



COVID-19: Gabay para sa mga Taong Nagbubuntis, Nagpapasuso o Nag-aalaga ng Bagong Silang na Anak

COVID-19

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa sakit na coronavirus 2019 (COVID-19), kabilang ang kung paano mag-ingat laban sa stigma, bumisita sa nyc.gov/coronavirus o cdc.gov/covid19. Para sa mga real-time na update, i-text ang "COVID" sa 692-692. Maaaring maiangkop ang mga singil sa mga mensahe at data.

Ang COVID-19 at ang mga taong nagbubuntis

Habang kasalukuyang walang data na nagpapahiwatig na ang mga taong nagbubuntis ay mas malamang na mahawaan ng virus na nagdudulot ng COVID-19, dapat silang masubaybayan nang mabuti. Maaaring magkasakit nang husto ang mga taong nagbubuntis kung sila ay mahawaan ng ilang virus.

Sino ang pinakananganganib sa COVID-19 o magkaroon ng malubhang sakit kung mayroon silang COVID-19?

- Ang mga taong pinakananganganib sa malubhang karamdaman ay ang mga taong nasa edad na 50 taon o mas matanda pa o may iba pang kondisyong pangkalusugan, kabilang ang talamak (chronic) na sakit sa baga, sakit sa puso, dyabetis, kanser o mahinang immune system.
- Lubhang nanganganib din ang mga taong may regular na malapit na kaugnayan sa isang taong mayroon o maaaring magkaroon ng COVID-19. Kabilang dito ang mga taong nasa parehong tirahan, mga tagapag-alaga na nagtatrabaho sa bahay o mga sekswal na kapareha.

Ano ang mangyayari kung nagkaroon ng COVID-19 ang isang taong nagbubuntis?

Maaaring makakuha ng COVID-19 ang mga taong nagbubuntis. Sa mga virus na katulad ng virus na nagdudulot ng COVID-19 at sa iba pang mga impeksyon sa respiratoryong hatid ng virus gaya ng influenza, mas nanganganib ang mga taong nagbubuntis na magkaroon ng malubhang sakit. Sa pagkakataong ito, kakaunti ang data para malaman kung ang mga taong nagbubuntis ay mas nanganganib na magkaroon ng malubhang sakit mula sa COVID-19. Laging mahalaga para sa mga taong nagbubuntis na sundin ang gabay sa pampublikong kalusugan sa kung paano mapoprotektahan ang kanilang mga sarili mula sa mga sakit kabilang ang COVID-19 (tingnan ang Seksyon [Ano ang maaaring gawin ng mga taong nagbubuntis upang maiwasan ang COVID-19?](#) sa

ibaba).

Sa panahong ito, hindi pa alam kung nagdudulot ang COVID-19 ng mga problema sa panahon ng pagbubuntis o nakakaapekto sa kalusugan ng sanggol. Mayroong maliit na bilang ng mga iniuulat na problema sa pagbubuntis o panganganak, kabilang ang pagsilang nang kulang sa panahon (bago ang 37 linggo ng pagbubuntis) sa mga sanggol na ipinapanganak sa mga magulang na nasuriang positibo para sa COVID-19 sa panahon ng kanilang pagbubuntis. Hindi pa rin alam kung nangyari ang mga problemang iyon dahil sa COVID-19.

Maaari bang magpasuso ang mga taong may COVID-19?

Oo, ang mga taong may COVID-19 o mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring magpasuso habang nag-iingat upang maiwasan na mahawaan ng virus ang kanilang sanggol na anak.

Mahalagang hugasan nila nang mabuti ang kanilang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo kaagad bago magpasuso at isaalang-alang ang paggamit ng pantakip sa mukha. Ang isang pantakip sa mukha ay anumang mahigpit na papel o tela (gaya ng bandana o scarf) na natatakpan ang iyong bibig at ilong. Isa pang opsyon ang pump o gatas na pinisil sa suso. Kung gagamit ng pump, ang lahat ng bahagi ng pump ay dapat na hugasan nang mabuti sa pagitan ng mga paggamit. Isaalang-alang ang pagkakaroon ng isang taong walang sakit o walang sintomas na magpapainom sa sanggol ng gatas ng magulang sa bote.

