

SU MANGA WAGIB A ENGGULAN NU MAGINGAY



Maguindanaon

SU MANGA WAGIB A ENGGULAN NU MAGINGAY

*THE RIGHT THINGS A PREGNANT
WOMAN WILL DO*

Ibrahim G. & Sulayda U. Bartschi

Language Assistance:
Bai Umaima Lauban Silongan
Bhocks B. Guialil

Medical Consultants:
Dr. Stephen Lynip, M.D., M.P.H.
Dra. Farida B. Uka, M.D., M.P.H.

Illustrations:
Omar Sharief B. Patadon



SUMMER INSTITUTE **OF LINGUISTICS**
2005

Published in cooperation with
The Institute of Philippine Languages
and
The Department of Education

This book or any part thereof may be copied or adapted
and reproduced for use by any entity of the
Department of Education 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
Box 2270 CPO
1099 Manila

Additional copies of this publication are available from:

Book Depository
Box 2270 CPO
1099 Manila

Maguindanaon
Pre-natal Care Health Booklet

ISBN 971-18-0398-4

First edition, 1993
Revised edition, 2005

Printed in the Philippines



REPUBLIKA NG PILIPINAS
REPUBLIC OF THE PHILIPPINES
KAGAWARAN NG EDUKASYON
DEPARTMENT OF EDUCATION
DepEd Complex, Meralco Avenue, Pasig City, Philippines

Tanggapan ng Kalihim
Office of the Secretary

FOREWORD

Education is a powerful instrument for reducing poverty and inequality. It provides the basis for sustained economic growth and full participation in nation building. The record of the last century worldwide shows that education is at the heart of any successful enduring national transformation.

SIL has served the Philippines for more than 50 years providing tools for education and development among the cultural communities. SIL members are involved in language research, while facilitating community-based literacy education, recording oral heritage, developing dictionaries and translating literature of high moral value, including the Holy Scriptures. Members of minority groups from the Batanes in the north to the Sama archipelago in the south have benefited from SIL's effort in our land.

The DepEd's efforts towards universalization of literacy have benefited greatly from the many decades of literacy work of SIL. Numerous Filipino communities have been reached by their projects among indigenous languages which serve to recognize, document and utilize these languages for the benefit of the people which speak them. SIL seeks not only to serve but to empower Filipinos to take leadership in their own communities, throughout the Philippines, and throughout Asia and the world.

This publication is yet another representation of the laudable work of SIL. It is my hope that SIL will continue to share its expertise with the DepEd, local communities, and other literacy organizations and workers in these efforts. For it is literacy which opens the door to a better future, and our linguistic variety is an important part of the cultural beauty and diversity that uniquely enrich the Philippines.



Florencio B. Abad

Secretary

PREFACE

This booklet about prenatal care was prepared for semi-skilled readers of Maguindanaon in rural areas. It is designed to be used in group seminars or short courses in Maguindanaon 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. Guialil and Omar Sharief B. Patadon. Our thanks also goes to the dedicated staff of the Computer Services and Publications departments of the SIL Philippines.

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; *Helping Mothers to Breast Feed* by F. Savage King (African Medical and Research Foundation, Nairobi 1985).

