

## Sakit na Dulot ng Coronavirus 2019 (COVID-19): Pagbubuntis at Panganganak

Kung ikaw ay buntis o bagong panganak, malamang na marami kang tanong tungkol sa kung paanong ikaw at ang iyong anak ay maaapektuhan ng COVID-19. Pinag-aaralan pa ng mga mananaliksik ang tungkol sa kung paano nakakaapekto ang virus sa mga buntis at sa kanilang mga sanggol. Nasa ibaba ang impormasyon upang makatulong sa iyo na makipagtulungan sa iyong pangkat ng tagapangalaga ng kalusugan.

### Ano-ano ang mga peligro ko sa COVID-19 habang buntis?

Hindi alam ng mga mananaliksik kung ang mga buntis ay mas malamang na makakakuha ng COVID-19. Ngunit ang pagbubuntis ay maaaring magdulot ng mga pagbabago sa iyong immune system na maaaring maging sanhi upang ang anumang sakit na sanhi ng virus ay maging mas matindi. Dapat mong dagdagan ang pag-iingat upang hindi magkasakit sa panahong ito. Kasama rito ang:

- Pagsusuot ng face mask sa publiko
- Paghuhugas nang madalas ng iyong mga kamay
- Paggamit ng hand sanitizer kapag walang sabon at tubig
- Pananatiling malayo nang hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa sinumang hindi miyembro ng iyong sambahayan
- Paglayo mula sa sinumang may sakit
- Paglilinis at pagdisimpekta ng madalas na hinahawakang mga ibabaw sa araw-araw
- Hindi pagbiyahe kung hindi ito agaran

### Ano-ano ang mga peligro sa aking sanggol?

Hindi pa eksaktong alam ng mga mananaliksik ang mga peligro ng COVID-19 sa mga sanggol. Narito ang ilang bagay na alam nila:

- Ang mataas na lagnat mula sa anumang sanhi sa unang tatlong buwan ng pagbubuntis ang maaaring magpataas ng peligro para sa ilang uri ng depekto sa panganganak. Sabihin sa iyong tagapangalaga ng kalusugan kung mayroon kang lagnat. Tutulungan ka niyang pababain ang iyong lagnat.
- May ilang kaso lang ng mga sanggol na natagpuang nahawahan ng COVID-19 sa loob ng ilang araw matapos isilang. Ngunit hindi alam ng mga eksperto kung nakuha ng mga sanggol ang virus habang nasa sinapupunan ng ina, sa pagsilang, o matapos ang pagsilang.
- Nangyari ang maagang pagsilang at mababang timbang sa pagsilang sa mga kaso ng iba pang uri ng coronavirus, tulad ng MERS, at SARS mula 2003. Ngunit hindi pa alam ng mga eksperto kung ang mga ito ay peligro sa COVID-19.
- Nangyari din ang mga nakunan at pagkamatay ng sanggol sa pagsilang sa MERS at sa mas naunang SARS. Ngunit hindi pa alam ng mga eksperto kung ang mga ito ay peligro sa COVID-19.

### Ligtas bang panatilihin ang aking mga appointment sa tagapangalaga ng kalusugan?

Maaaring baguhin ng iyong pangkat ng tagapangalaga ng kalusugan ang ilan sa iyong mga appointment sa isang tawag sa telepono o video chat. Kung kailangan mo ng pagsusuri ng dugo, ultrasound, o iba pang pagsusuri nang personal, maaaring kang pumunta nang hindi kasama ang iyong asawa. Magsuot ng mask, gumamit ng hand sanitizer, at sundin ang lahat ng tagubilin mula sa tauhan ng tagapangalaga ng kalusugan sa pagbisita upang maprotektahan ang iyong sarili mula sa virus. Kung ikaw ay may anumang sintomas ng

COVID-19, tawagan ang opisina ng iyong tagapangalaga ng kalusugan bago pumunta sa iyong appointment. Bibigyan ka nila ng mga tagubilin dapat sundin.

## **Paano kung ang isang tao sa aking bahay ay may sakit na may mga sintomas ng COVID-19?**

Kung ang iyong asawa o isa pang miyembro ng sambahayan ay may sintomas ng COVID-19, dapat niyang ihiwalay ang kanyang sarili. Nangangahulugan ito na pananatili sa isang bahagi ng bahay na malayo sa iba. Hindi siya dapat makisalo sa pagkain, mga tuwalya, kubrekama, o iba pang mga personal na gamit. Linisin nang madalas ang mga ibabaw na karaniwang ginagamit, tulad ng mga doorknob at ibabaw ng mga counter. Kung may sakit ang iyong asawa at malapit na ang iyong panganganak, tanungin ang iyong tagapangalaga ng kalusugan kung ano ang pinakamahusay na gagawin kapag may hudyat na ng pag-anak. Maaari kang bigyan ng partikular na mga tagubilin.

## **Ligtas bang manganak sa ospital o sentro ng paanakan?**

Gumagawa ng maraming hakbang na pangkaligtasan ang mga medikal na pasilidad upang protektahan ang mga tao mula sa COVID-19. Makipag-usap sa iyong tagapangalaga ng kalusugan tungkol sa ospital o sentro ng paanakan na pinaplano mong gamitin. Tanungin kung saan at kung paano pinapangalagaan ang mga buntis at ang kanilang mga asawa at mga sanggol. Tandaan na ang iyong plano ng pag-anak ay maaaring magbago.

