mapasang**

Di den dayt'u magingay i kabimbing atawa ka  
kasapwat sa manga maugat. Maytu bun i kapembayu.  
Aden a'ntu na nya ba i kadsabapan'u kapenggemaw  
nu wata sa da pan mauma i timpu nin atawa ka  
subela a kabpulugu nu ina amayka embata den  
sekanin. Kagina ka maytu na abungan den'u  
sakambinabatan i kanggalebek'u magingay sa  
mapasang.



Nya bu nasasangan a enggalebeken'u  
magingay na su manga malemu a galebek.

## **Su dayt a pageletan' u kagkagingay**

Amayka malibpes su kapembabata na di madtulan emvakap a ina su manga wata nin. Na maytu indalagida na amayka subeia i kalibpes' u kabubut sa kamays na di gayd egkasebud i lawas'in. Na maytu bun ba su manga wata nu babay a malibpes i kambabata nin.



Amayka malibpes su kambabata

na kapasangan su ina.

Nya dayt a kagkagingay nu babay edsaluman na amayka nakalabi dwa lagun den su wata nin enggu dikena sekanin dadalun. Kagina amayka dadalun su ina na dadalun bun su wata nin amayka makagemaw den.

Nya indawan'u manga duktur na mangingidsa su babay a bagu mimbata kanu midwaip sa ngin i dayt a enggulan'in ka enggu egkadelag su kagkagingay nin. Madakel i embalangan'a manga ukit a makapamandu nu midwaip sa kaabung sa kagkalibpes'u kambabata nin.



Amayka madelag su kapembabata na di gayd  
kapasangan su ina taman kanu manga wata nin.

# **Su manga tanda a dayt a ingatan'u magingay**

## **Subela a kagketi**

Amayka makapasad den egkalaling su babay ka di pan makuulit i kanya na ginawa nin keman enggu temulug na magidsan pan su ina enggu su wata sya sa didalem'a tyan na pegkalubay enggu pegketi. Na mapailay sekanin sa duktur atawa ka midwaip ka nasisita nu magingay i kaumanan su kaugat'in. Nya dayt na pakadakelen'u magingay su kakan'in ka enggu di sekanin pegketi.



Di mapakay i subela a kagketi nu magingay ka  
nasisita na kaumanan su kaugat'in.

## **Malubay i lugu**

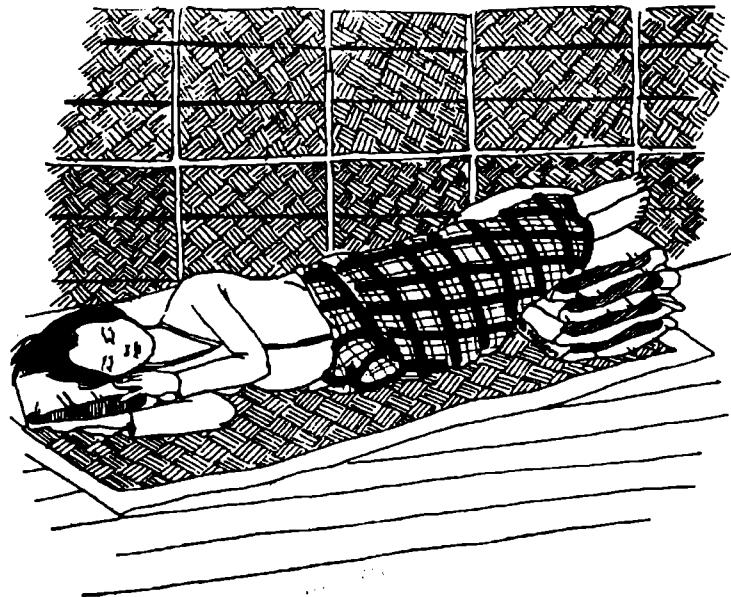
Amayka malubay i lugu na taw na nya nin tanda na  
maputi-puti i didalem'u takulab'u mata nin enggu  
mapansi sekanin taman kanu kanuku nin enggu su  
bibil'in. Nya nin gamut na su kakan kanu manga  
gadung'a lawn'a egkamun enggu su gamut a  
makagkabagel sa lugu.