NIA SU MANGA UKIT A ENGGULAN NU MAGINGAY

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

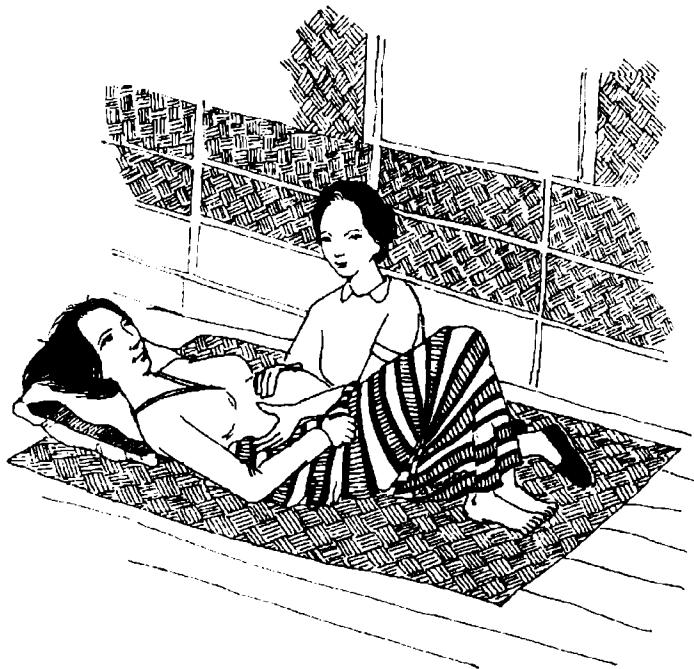
Nia ba su manga ukit nin:

Su kapailay nu magingay kanu midwaip

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

Mapakay bun i paangayan nin bu su nakapangagi a
entu ka lu den sekanin mapailay sa walay.

Su kapailay nu magingay kanu midwaip na nia ba su dait a mauna sa langun a enggulan nin kanu kaabung sa kanu ngarin-ngarin a dalu nu wata enggu su ina nin. Nia indalagida nu galebek nu magingay na mana su galebek nu taliawid a pedtiakapan nin su pinamamula nin kanu manga makagkaid lun.



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

Su kaabung sa titanus

Balapantag a benal i kapabakuna nu magingay sa gamut a di makatitanus, ka madakel i wata a bagu pan inigemaw na pebpatay sabap sa titanus. Nia ba i kaabung lun.

Su babay a da pan
matebek sa titanus sa
iganat kanu kanaut
nin na nia nasisita na
matebek sekanin.
Iganat sa kagkalaling
nin taman sa kambata
nin na makadua
matebek sa titanus na
nia nin pageletan na
saulan.



Amaika mapabakuna su magingay na di matitanus su wata nin amaika makagemaw den.

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

Mapabakuna sekanin edsaluman uman sa lagun taman sa makalima sekanin matebek kagina makaabung den i nia sa sakit a titanus taman sa bibiag pan sekanin.

Balapantag a benal kanu magingay su kakan

Nia mapanganganay nu magingay a makagkabagel kanu lawas nin na su kakan sa ustу enggu su wagib a manga pegken. Amaika ustу enggu wagib i makan nu magingay na di gaid sekanin kapasangan embata enggu mabaluy a mabagel enggu embalaitungan su wata nin. Amaika pegkalaling su babay na aden a entu na su ped na di gaid malilini keman. Ugaid na nasisita na keman sekanin sa apia paidu-paidu bu asal na malibpes.



*Nia dait kanu babay a magingay
na pakadakelen nin i kakan nin.*

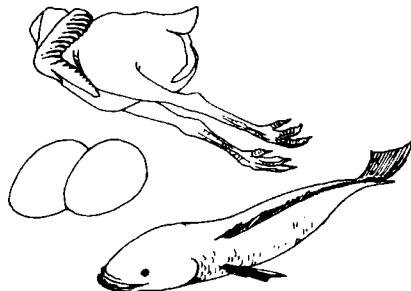


*Amaika di mapia i ginawa nu babay sabap sa kagkalaling
nin na nia mapia sa lekanin i apia paidu-paidu bu na
keman sekanin sa malibpes.*

Uman gay na nasiśita nu magingay i keman sa liu pan kanu emay sa uman i salumpuk na sabalang ebpun kanu pat lumpuk a nia a manga pegken.

- **Seda, manuk atawaka leman.**

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



- **Munggu, balatung atawaka lugasing.**

Makagkabagel bun sa tulan enggu sapu.



- **Laun na kamu a gadung**

Mana su kangkung, pitsay, kalamunggay atawaka umbus na ubi enggu madakel pan. Nia menem ba su makagcabagel sa lugu.



