

Pagbubuntis sa Panahon ng Pendemyang COVID-19: Madalas na mga Itinatanong

Malamang may mga tanong ka tungkol sa pagiging buntis o pagkakaroon ng sanggol. Maaaring binuhay ng pandemya ang mga bagong alalahanin. Narito ang impormasyon na maaaring makatulong.

Dapat regular ka ring makipag-usap sa iyong doktor, nurse, midwife, o doula para matulungang masagot ang mga tanong. Bisitahin ang COVID-19 Sentro ng Impormasyon ng New Jersey sa <https://covid19.nj.gov/>.



Q Mas higit ba akong nanganganib sa COVID-19 o mga problemang kaugnay ng COVID-19?

A Oo, mas higit ang nanganganib na magkasakit kapag buntis ka dahil sa normal na mga pagbabagong nangyayari sa iyong katawan. Isa pa, kapag buntis ka at may COVID-19, may mas mataas na panganib ka na magkaroon ng mas malubhang mga problema sa kalusugan, tulad ng maagang pagle-labor o hirap sa paghinga.

Q Ano ang dapat kong gawin para protektahan ang sarili ko laban sa COVID-19

A Maraming bagay na puwede mong gawin para makapanatiling ligtas. Inirerekomenda ng [Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) ang pagbabakuna para sa mga taong buntis o sumusubok na magbuntis. Inirerekomenda rin ng CDC na magsuot ng mask kapag nasa paligid ka ng ibang tao, regular na paghuhugas ng iyong mga kamay, paglayo sa ibang tao lalo na kung maysakit sila o napalapit sa isang taong nagkasakit, at pag-agwat sa katabi sa pamamagitan ng paglayo nang hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa ibang tao na hindi mo kasama sa bahay.

Kung may mga sintomas ka ng COVID-19 (tulad ng lagnat, pananakit ng ulo, masakit na lalamunan, pangangapos ng hininga, o pagkawala ng pang-amoy o panlasa), dapat kang tumawag kaagad sa iyong doktor. Tutulungan ka ng iyong doktor na magpasya kung kailangan ka bang suriin sa COVID-19.

Q Saan ako puwedeng pumunta para magpasuri sa COVID-19?

- A Bumisita sa COVID-19 Information Hub ng New Jersey (<https://covid19.nj.gov/pages/testing>) Para sa impormasyon sa mga lugar ng pasusuri at mga oras, kung saan pupunta para sa libreng pampublikong pagsusuri, at sa mga kagamitan na pansuri ng sintomas. Puwede ka ring tumawag sa 2-1-1 para sa lugar ng libreng pagsusuri na malapit sa iyo.



Q Puwede ba akong magpasuso? Paano kapag may mga sintomas ako, o nasuri na positibo sa COVID-19?

- A Oo, puwede kang magpasuso may COVID-19 ka man o wala. Walang ebidensya na naipapasa ang COVID-19 sa iyong anak sa pamamagitan ng gatas ng ina. Gatas ng ina ang pinakamabuting pinagmumulan ng nutrisyon para sa mga sanggol at nakapagbibigay ng maraming pakinabang tulad ng bigkis ng ina at sanggol, napuprotektahan ang iyong sanggol laban sa mga pagkakasakit at pagkahawa, at panghabambuhay na mga pakinabang sa kalusugan at pagsulong ng sanggol. Posibleng mapababa ng pagpapasuso ang panganib na magka-canser sa suso at obaryo at makakatulong na mapababa ang istres at kabalisahan.

Posibleng maipasa mo ang virus sa iyong sanggol sa pamamagitan ng mga patak kapag humihinga ka. Kung mayroon kang COVID-19 o palagay mo mayroon ka, hugasan ang mga kamay mo gamit ang sabon at tubig bago ka lumapit sa iyong sanggol o bago mo hawakan ang iyong suso o pangsipsip ng gatas, magsuot ng mask kapag wala pang 6 na talampakan ang distansya mo sa iyong sanggol at kapag nagpapasuso o nagpapasipsip ng gatas, at linisin at i-sanitize ang mga pangsipsip ng gatas kung nagpapasipsip ng gatas.



Q Paano maapektohan ng pandemya ang aking pangangalaga sa panahon ng aking pagbubuntis, pagle-labor at panganganak, at aking plano sa panganganak?