**Su malubay a lugu na sya egkatusan  
sa amayka mapansi su didalem'u takulab'u  
mata. Na mapansi bun su didalem'u  
bibil enggu su kanuku.**

## **Ebpangulebaw**

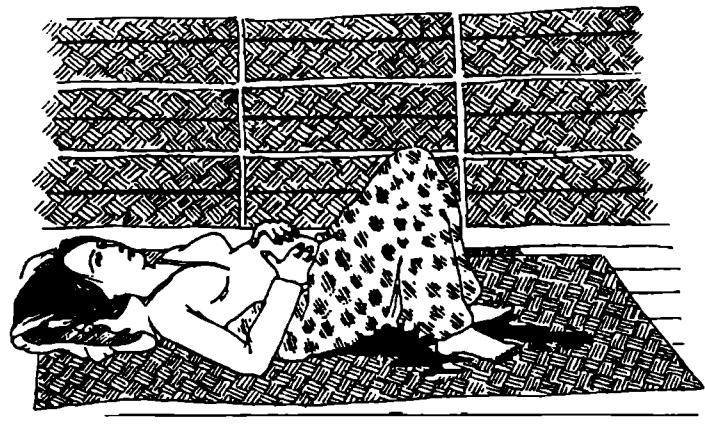
Amayka ebpangulebaw su ay nu babay a magingay na nya nin enggulan na migas sekanin ka angitan'in su ay nin ka enggu makatikang. Upama di mawa i kapangulebaw nu ay nin na nasisita na mapailay sekanin sa midwaip, ka basi aden pan ped a penggedamen nin.



Amayka ebpangulebaw su ay na migas sekanin ka angitan'in su ay nin.

## **Pebpulugu**

Amayka ebpulugu su babay a manawt pan i kagingay nin na nasisita i miga muna sekanin. Apya menda pan sekanin ebpulugu na nya wagib na makapangintelenen taman sa saka padyan. Amayka masela den su tyan'in ka ebpulugu menem sekanin na nasisita i mapananggit sekanin semambut sa duktur atawa ka uspital ka basi pamundaken sekanin'a lugu.



Amayka ebpulugu su babay a masela  
den su tyan'in na nasisita i mapananggit  
sekanin sa duktur atawa ka uspital.

## **Su mapasang a dalu**

Amayka gemedam su babay a masela den i kagingay nin sa kaebag'a beneng enggu ay nin na edsalengan sa kagkasakit gayd a ulu a di den pakailay sa mapya enggu temekaw egkapulu i bagel'a lugu nin na nasisita i mait sekanin sa duktur atawa ka uspital ka mapasang den i nya a dalu. Apya satiman bu kanu manga tanda a nya i magedam'u magingay na nasisita na pananggiten den semambut sa uspital. Upama di menem sekanin egkalakay ebpananggit sa duktur atawa ka uspital na nasisita i paigan sekanin sya sa malibuteng a bilik gagalu nu kapedtawag sa nars.



Su magingay a mapasang i dalu nin na  
nasisita na mapananggit sa uspital.

## **Amayka pendalu**

Upama menem ka aden manga tanda na daiu nu magingay sya sa baga, pusing mihiwa ka mamis + lugut nin, nya nin maena na aden dalu nin a diabetes, na mapailay sekanin sa midwaip atawa ka duktur.

## **Nya ba su galebek'u midwaip enggu su manga nakapamangagi sa ukit a kambata kanu babay a magingay**

- Su midwaip i **pedtebek** kanu magingay sa gamut a di makadtitanus amayka mauma den su timpu a mapakay den a tebeken.



- Silan bun i **ebpagilay** sa manga **tanda** a dayt a **ebpagingatan**.

- Silan bun i ebpagenggay sa gamut a makagkabagei sa lugu.



- Dayt a mangingidsa su magingay kanu midwaip atawa ka kanu nakapamangagi a'ntu amayka aden da nin kasabuti. Idsa nin bun u ngin i dayt a **pagadilen'in** kanu kambata nin enggu dayt a engguulan'in ka enggu di gayd sekanin kapasangan embata.

- Silan bun i **ebpagilay** sa **bagel'a lugu**.