Habang hindi pa natutuklasan ang virus sa gatas ng tao, hindi pa rin alam kung maaaring maipasa ang COVID-19 sa sanggol habang pinapasuso. Sa kabila ng limitadong impormasyon sa pagkakataong ito, dahil sa napakaraming benepisyong pagpapasuso kabilang ang pagbibigay sa nanganak na magulang ng mga antibody na pumuprotekta sa anak laban sa pangkalahatang impeksyon, inirerekomenda pa rin na ang mga magulang na nagnanais na pasusuhin ang kanilang anak ng kanilang gatas na gawin iyon habang sinusunod ang mga pag-iingat na inilalarawan sa itaas.

Maaari bang “magsama sa isang silid” o manatili sa parehong silid ang mga taong may COVID-19 kasama ang kanilang sanggol na anak?

Maaaring irekomenda ng ilang health care provider (tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan) ang paghihiwalay ng sanggol mula sa magulang na may COVID-19 o sinusuri para sa COVID-19 habang nasa ospital ang magulang upang mabawasan ang panganib na mahawaan ng COVID-19 ang bagong silang na anak. Dapat itong gawin depende sa kaso. Ang pagpapasyang ito ay dapat gawin kasama ang health care provider at ng magulang. Maaaring magtagal ang paghihiwalay hanggang sa hindi na makakahawa ang magulang. Maaaring kailanganin ang mas matagal na paghihiwalay kung magbago ang klinikal na sitwasyon. Kabilang sa mga opsyon sa paghihiwalay ang pagpapanatili ng mahigit sa 6 feet ang layo ng sanggol mula sa magulang kung ang bagong silang na anak ay nasa parehong silid sa ospital o pisikal na paghihiwalay kasama ang isang malusog na nasa hustong gulang upang tumulong sa pag-aalaga sa bagong silang na anak.

Maaari ring limitahan ng mga ospital ang bilang ng mga bisita. Mangyaring siguraduhing nauunawaan ng iyong support team (pangkat na tagasuporta) ang pangangailangan para sa ganito at na sinusunod ang mga tagubilin ng mga tauhan ng ospital na naririyang upang mapanatili kang ligtas at ang iyong pamilya. Maaaring maging kabilang sa iyong support team ang iyong katuwang, doula, kaibigan o iba pang mga miyembro ng pamilyang naipano mong pumaroon sa parehong labor at panganganak. Para sa impormasyon tungkol sa iyong mga karapatan sa panahon ng panganganak, bumisita sa nyc.gov/health at hanapin ang “**respectful care at birth**” (magalang na pangangalaga sa panahon ng panganganak).

Ano ang maaaring gawin ng mga taong nagbubuntis upang maiwasan ang COVID-19?

Dapat gawin ng mga taong nagbubuntis ang mga parehong bagay gaya ng pangkalahatang publiko upang maiwasan ang impeksyon.

- Manatili sa bahay.
- Kahit na mabuti ang iyong pakiramdam at walang mga sintomas, dapat kang manatili sa bahay hangga’t maaari.
- Madalas na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo. Gumamit ng hand sanitizer na may alkohol kung walang sabon at tubig.
- Takpan ang bibig at ilong gamit ang tisyu o manggas ng iyong suot na damit kapag bumabahing o umuubo. Huwag gamitin ang iyong mga kamay.
- Huwag ipanghipo sa iyong mga mata, ilong o bibig ang mga hindi nahugasang kamay.
- Huwag makipagkamay. Sa halip, kumaway.
- Subaybayan ang iyong kalusugan nang mas mabuti kaysa karaniwan para sa lagnat, ubo, kahirapan sa paghinga, pananakit ng lalamunan, o iba pang mga sintomas na kagaya ng sa sipon o trangkaso.
- Lumikha ng higit pang personal na espasyo sa pagitan mo at ng ibang tao, kabilang ang pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 feet na pisikal na espasyo mula sa iba. Ang tawag dito ay pagdidistansya sa mga tao (social distancing) o pisikal na pagdidistansya.
- Magsuot ng mahigpit na pantakip sa mukha (gaya bandana o scarf) na natatakpan ang bibig at ilong kapag hindi posible ang pagpapanatili ang 6 feet na pisikal na distansya

Paano ko isasagawa ang pisikal na pagdidistansya?

