

Pagbubuntis sa Panahon ng Pendemyang COVID-19: Pumili ng Lugar na Panganganakan

Maaaring nag-iisip ka kung saan ka ligtas na makakapanganak. Para mapanatili kang ligtas at ang iyong sanggol, gumawa ng maraming pagbabago ang mga lugar ng paanakan kabilang na ang mga ospital sa paraang maibibigay nila sa iyo ang pangangalaga. Dapat kang makadama na komportable ka sa pagpili ng lugar batay sa iyong mga pangangailangan, kalusugan, at kung saan ang malapit sa inyo.

Kung saan mo ipasyang manganak ay mahalagang pagpili. Gamitin ang impormasyon sa ibaba para matulungan kang pumili ng lugar na tama para sa iyo.

Saan Ako Pwedeng Manganak?



Sa Ospital

Maaaring piliin mong manganak sa ospital kung dito ka maaalagaan ng iyong doktor o midwife at gusto mong malapit ka sa medikal na pangangalaga o gusto mo ng mas malakas na tulong para sa kirot, tulad ng epidural. Kailangan mong manganak sa isang ospital kung kailangan mo ng medikal na pangangalaga para sa partikular na karamdamang tulad ng mataas na presyon ng dugo, ang iyong sanggol ay nasa hindi pangkaraniwang posisyon, o kung kailangan mo ng Cesarian (C-section) section. Isang doktor at midwife, at doula kung mayroon ka nito, ang mangangalaga sa iyo sa ospital.



Sa Sentrong Paanakan

Nag-aalok ang mga sentrong paanakan sa panahon ng pagbubuntis, panganganak, at pagkatapos ng pagbubuntis. Maaaring mas katulad ng tahanan ang mga ito kaysa sa ospital. Titingnan ka ng isang midwife o isang doula kung mayroon ka nito. Karamihan ng buntis na nanganganak dito ay may mga mababang panganib sa pagbubuntis, ibig sabihin, wala kang medikal na mga kondisyon na nangangailangang pangalagaan sa isang ospital. Maaaring piliin mo na manganak dito kung kailangan mo ng banayad na tulong sa iyong sanggol tulad ng paghinga at pagmasahe ngunit ayaw mo ng malalakas na gamot. Kung magpasya ka na gusto mo ng gamot para sa kirot tulad ng epidural o kung may mangyaring malubhang problema sa kalusugan habang nanganganak, dadalhin ka sa ospital.



Sa Iyong Sariling Tahanan

Nangyayari ang panganganak sa bahay sa lugar kung saan ka nakatira. Maaaring mas komportable ka na manganak sa iyong sariling tahanan. Isang midwife, at doula kung mayroon ka nito, ang mag-aalaga sa iyo. Tulad ng sentrong paanakan, maaaring piliin mong mangangak dito kung may mababa kang panganib sa pagbubuntis at gusto mong ng banayad na tulong para sa iyong sanggol ngunit ayaw mo ng malakas na mga gamot. Kung magpasya kang gusto mo ng gamot para sa kirot, tulad ng epidural, o kung may mangyaring malubhang panganib sa kalusugan habang nanganganak, dadalhin ka sa ospital.

Ano ang dapat kong malaman kapag pinag-iisipan kung saan manganganak?



- Maaari ka lang alagaan ng iyong doktor, midwife, nurse o doula sa mga partikular na lugar: **Makipag-usap sa kanila tungkol sa** kung saan ka nila maalagaan para matulungan kang magpasya **kung saan mo gustong ipanganak ang iyong sanggol.**
- Maaaring mababayaran lamang ng iyong insurance sa kalusugan kung ipapanganak mo ang iyong sanggol sa isang ospital. **Tawagan ang iyong kumpanya ng insurance** para malaman kung anong mga pagpili **ng lugar kung saan mo ipapanganak ang iyong sanggol.**
- Karamihan ng mga ospital at mga sentrong paanakan ay may aktuwal o virtual (online) na tour. **Mag-tour sa lugar** na pinag-iisipan mong lugar na panganganakan mo **para malaman kung alin ang magugustuhan mo.**
- Kung pinag-iisipan mong manganak sa bahay, **makipagkita sa iyong midwife o doula** para makausap **tungkol sa pangangalaga at suportang gusto mong** matanggap sa panahon ng panganganak.
- Kung magpasya kang ipanganak ang iyong sanggol sa isang sentrong paanakan o sa tahanan, maghanda ng plano kung sakaling kailangan mong dalhin sa ospital. Narito ang ilang bagay na gugustuhing mong **pag-usapan ninyo ng iyong midwife, at doula** kung mayroon ka nito, **tungkol sa: aling ospital** ang pupuntahan mo, **paano ka makakarating doon, gaano katagal** ka makakarating doon, at **sino ang pwedeng sumama sa iyo.**



Ang publikasyong ito ay sinusuportahan ng [Health Resources and Services Administration \(HRSA\)](#) ng [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 kinakatawan 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/>.