A Gumawa ng mga pagbabago ang mga opisina ng doktor, ospital, at mga paanakan para tiyakin na ikaw at ang iyong sanggol ay ligtas sa panahon ng pandemya. Kabilang sa mga halimbawa ang:

- Habang buntis ka, para sa ilan sa iyong regular na mga pagbisita, maaari kang makipagkita sa iyong doktor, nurse, kumadrona, o doula sa pamamagitan ng telehealth sa halip na makipagkita sa kanila nang personal.
- Susuriin ka para sa mga sintomas ng COVID-19 bago ang iyong appointment o kapag dumating ka.
- Kakailanganin mong magsuot ng mask at lahat ng nakasalamuha mo sa mga lokasyong ito ay magsusuot ng mask. Ikaw at sila ay mapuprotektahan nito.
- Posibleng hindi ka makapagsama ng iba sa iyong mga appointment. Kapag manganganak ka na, malamang hindi ka papayagan na magkaroon ng mga bisita maliban sa taong susuporta sa iyo at ang doula.
- Maaaring may ialok na klase para sa prenatal online sa halip na sa personal.
- Maaaring suriin ka kung may COVID-19 bago mapasaiyo ang iyong sanggol, depende sa proseso ng inyong ospital o lugar kung saan ka manganganak.

Q Ligtas ba na manganak sa ospital o sa ibang paanakan sa panahon ng pandemya?

A Oo. Nagsisikap ang mga ospita at paanakan para maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 at iingat kang ligtas sa panahon ng pandemya. Dapat ninyong pag-usapan ng iyong doktor, nurse, midwife, o doula ang mga plano sa panganganak bago gumawa ng mga pagbabago.





Q Ilang tao ang puwede kong makasama kapag manganganak ako o habang nasa ospital ako kasama ng sanggol ko?

A Inuutos ng [batas ng Estado](#) sa mga ospital na hayaan kang magkaroon ng kahit isang susuporta sa iyo habang kasama mo ang iyong sanggol sa panahon ng pagle-labor, panganganak, at sa buong pananatili mo sa ospital pagkapanganak. Ang batas na ito ay para sa lahat ng buntis, sila man ay may COVID-19 o wala. Dagdag pa sa taong sumusuporta sa iyo, puwede mo ring makasama ang iyong doula sa panahon ng pagla-labor, panganganak, at sa buong pananatili mo sa ospital pagkapanganak. Hindi dapat isang paghinalaan o may COVID-19 ang taong sumusuporta sa iyo at ang doula. Dapat kang magplano nang maaga para sa isa pang taong susuporta sa iyo na makakasama mo kung sakaling magkaroon ng COVID-19 ang unang taong susuporta sa iyo.

Maaaring hindi payagan ang mga karagdagang bisita. Dapat mong suriin ang mga alituntunin sa pagbisita bago ang panganganak mo.

Q Ligtas bang magpabakuna para sa COVID-19 kung pinaplano kong mabuntis o kung buntis na ako?

A Ang [Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit](#) ay nagbababala na ang mga buntis ay mas malamang na magkasakit nang matindi ng COVID-19 kumpara sa mga hindi buntis. Kung buntis ka, puwede kang makatanggap ng bakuna sa COVID-19. Ang mabakunahan para sa COVID-19 sa panahon ng pagbubuntis ay makakaprotekta sa iyo na hindi magkasakit ng matindi ng COVID-19. Mahalaga na makipag-usap sa inyong doktor o nurse para alamin pa ang higit tungkol sa bakuna. Puwede ninyong magkasamang pagpasyahan kung angkop ba ito sa iyo.



Ang publikasyong ito ay sinusuportahan ng [Administrasyon ng mga Mapagkukunan at Serbisyong Pangkalusugan \(Health Resources and Services Administration, HRSA\)](#) ng [Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao \(U.S. Department of Health and Human Services, HHS\)](#) bilang bahagi ng kaloob na may halagang \$10,361,110.00. Pag-aari ng may-akda ang mga nilalaman at hindi ibig kinatawan ang pananaw ng opisyal, o ineendorso ng HRSA, HHS o ng Pamahalaan ng U.S.

Kung wala kang tagapagbigay ng pangangalaga, humanap ng mga community navigator o mga contact tracer dito: <https://211.unitedway.org/services/covid19>.

Humanap ng salin ng wika at mga serbisyong TTY dito: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption>.