Amayka subela i kagkapulu nu bagel'a lugu nu  
magingay na nasisita i mapailay sekanin sa duktur ka  
enggu katawan i ngin i gamut'in.



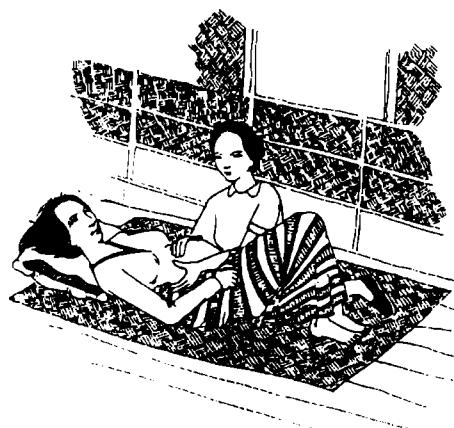
- Silan bun i **ebpagilay** u **nasasangan** i **kaliga** nu lugu.



- Silan bun i **pedtimbang** kanu magingay ka enggu nin katawan u naumanan su ugat'in atawa ka da.



- Silan bun i **ebpagilay sa kapegkasela nu wata** sya sa didalem'a tyan enggu ngin'tu mapya bun i egkadtandang'in.



- **I**pailay nu magingay su susu nin kanu midwaip u ngin'tu di sekanin kapasangan mapasusu. Kagina aden susu a nakadidalem i ulu nin. Amayka di makapatidtu i nya ba na kapasangan su wata semusu. Balapantag i kasusu nu wata kanu ina nin ka su . gatas'u ina i mapya sa langun'a masusu nin.

## **Su katabang'u sakambinabatan kanu magingay**

Su iangun u nya ba a eb pangagian na di magaga enggalebek'u sakataw bu. Su babay a aden kaluma nin na madakel gayd i galebek'in. Nya dayt na katabangan sekanin kanu manga galebek'in sakalabi den u magingay sekanin. Dayt a edsipatan enggu katawan'u kaluma nin enggu su manga lukes'in su manga tanda a nasisita a ingatan'u magingay. Lalayun'ilan edtaluan sekanin kanu manga nasisita a enggalebeken'in mana su kapailay sa midwaip, su kakan sa mapya enggu su kapangintelenen sa ustu. Silan den i mamimbing enggu manapwat kanu manga maugat enggu silan bun i mayu.



Di panggalebeken'u sakambinabatan su magingay  
sa manga mapasang enggu di papananggiten  
sa manga maugat.

Amayka itagu nu sa ginawa su langun'u nya ba a  
napangagian'u na nya ba i makatabang sa kaabung so  
di gayd kapusangan emoata su magingay enggu di  
malidu i ginawa nu sakambinabatan, insha Allah.

Wassalam.

## **Manga idsa**

1. Enduken ka nasisita nu babay a magingay i kapailay sa midwaip atawa ka kanu nakapamangagi sa ukit a kambata?
2. Makapila matebek su babay a magingay sa gamut a di nin kadttitanus apeg den su wata nin amayka makagemaw den?
3. Enduken ka balapantag su kakan'u babay sa ustу amayka magingay sekanin?
4. Ngin i embalangan'u manga pegken a wagib a makan'u babay a magingay?
5. Ngin i katagan'u gamut a ferrous sulfate sa babay a magingay?
6. Ngin'tu ka di mapakay a edsigup su babay amayka magingay sekanin?
7. Enduken ka balapantag i kapangintelenen'u babay a magingay?

8. Ngin i manga galebek a di alus a enggalebeken'u magingay?
9. Panun i kapegkapasang kanu manga wata amayka malibpes i kambabata nu ina nilan?
10. Ngin i manga tanda a dayt a ingatan'u magingay enggu panun i kapakayd lun?
11. Ngin i manga tanda nu mapasang a dalu nu magingay a di a benal mapakay ipedtalipenda?
12. Ngin i manga galebek'u midwaip atawa ka su manga nakapangagi kanu magingay? Ngin i balapantag sa langun'u nya ba a manga galebekan?
13. Panun i ukit a katabang'u sakambinabatan kanu magingay?