

## **COVID-19: Hướng Dẫn cho Những Người Đang Mang Thai, Cho Con Bú hoặc Chăm Sóc Trẻ Sơ Sinh**

### **COVID-19**

Để biết thông tin chung về bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19), bao gồm cách bảo vệ chống lại các dấu hiệu bệnh, hãy truy cập [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) hoặc [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19). Để cập nhật theo thời gian thực tế, hãy soạn tin “COVID” gửi 692-692. Phí tin nhắn và dữ liệu có thể áp dụng.

### **COVID-19 và những người đang mang thai**

Mặc dù hiện tại không có dữ liệu nào cho thấy người mang thai có nhiều khả năng bị nhiễm vi-rút gây bệnh COVID-19, nhưng họ cần được theo dõi chặt chẽ. Người mang thai có thể bị bệnh nặng nếu bị nhiễm một số loại vi-rút.

### **Ai có nguy cơ dễ nhiễm COVID-19 nhất hoặc bị bệnh nghiêm trọng nếu họ nhiễm COVID-19?**

- Những người có nguy cơ mắc bệnh nặng nhất là những người trên 50 tuổi hoặc đang mắc các bệnh trạng khác, bao gồm bệnh phổi mãn tính, bệnh tim, bệnh tiểu đường, ung thư hoặc hệ thống miễn dịch yếu.
- Những người thường xuyên có tiếp xúc gần với người đã mắc hoặc có thể mắc COVID-19 cũng có nguy cơ cao hơn. Điều này bao gồm những người sống trong cùng một nhà, người chăm sóc làm việc tại nhà hoặc bạn tình.

### **Điều gì xảy ra nếu một người mang thai bị nhiễm COVID-19?**

Những người đang mang thai có thể nhiễm COVID-19. Với các vi-rút tương tự như vi-rút gây ra COVID-19 và với các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp do vi-rút khác như cúm, những người mang thai có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn. Tại thời điểm này, có rất ít dữ liệu để biết liệu những người đang mang thai có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hơn do COVID-19 hay không. Điều quan trọng đối với người mang thai là phải tuân theo hướng dẫn về sức khỏe cộng đồng về cách bảo vệ bản thân khỏi các bệnh bao gồm COVID-19 (xem Phần [Người mang thai có thể làm gì để phòng ngừa COVID-19?](#) bên dưới).

Tại thời điểm này, chưa rõ liệu COVID-19 có gây ra vấn đề khi mang thai hay ảnh hưởng đến sức khỏe của em bé hay không. Đã có một số ít các vấn đề được báo cáo khi mang thai hoặc sinh đẻ, bao gồm sinh non (trước 37 tuần mang thai) ở những trẻ sinh ra có người mẹ đã thử nghiệm dương tính với COVID-19 trong khi mang thai. Vẫn chưa biết liệu những vấn đề đó có xảy ra do COVID-19 hay không.

## **Những người nhiễm COVID-19 có thể cho con bú không?**

Có, những người mắc COVID-19 hoặc các triệu chứng của COVID-19 có thể cho con bú trong khi thực hiện các biện pháp phòng ngừa để tránh lây truyền vi-rút cho trẻ.

Điều quan trọng là họ rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây ngay trước khi cho con bú và xem xét việc sử dụng khẩu trang. Khẩu trang có thể là bất kỳ mảnh giấy hoặc vải nào được buộc chặt (như khăn rằn hoặc khăn quàng cổ) che miệng và mũi. Một lựa chọn khác là hút hoặc vắt sữa bằng tay. Nếu sử dụng máy hút, tất cả các bộ phận của máy hút phải được rửa kỹ sau các lần sử dụng. Cần nhắc cho một người không bị bệnh và không có triệu chứng cho trẻ bú sữa mẹ qua bình.