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

Nia ba su manga pegken a madakel i baitamin nin a makagkapia sa lanitan enggu kailay. Mana su kapaya, saging enggu mangga.



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

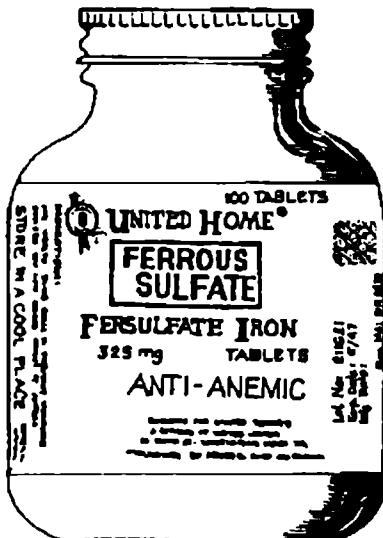


*Su kainum sa ustu a ig na makaabung
sa kadtagitik enggu kategan.*

Keman sa gamut a nia nin ngala na ferrous sulfate

Amaika aden kakuayan nu magingay sa gamut a ferrous sulfate na nasisita nin bun i makakan sekanin sa sawalu uman gay. Isa bun i nia a makagkabagel sa lugu. Di kagkaidan nu gamut a nia su wata sia sa didalem na tian.

Aden manga babay a di gaid miug keman sa madakel enggu maitu bun sa gamut a makagkabagel sa lugu ka egkagilekan silan sa egkasela gaid su wata nilan sia sa didalem na tian. Ugaid na nia pidtalnu nu manga duktur na basi egkalendu enggu egkabagel sa paidu su lawas nu wata amaika ustsu kakan nu magingay ugaid na di bun egkasela sa subela.



Nia dait kanu magingay na keman sa gamut a makakabagel sa lugu a nia nin ngala na ferrous sulfate.

Su manga makagkaid kanu wata a sia pan sa didalem nu tian nu ina nin

Katawan tanu i langun na makan enggu makaludep kanu lawas nu ina a magingay na pakaludep bun kanu lawas nu wata lu kanu didalem nu tian nin. Nia ba i sabap nin i amaika su babay ka pasisigup na temelen sekanin kanu timpu a kagingay nin ka enggu di kagkaidan su wata nin. Su kadsigup na makagkalubay kanu lawas nu wata enggu amaika makaliu den na entu ba i isa a sabapan nu kandadalu nin. Aden a entu na su kadsigup nu magingay i kadsabapan na kagemaw nu wata nin sa da pan mauma i timpu nin.

Upama aden menem pamenggedamen nu magingay na mapailay muna sekanin sa duktur atawaka midwaip bagu sekanin keman sa apia ngin den a **gamut**, ka su kakan kanu ped a gamut na isa bun a makagkaid kanu wata sia sa didalem na tian. Di bun mapakay a minum sekanin sa **makalangut**, ka makagkaid bun i entu kanu wata sia sa didalem na tian.



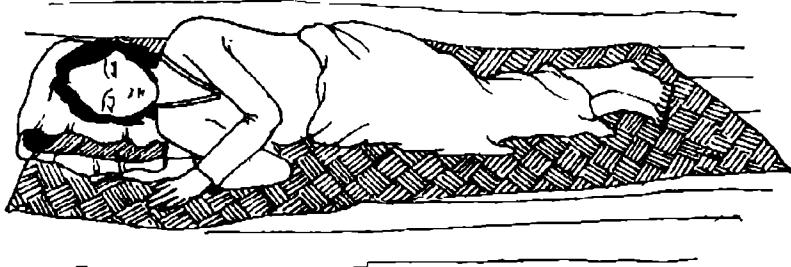
Temelen edsigup!



*Di keman sa apia ngin den a gamut, nia tabia na su
pidtalu na duktur a ken nin.*

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

Nia nin sabap i nia na kagina su babay a manaut pan i kagingay nin na malemu malugat kagina egkabaguan su lawas nin. Entu ba i sabap a lalayun nin kadtulatud, na apia temulug bun sekanin na di makagkaid lun. Apia masela den i tian nin na di kadsabapan na kapangulebaw nin i kambalitulug nin.