Kung ikaw ay may COVID-19 at nagli-labor, tumawag sa iyong tagapangalaga ng kalusugan at yunit ng panganganak bago ka dumating: Gagawa ng mga hakbang ang iyong ospital o sentro ng paanakan upang maprotektahan ang mga tao sa paligid mo mula sa impeksyon. Kakailanganin mong magsuot ng pangmedikal na mask. Maaari kang nasa isang espesyal na silid na makatutulong na maiwasan ang pagkalat ng mga impeksyon. Maaaring kailanganin na ang iyong sanggol ay nasa hiwalay na silid matapos maisilang. Tanungin ang ospital kung ano ang aasahan kung ikaw ay buntis at may COVID-19.

Bago at matapos manganak, malamang na payuhan ka na limitahan ang bilang ng mga bisita sa ospital. Mahalaga ito upang mabawasan ang peligro ng impeksyon sa lahat ng nasa ospital. Sundin ang lahat ng tagubilin ng tauhan ng tagapangalaga ng kalusugan, kabilang ang kanilang mga tagubilin kung paano ihanda ang inyong bahay para sa pag-uwi mo at ng sanggol.

## **Ligtas bang manganak sa bahay?**

Ang mga peligro ng pag-anak sa bahay ay iba't iba sa bawat babae at bawat pagbubuntis. Makipag-usap sa iyong pangkat ng tagapangalaga ng kalusugan tungkol sa mga benepisyo at peligro sa iyong pagbubuntis. Ang pag-anak sa bahay sa panahong ito ay maaaring mangahulugan na maaaring maantala ang pang-emergency na pangangalaga. Kung nagaplano kang manganak sa ospital o sentro ng paanakan, maaari kang payuhan ng iyong tagapangalaga ng kalusugan na ito pa rin ang pinakaligtas na plano.

## **Ligtas bang hawakan ang aking sanggol o magpasuso?**

Ang virus ay hindi pa natagpuan sa gatas ng ina na may COVID-19. Ngunit maaaring kumalat ang virus sa pag-ubo, pagbahin, at pagsasalita. Kung mayroon o maaaring mayroon kang COVID-19, magsuot ng mask habang hawak ang iyong sanggol o nagpapasuso. Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay. Maaaring kang payuhan tagapangalaga mo na i-pump ng iyong asawa ang gatas na ibibigay sa inyong anak. Hugasan ang iyong mga kamay bago at matapos gamitin ang mga supply ng breast pump. Kung may COVID ka at nais na magpasuso sa iyong sanggol, kausapin ang iyong tagapangalaga ng kalusugan tungkol sa pinakamahasay na paraan upang maprotektahan ang iyong sanggol.

## **Paano ko maaalagaan ang aking sanggol (matapos lumabas) kung nagpositibo ako sa COVID-19?**

Kakailanganin mong ihiwalay ang iyong sarili upang limitahan ang pakikipag-ugnay sa iyong sanggol. Kakailanganin mong magsuot ng mask at magsuot ng malilinis na damit kapag humahawak o nagpapasuso sa iyong sanggol. Maaari kang mag-pump ng gatas at itabi ito upang mapanatili ang iyong supply ng iyong gatas hanggang sa hindi ka na nakahahawa, sa 7 hanggang 10 araw. O maaari kang mag-pump at ipainom ng iyong asawa ang gatas na ito sa inyong sanggol.

## **Ligtas bang magkaroon ng mga bisita upang makita ang sanggol, o tumulong sa pag-aalaga ng sanggol?**

Upang maging ligtas, pinakamahasay na limitahan ang mga bisita, lalo na ang mga taong bumiyaheng kamakailan. Ang mga taong bumibiyaheng ay may mas mataas na peligro ng pagdadala ng virus. Tanging ang pinakamalalapit at malulusog na miyembro ng pamilya ang dapat may direktang paglapit sa sanggol. Dapat magsuot ng mask ang mga bisita at panatilihin ang hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa iyo at sa sanggol. Pinakamahasay din na limitahan ang pakikipag-ugnay sa mga taong may mas mataas na peligro sa mga problemang mula sa COVID-19. Kabilang dito ang mga mas nakatatanda at taong may ilang kondisyon ng kalusugan.

Kung hahawak ang bisita sa sanggol, dapat muna niyang hugasan ang kanyang mga kamay. Ibalot ang sanggol sa kumot at pagkatapos ay alisin ang kumot. Pagkatapos ay dapat hugasan ng bisita ang kanyang mga kamay. Hindi dapat halikan o hawakan ng mga bisita ang mukha ng sanggol. Hindi ito nalalapat sa pinakamalalapit na miyembro ng pamilya maliban kung sila ay may sakit.

Dapat limitahan ng malalapit na miyembro ng pamilya ang kanilang pakikipag-ugnayan sa iba at maghugas ng kanilang mga kamay bago hawakan ang sanggol.

## **Kailan dapat tumawag sa iyong tagapangalaga ng kalusugan**

Kung ikaw ay buntis at may mga sintomas ng COVID-19, tumawag kaagad sa iyong tagapangalaga ng kalusugan. Tatanungin ka niya tungkol sa iyong kalusugan. Maaari kang payuhan na manatili sa bahay at gamutin ang iyong mga sintomas. O maaari kang payuhan na kumuha ng medikal na pangangalaga.

*Petsa nang huling binago: 4/8/2020*