Mặc dù vi-rút này chưa được phát hiện trong sữa mẹ, nhưng vẫn chưa biết liệu COVID-19 có thể truyền sang em bé khi đang cho bú hay không. Mặc dù thông tin còn hạn chế vào thời điểm này, vì nhiều lợi ích của việc cho con bú bao gồm cung cấp kháng thể từ mẹ để bảo vệ bé khỏi bị nhiễm trùng nói chung, chúng tôi vẫn khuyến nghị các bậc cha mẹ muốn cho con bú sữa mẹ hãy tiếp tục trong khi thực hiện các biện pháp phòng ngừa được mô tả ở trên.

## **Những người nhiễm COVID-19 có thể “chung phòng” hay ở cùng phòng với em bé của họ không?**

Một số nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể khuyến nghị tách biệt em bé khỏi cha mẹ nhiễm COVID-19 hoặc đang được xét nghiệm COVID-19 trong khi cha mẹ đang ở trong bệnh viện để giảm nguy cơ trẻ sơ sinh bị nhiễm COVID-19. Điều này nên được thực hiện dựa trên cơ sở tùy từng trường hợp. Quyết định này nên được đưa ra bởi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và cha mẹ. Một cuộc cách ly có thể kéo dài cho đến khi cha mẹ không còn lây nhiễm. Có thể được yêu cầu cách ly lâu hơn nếu tình hình lâm sàng thay đổi. Các lựa chọn cho việc cách ly bao gồm giữ em bé cách xa cha mẹ hơn 6 foot nếu trẻ sơ sinh ở cùng phòng bệnh viện hoặc cách ly tiếp xúc trực tiếp, cho trẻ ở với một người lớn khỏe mạnh khác để hỗ trợ chăm sóc trẻ sơ sinh.

Các bệnh viện cũng có thể giới hạn số lượng người thăm. Vui lòng đảm bảo rằng nhóm hỗ trợ của quý vị hiểu được sự cần thiết của điều này và tuân theo các hướng dẫn của nhân viên bệnh viện nhằm giữ an toàn cho quý vị và gia đình của quý vị. Nhóm hỗ trợ của quý vị có thể bao gồm bạn tình, người hỗ trợ sinh, bạn bè hoặc các thành viên khác trong gia đình của quý vị mà quý vị đã dự định cần có mặt cho cả chuyển dạ và sinh nở. Để biết thông tin về các quyền của quý vị khi sinh, hãy truy cập [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) và tìm kiếm “**respectful care at birth**” (sự chăm sóc chu đáo khi sinh).

## **Người mang thai có thể làm gì để ngăn ngừa COVID-19?**

Người mang thai nên làm những điều tương tự như công chúng để tránh nhiễm trùng.

- Hãy ở nhà.

- Ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe và không có triệu chứng, quý vị phải ở nhà nhiều nhất có thể.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng nước rửa tay khô có cồn nếu không có sẵn xà phòng và nước.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo khi hắt hơi hoặc ho. Không sử dụng tay của quý vị.
- Không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị bằng tay chưa rửa sạch.
- Không bắt tay. Thay vào đó, hãy vẫy tay.
- Theo dõi sức khỏe của quý vị chặt chẽ hơn bình thường nếu quý vị bị sốt, ho, khó thở, rát họng hoặc các triệu chứng giống cảm lạnh hoặc cúm khác.
- Tạo thêm khoảng cách cá nhân giữa bản thân quý vị và những người khác, bằng việc giữ khoảng cách tiếp xúc ít nhất 6 foot với những người khác. Việc này gọi là cách biệt cộng đồng hoặc giữ khoảng cách tiếp xúc.
- Mang khẩu trang che mặt buộc chặt (như khăn rằn hoặc khăn quàng cổ) để che miệng và mũi khi không thể giữ khoảng cách ít nhất 6 foot.

### **Làm thế nào để tôi thực hiện giữ khoảng cách tiếp xúc?**

- Ở nhà nhiều nhất có thể.
- Tạo không gian tiếp xúc giữa bản thân quý vị và những người khác ít nhất 6 foot.
- Không tụ tập đông người ở bất kỳ quy mô nào.
- Làm việc ở nhà, nếu có thể.
- Tránh mọi sự đi lại và tương tác không cần thiết.