- Manatili sa bahay hangga’t maaari.
- Lumikha ng hindi bababa sa 6 feet na pisikal na espasyo sa pagitan mo at ng ibang tao.
- Huwag sumama sa pagtitipon anuman ang laki nito.
- Magtrabaho sa bahay kung posible.
- Iwasan ang lahat ng hindi kinakailangang paglalakbay at mga pakikisalamuha.

Maaari mong mahanap ang karagdagang Impormasyon tungkol sa pag-iwas sa COVID-19 sa nyc.gov/coronavirus.

Kakailanganin ko bang baguhin ang aking mga appointment para sa prenatal care (pangangalaga bago ang panganganak)?

Dahil sa rekomendasyong manatili sa bahay hangga't maaari, ang bilang ng mga appointment (mga personal na pagbisita) na kailangan mo upang pumunta sa prenatal care ay maaaring magbago. Walang gaanong siyentipikong ebidensya tungkol sa kung gaanong pagsubaybay ang kailangan ng isang taong may mababang panganib na pagbubuntis.

Ito ay nangangahulugang ikaw at ang iyong health care provider ay may higit pang pleksibilidad upang ayusin ang iyong iskedyl ng pangangalaga nang hindi nalalagay sa panganib ang iyong sarili o ang iyong ipinagbubuntis na sanggol. Dagdag dito, maaaring piliin ng iyong provider na gumawa ng mga birtwal na pagbisita. Kung ito ang napiling paraan ng pag-follow-up, hilingin sa iyong provider na tulungan kang makakuha ng kinakailangang kagamitan — isang blood pressure monitor (kagamitang sumusubaybay sa presyon ng dugo) sa bahay, pati na rin ang mga urine testing strip (strip na sumusuri sa ihi). Isaalang-alang ang pagsa-sign up sa online portal ng iyong provider upang ma-access ang iyong mga rekord at listahan ng gamot.

Kung isinasagawa pa rin ng iyong provider ang mga personal na pagbisita, maaaring maging iba rin ang mga pagbisitang ito. Maaaring maging mas maikli ang mga pagbisita, at maaaring hindi pahintulutan ng staff ang mga karagdagang taong sasama sa iyo.

Ngunit, kung may sakit ka, huwag pumunta sa klinika ng iyong provider. Makipag-ugnay sa kanila bago ka pumunta sa kanilang klinika upang ipaalam sa kanila ang iyong mga sintomas kahit na mayroon ka nang naka-iskedyul na appointment.

Katulad ng mga personal na pagbisita, maaaring makatanggap ka lamang ng pinakamaliit na bilang ng mga ultrasound. Sa pangkalahatan, ang isang taong nagbubuntis na itinuturing na may kaunting panganib ay mangangailangan lamang ng ultrasound sa maagang pagbubuntis at isa pa sa tinatayang apat na buwan upang tingnan ang ipinagbubuntis na sanggol. Ngunit, maaaring magbago ito habang nagbabago ang iyong klinikal na sitwasyon.

Huwag pumunta sa retail na lokasyon para sa ultrasound — karamihan sa mga ito ay hindi lisensyado at hindi nasusubaybayan. Huwag tumigil sa pagpapatingin sa iyong provider — maaari kayong magkasamang bumuo ng plano na pinakanaangkop sa iyo at sa iyong pagbubuntis.

Dapat ko bang baguhin ang aking plano sa panganganak o lokasyon ng panganganak?

Para sa mga nasa huling bahagi ng kanilang pagbubuntis, maaari kang mag-alala pagdating sa pagpunta sa ospital upang ipanganak ang iyong sanggol. Maaaring nag-aalala ka rin tungkol sa iyong plano para sa panganganak. Dahil sa mga hamon sa biglaang pagkalat ng sakit na ito, ang iyong karanasan sa panganganak ay malamang na naiiba sa iyong inaasahan.

Ang ilan ay maaaring isaalang-alang na ngayon ang panganganak sa bahay bilang mas ligtas na opsyon. Ito ay maaaring isang mahirap na pagpapasya. Maraming home birth provider (nagpapaanak sa bahay) ay maaaring hindi tumanggap ng mga bagong pasyente sa panahong ito. Kumunsulta sa iyong provider kung mayroon kang anumang mga katanungan o pag-aalala tungkol sa iyong lugar na pag-aanakan. Papayuhan ka nila ng pinakamabuting gagawin pati na rin

ng patakaran sa pagkontrol ng impeksyon sa kanilang pasilidad.