Nia dait kanu magingay na makapangintelenen sa malibpes.

Su katiakap sa ngipen

Balapantag kanu magingay i katiakap nin kanu ngipen nin. Nia wagib na mapailay sekanin sa dentist labi-labi pan amaika aden den titib nin.

Di enggalebek sa mapasang

Di den dait nu magingay i kabimbing atawaka kasapuat sa manga maugat. Maitu bun i kapembayu. Aden a entu na nia ba i kadsabapan nu kapenggemaw nu wata sa da pan mauma i timpu nin atawaka subela a kabpulugu nu ina amaika embata den sekanin. Kagina ka maitu na abungan den nu sakambinabatan i kanggalebek nu magingay sa mapasang.



*Nia bu nasasangan a enggalebeken nu magingay na su
manga malemu a galebek.*

Su dait a pageletan nu kagkagingay

Amaika malibpes su kapembabata na di madtulan temiakap nu ina su manga wata nin. Nia nin indalagida na amaika subela i kalibpes nu kabubul sa kamais na di gaid egkasebud i lawas nin. Na maitu bun ba su manga wata nu babay a malibpes i kambabata nin.



Amaika malibpes su kambabata na kapasangan su ina.

Nia dait a kagkagingay nu babay edsaluman na amaika nakalabi dua lagun den su wata nin enggu dikenan sekanin dadalun. Kagina amaika dadalun su ina na dadalun bun su wata nin amaika makagemaw den.

Nia dait na mangingidsa su babay a bagu mimbata kanu midwaip sa ngin i dait a enggulan nin ka enggu egkadelag su kagkagingay nin. Madakel i embalangan na manga ukit a makapamandu nu midwaip sa kaabung sa kagkalibpes nu kambabata nin.



Amaika madelag su kapembabata na di gaid kapasangan su ina taman kanu manga wata nin.

SU MANGA TANDA A DAIT A INGATAN NU MAGINGAY

Subela a kagketi

Amaika makapasad den egkalaling su babay ugaid na di bun makuulit i kapia na ginawa nin keman enggu temulug na magidsan pan su ina enggu su wata sia sa didalem na tian na pegkalubay enggu pegketi. Na mapailay sekanin sa duktur atawa ka midwaip ka nasisita nu magingay i kaumanan su kaugat nin. Nia dait na pakadakelen nu magingay su kakan nin ka enggu di sekanin pegketi.



Di mapakay i subela a kagketi nu magingay, nasisita na kaumanan su kaugat nin.

Malubay a lugu

Amaika malubay i lugu na taw na nia nin tanda na maputi-puti i didalem nu takulab nu mata nin enggu mapansi sekanin taman kanu kanuku nin enggu su bibil nin. Nia nin gamut na su kakan kanu manga maitem i kagadung nin a laun na egkamun enggu su gamut a makagkabagel sa lugu.



Su malubay a lugu na sia egkatusan sa amaika mapansi su didalem nu takulab nu mata. Na mapansi bun su didalem nu bibil enggu su kanuku.