Quý vị có thể tìm thêm thông tin về việc ngăn chặn COVID-19 tại [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

### **Tôi có phải thay đổi lịch hẹn chăm sóc tiền sản không?**

Cân nhắc khuyến nghị ở nhà nhiều nhất có thể, số lượng các cuộc hẹn khám (thăm khám trực tiếp) mà quý vị cần có mặt để nhận chăm sóc tiền sản có thể thay đổi. Không có nhiều bằng chứng khoa học về việc phải theo dõi một người mang thai có mức độ rủi ro thấp bao nhiêu. Điều này có nghĩa là quý vị và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nên linh hoạt hơn để điều chỉnh lịch chăm sóc của quý vị mà không khiến quý vị hoặc thai nhi gặp nguy hiểm. Ngoài ra, nhà cung cấp của quý vị có thể chọn thực hiện thăm khám trực tuyến cho quý vị. Nếu chọn phương pháp theo dõi này, hãy yêu cầu nhà cung cấp của quý vị giúp quý vị nhận một số thiết bị cần thiết — máy đo huyết áp tại nhà cũng như que thử nước tiểu. Cân nhắc việc đăng ký vào cổng thông tin trực tuyến của nhà cung cấp của quý vị để truy cập vào hồ sơ và danh sách thuốc của quý vị.

Nếu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị vẫn tiến hành thăm khám trực tiếp, các cuộc thăm khám này có thể khác biệt. Các cuộc thăm khám có thể ngắn gọn hơn, và nhân viên có thể không cho phép thêm người tham gia cùng quý vị. Tuy nhiên, nếu quý vị bị ốm, đừng đến văn phòng của nhà cung cấp. Liên lạc với họ trước khi quý vị đến văn phòng để cho họ biết về các triệu chứng của quý vị ngay cả khi quý vị đã có lịch hẹn

trước.

Tương tự như thăm khám trực tiếp, quý vị chỉ có thể nhận được số lần siêu âm tối thiểu. Nhìn chung, một người mang thai được coi là có mức độ rủi ro thấp sẽ chỉ cần siêu âm thai kỳ sớm và một lần nữa vào khoảng bốn tháng để kiểm tra thai nhi. Tuy nhiên, điều này có thể thay đổi khi tình hình lâm sàng của quý vị thay đổi.

Không đến địa điểm khám siêu âm lẻ — họ thường không được cấp phép và không được giám sát. Không ngừng gặp nhà cung cấp của quý vị — quý vị có thể hợp tác với họ để lập một kế hoạch phù hợp nhất cho quý vị và thai kỳ của mình.

### **Tôi có nên thay đổi kế hoạch sinh con hoặc địa điểm sinh con không?**

Với những người ở cuối thai kỳ, quý vị có thể lo lắng về việc đến bệnh viện để sinh em bé. Quý vị cũng có thể quan ngại về kế hoạch sinh nở của mình. Cân nhắc những thách thức do sự bùng phát dịch bệnh này đem lại, trải nghiệm sinh nở của quý vị rất có thể sẽ khác với những gì quý vị mong đợi.

Hiện tại một số người có thể xem xét việc sinh tại nhà là một lựa chọn an toàn hơn. Đây có thể là một lựa chọn khó khăn. Nhiều nhà cung cấp dịch vụ sinh tại nhà có thể không chấp nhận bệnh nhân mới trong thời gian này. Tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc mối quan ngại nào về địa điểm sinh của quý vị. Họ sẽ tư vấn cho quý vị về quá trình hành động tốt nhất cũng như chính sách kiểm soát nhiễm trùng trong cơ sở của họ.

Nếu quý vị bị bệnh hoặc có các triệu chứng của COVID-19 (sốt, ho, khó thở), hãy liên hệ với cơ sở sinh nở của quý vị trước khi quý vị đến. Điều này sẽ cho phép họ chuẩn bị cho sự có mặt của quý vị.