Kung ikaw ay may sakit o mayroong mga sintomas ng COVID-19 (lagnat, ubo, kahirapan sa paghinga), makipag-ugnay sa iyong pasilidad para sa panganganak bago ka dumating. Ito ay magpapahintulot sa kanilang maghanda sa iyong pagdating.

Kung hindi ka makakarating sa iyong pasilidad para sa panganganak, basahin ang “Giving Birth ‘In Place’: A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth” (“Panganganak ‘sa Kasalukuyang Kinalulugaran’: Isang Gabay sa Pagiging Handa sa Emerhensya sa Panganganak”) ng American College of Nurse-Midwives para sa gabay sa kung ano ang gagawin kung hindi ka makakapunta sa pasilidad para sa panganganak. Para mabasa ang gabay na ito, bumisita sa midwife.org at hanapin ang “**giving birth in place**” (panganganak sa kasalukuyang kinalulugaran).

Impormasyon para sa mga taong nanganak kamakailangan (hal. ang “ikaapat na trimestre”)

Normal na makaramdam ng maraming emosyon kabilang ang kalungkutan sa unang ilang buwan pagkatapos ng panganganak. Minsan, maaaring mahirap panghawakan ang mga emosyon. Patuloy na ugaliin ang pisikal na pagdidistansya upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iyong sanggol na anak ngunit manatiling nakakonekta sa iyong sumusuportang network (mga kaibigan, pamilya at katrabaho) gamit ang teknolohiya (halimbawa, mga tawag sa telepono, social media, pakikipag-text o mga video chat application gaya ng Skype at FaceTime). Ang iyong mga kaibigan at pamilya ay maaaring sabik na makita ka at ang iyong bagong silang na sanggol ngunit ang pisikal na pagdidistansya at mga tips na nabanggit sa Seksyon na [Ano ang maaaring gawin ng mga taong nagbubuntis upang maiwasan ang COVID-19?](#) (sa itaas) ay mahalaga pa ring ugaliin sa panahon ng pagkalat ng sakit na ito.

Humigit-kumulang sampung tao ang nakakaranas ng depresyon sa panahon ng pagbubuntis at tinatayang kalahati ang mayroong postpartum depression (depresyon pagkapanganak) pagkatapos isilang ang anak. Kung ikaw o isang taong kilala mo ay may depresyon, mayroong tulong. Upang madagdagan ang kaalaman tungkol sa postpartum depression, bumisita sa nyc.gov/health at hanapin ang “**postpartum depression**” (depresyon pagkapanganak).

Kung labis na nakakapuspos ang mga sintomas ng stress, maaari kang makipag-ugnay sa mga counselor sa NYC Well, isang libre at kumpidensyal na serbisyong sumusuporta sa kalusugan ng pag-iisip. Naririto ang staff ng NYC Well ng 24/7, at makakapagbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga. Para sa suporta, tumawag sa 888-692-9355, i-text ang “WELL” sa 65173 o makipag-chat online sa nyc.gov/nycwell.

Kung iniisip mong dulutan ng pinsala ang iyong sarili o ang iyong sanggol na anak, tumawag sa **911**. Tumawag sa **311** para sa impormasyon tungkol sa mga libreng serbisyo o mga serbisyo sa murang halaga at mga hotline sa Lungsod ng New York.

Iba pang mga mapagkukunan ng impormasyon at suporta para sa mga bagong magulang:

- Para sa impormasyon tungkol sa “ikaapat na trimestre”, bumisita sa The Fourth Trimester Project (Ang Proyekto sa Ikaapat na Trimestre) sa newmomhealth.com.
- Para sa impormasyon tungkol sa postpartum depression, bumisita sa Postpartum Support

International (PSI) sa postpartum.net, tawagan ang PSI HelpLine sa 800-944-4773 (makakausap sa Ingles at Espanyol), o magpadala ng text sa 503-894-9453 (Ingles) o 971-420-0294 (Espanyol). Maaaring maiangkop ang mga singil sa mga mensahe at data.

- Gaya ng sa nakagawian, makipag-ugnay sa iyong health care provider sa pamamagitan ng telepono, email o text, partikular na dahil ang mga personal na pagbisita para sa pangangalagang pangkalusugan ay limitado sa pagkakataong ito. Kung wala kang health care provider, tumawag sa **311**.

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang situwasyon.

4.4.20