Ebpangulebaw

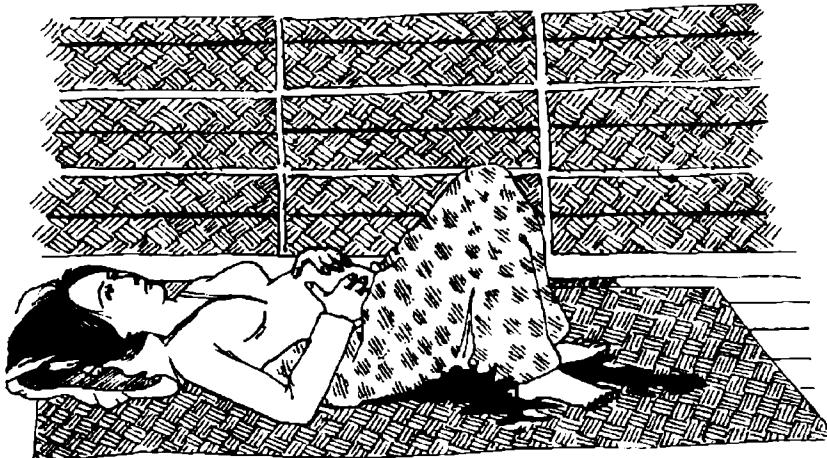
Amaika ebpangulebaw su ay nu babay a magingay na nia nin enggulan na migas sekanin ka angitan nin su ay nin ka enggu makatikang. Upama di bun maawa su kapangulebaw nu ay nin na nasisita na mapailay sekanin sa midwaip, ka basi aden pan ped a penggedamen nin.



*Amaika ebpangulebaw su ay na migas sekanin
ka angitan nin su ay nin.*

Pebpulugu

Amaika ebpulugu su babay a manaut pan i kagingay nin na nasisita i migasuna sekanin. Apia menda pan sekanin ebpulugu na nia wagib na makapangintelenen taman sa saka padian. Amaika masela den su tian nin ka ebpulugu menem sekanin na nasisita i mapananggit sekanin semambut sa duktur atawaka uspital ka basi pamundaken sekanin na lugu.



Amaika ebpulugu su babay a masela den su tian nin na nasisita i mapananggit sekanin sa duktur atawaka uspital.

Su mapasang a dalu

Amaika gemedam su babay a masela den i kagingay nin sa kalebag na beneng enggu ay nin na edsalengan sa kagkasakit gaid a ulu a di den pakailay sa mapia enggu temekaw egkapulu i bagel na lugu nin na nasisita i mait sekanin sa duktur atawaka uspital ka mapasang den i nia a dalu. Apia satiman bu kanu manga tanda a nia i magedam nu magingay na nasisita na pananggiten den semambut sa uspital. Upama di menem sekanin egkalekay ebpananggit sa duktur atawaka uspital na nasisita i paigan sekanin sia sa malibuteng a bilik gagalu nu kapedtawag sa nars.

Amaika pendalu

Upama ka egkapasangan pengginawa su magingay atawaka malengkas i tabed nu kapengginawa nin na dait a mapailay sekanin sa doctor. Maitu bun upama ka katawan nu widwaip i aden mamis kanu titi nin na nia nin maena na aden diabitis nu magingay na nasisita a mapailay sekanin sa doctor.



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

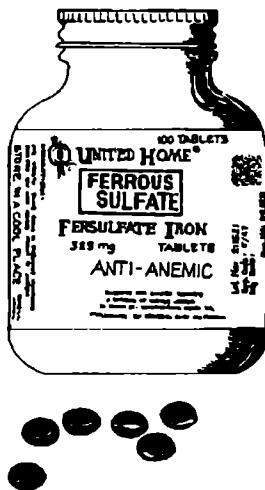
NIA BA SU GALEBEK NU MIDWAIP ENGGU SU MANGA NAKAPAMANGAGI SA UKIT A KAMBATA KANU BABAY A MAGINGAY

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



Silan bun i **ebpagilay sa manga tanda** a dait
a ebpagingatan.

- Silan bun i **ebpagenggay sa gamut** a makagkabagel sa lugu.



- Dait a mangingidsa su magingay kanu midwaip atawaka kanu nakapamangagi a entu amaika aden da nin kasabuti. Idsa nin bun u ngin i dait a **pagadilen nin** kanu kambata nin enggu dait a enggulan nin ka enggu di gaid sekanin kapasangan embata.