Nếu quý vị không thể đến cơ sở sinh nở của mình, vui lòng đọc tài liệu của Trường Cao Đẳng Y Tá-Nữ Hộ Sinh Hoa Kỳ “Giving Birth ‘In Place’: A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth” (“Sinh Con ‘Tại Chỗ’: Hướng Dẫn về Chuẩn Bị Sẵn Sàng Khẩn Cấp cho việc Sinh Con”) để được hướng dẫn về những việc cần làm nếu quý vị không thể đi đến một cơ sở sinh nở. Để đọc hướng dẫn này, vui lòng truy cập [midwife.org](https://www.midwife.org) và tìm kiếm “**giving birth in place**” (sinh con tại chỗ).

### **Thông tin cho những người vừa mới sinh con (ví dụ: “quý thai kỳ thứ tư”)**

Việc người mẹ đa cảm bao gồm cả cảm thấy buồn trong vài tháng đầu sau khi sinh con là điều bình thường. Đôi khi cảm xúc có thể khó xử lý. Tiếp tục thực hành giữ khoảng cách tiếp xúc để bảo vệ quý vị và con quý vị nhưng vẫn kết nối với mạng lưới hỗ trợ của quý vị (bạn bè, gia đình và đồng nghiệp) bằng cách sử dụng công nghệ (ví dụ: gọi điện thoại, phương tiện truyền thông xã hội, nhắn tin hoặc ứng dụng trò chuyện qua video như Skype và FaceTime). Bạn bè và gia đình của quý vị có thể rất háo hức được gặp quý vị và em bé mới sinh nhưng giữ khoảng cách tiếp xúc và những lời khuyên được đề cập trong Phần [Người mang thai có thể làm gì để ngăn ngừa COVID-19?](#) (ở trên) vẫn rất quan trọng cần thực hành trong đợt bùng phát này.

Khoảng một trên mười người bị trầm cảm khi mang thai và khoảng một nửa trong số họ bị trầm cảm sau sinh sau khi đứa trẻ ra đời. Nếu quý vị hoặc một người mà quý vị biết bị trầm cảm, chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp. Để tìm hiểu thêm về trầm cảm sau sinh, vui lòng truy cập [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) và tìm kiếm “**postpartum depression**” (trầm cảm sau sinh).

Nếu các triệu chứng căng thẳng hoặc trầm cảm trở nên quá sức chịu đựng, quý vị có thể kết nối với các nhân viên tư vấn tại NYC Well, một dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và bảo mật. Nhân viên của NYC Well luôn trực 24/7, và có thể cung cấp tư vấn ngắn gọn và giới thiệu dịch vụ chăm sóc. Để nhận hỗ trợ, vui lòng gọi số 888-692-9355, soạn tin nhắn “WELL” tới số 65173, hoặc trò chuyện trực tuyến tại [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).

Nếu quý vị có ý nghĩ làm hại bản thân hoặc em bé, vui lòng gọi **911**. Gọi **311** để biết thông tin về các dịch vụ và đường dây nóng miễn phí và chi phí thấp tại Thành Phố New York.

Các tài nguyên khác cho những người mới làm cha mẹ:

- Để biết thông tin về “quý thai kỳ thứ tư”, vui lòng truy cập Dự Án Quỹ Thai Kỳ Thứ Tư tại [newmomhealth.com](http://newmomhealth.com).
- Để biết thông tin về trầm cảm sau sinh, vui lòng truy cập Hỗ Trợ Sau Sinh Quốc Tế (PSI) tại [postpartum.net](http://postpartum.net), gọi Đường Dây Trợ Giúp PSI theo số 800-944-4773 (có sẵn Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha), hoặc nhắn tin đến số 503-894-9453 (Tiếng Anh) hoặc 971-420-0294 (Tiếng Tây Ban Nha). Phí tin nhắn và dữ liệu có thể áp dụng.
- Như thường lệ, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị qua điện thoại, email hoặc nhắn tin, đặc biệt vì các chuyến thăm khám chăm sóc sức khỏe trực tiếp đang bị hạn chế tại thời điểm này. Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, vui lòng gọi **311**.