- Silan bun i **ebpagilay sa bagel na lugu.**

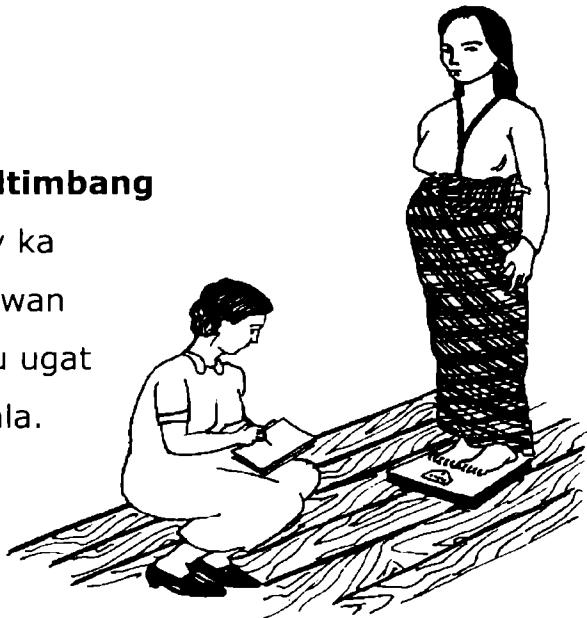
Amaika subela i kagkapulu nu bagel na lugu nu magingay na nasisita i mapailay sekanin sa duktur ka enggu katawan u ngin i gamut nin.





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

- Silan bun i **pedtimbang** kanu magingay ka enggu nin katawan u naumanan su ugat nin atawaka dala.



- Silan bun i **ebpagilay sa kapegkasela nu wata** sia sa didalem na tian enggu ngintu mapia bun i egkatandangan nin.



- **Ipailay nu magingay su susu nin** kanu midwaip u ngintu di sekanin kapasangan mapasusu. Kagina aden susu a nakadidalem i ulu nin. Amaika di makapatidtu i nia ba na kapasangan su wata semusu. Balapantag i kasusu nu wata kanu ina nin ka su gatas nu ina i mapia sa langun na gatas a masusu nin.

SU KATABANG NU SAKAMBINABATAN KANU MAGINGAY

Su langun nu nia ba a ebpangagian na di magaga enggalebek nu sakataw bu. Su babay a aden kaluma nin na madakel gaid i galebek nin. Nia dait na katabangan sekanin kanu manga galebek nin labi den u magingay sekanin. Dait a edsipatan enggu katawan



*Di panggalebeken nu sakambinabatan su magingay
sa manga mapasang enggu di papananggiten
sa manga maugat.*

nu kaluma nin enggu su manga lukes nin su manga tanda a nasisita a ingatan nu magingay. Lalayun nilan edtaluan sekanin kanu manga nasisita a enggalebeken nin a mana su kapailay sa midwaip, su kakan sa mapia enggu su kapangintelenen sa ustu. Silan den i mamimbing enggu manapuat kanu manga maugat enggu silan bun i mayu.

Amaika itagu nu sa ginawa su langun nu nia ba a napangagian nu na nia ba i makatabang sa kaabung sa di gaid kapasangan embata 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 katitanus apeg den nu wata nin amaika makagemaw den?
3. Enduken ka balapantag su kakan nu babay sa ustu amaika magingay sekanin?
4. Ngin i embalangan nu manga pegken a wagib a makan nu babay a magingay?
5. Ngin i katagan nu gamut a ferrous sulfate sa babay a magingay?
6. Ngintu ka di mapakay a edsigup su babay amaika magingay sekanin?
7. Enduken ka balapantag i kapangintelenen nu babay a magingay?

8. Ngin i manga galebek a di alus a enggalebeken nu magingay?
9. Panun i kapegkapasang kanu manga wata amaika malibpes i kambabata nu ina nilan?
10. Ngin i manga tanda a dait a ingatan nu magingay enggu panun i kapakaid lun?
11. Ngin i manga tanda nu mapasang a dalu nu magingay a di a benal mapakay ipedtalipenda?
12. Ngin i manga galebek nu midwaip atawaka su manga nakapangagi kanu magingay? Ngin i balapantag sa langun nu nia ba a manga galebekan?
13. Panun i ukit a katabang nu sakambinabatan kanu magingay?