

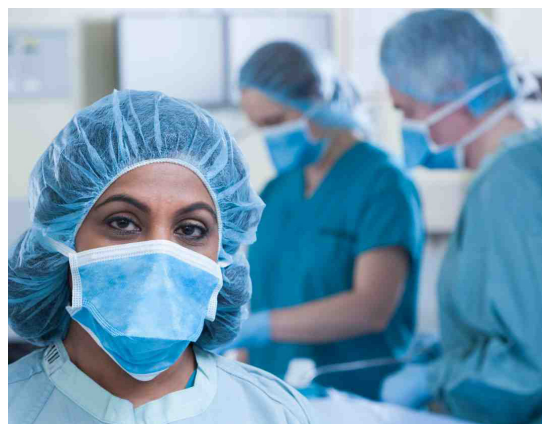
Pagbubuntis sa Panahon ng Pendemyang COVID-19: Ano ang Aasahan mula sa Iyong Pangkat ng Pangangalagang Pangkalusugan

Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan – kasama na ang iyong mga doktor, midwife, nurse, at doula – ay maaaring magbago ng pangangalagang ibibigay nila sa iyo para tiyaking ligtas ka at ang iyong sanggol sa panahon ng pandemya. Narito ang ilang bagay na pwede mong asahan habang tinatanggap ang pangangalaga.

Ano ang Aasahan mula sa Iyong Pangkat ng Pangangalagang Pangkalusugan

Bago Ka Magkaroon ng Sanggol

Makakatanggap ka ng prenatal na pangangalaga mula sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan sa unang pagkakataon na mabuntis ka hanggang sa maipanganak mo ang iyong sanggol. Mahalagang simulan ang prenatal na pangangalaga sa pinakasimula palamang ng iyong pagbubuntis para mapanatili kang ligtas at ang iyong sanggol. Susuriin ka at ang iyong sanggol ng iyong doktor, midwife, nurse, o doula sa bawat pagbisita. Sa pamamagitan ng pagpunta sa prenatal na pangangalaga makakapagtanong ka rin at masasabi ang tungkol sa nararamdaman mo.



Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa:

- Sino ang tatawagan kung sa tingin mo manganganak ka na.
- Ano ang aasahan kapag dumating ka sa ospital o sa sentrong paanakan para sa paglabas ng iyong sanggol.
- Paano pakakainin ang iyong sanggol (pagpapasuso, pagpapalabas ng gatas, donor na gatas, o pormula).

Inirerekumenda ang bakuna sa COVID-19 kung ikaw ay buntis, pinaplanong magbuntis, o nagpapasuso. Makipag-usap sa iyong doktor, midwife, o nurse tungkol sa kung anong bakuna sa COVID-19 ang bagay sa iyo. May malalaman ka pa tungkol sa pagpapabakuna sa COVID-19 habang buntis o nagpapasuso sa [website ng CDC](#).

Ilang bagay na aasahan:

- Maaaring makatagpo mo ang iyong doktor, midwife, nurse, o doula sa telehealth sa halip na makipagkita sa kanila nang personal para mapababa ang iyong panganib na mahawa ng COVID-19. Ang telehealth ay kapag gagamit ka ng telepono o computer para makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.
- Maaaring itanong sa iyong ang mga sintomas ng COVID-19 bago ang iyong pagbisita o pagpapasuri ng mga sintomas kapag dumating ka sa opisina.
- Maaaring kailanganin mong magsuot ng pantakip sa bibig at ilong sa panahon ng iyong pagbisita at lahat ng makakatagpo mo ay maaaring magsuot din nito.
- Posibleng hindi ka makapagsama ng iba sa iyong mga appointment. Itanong kung pwedeng sumama sa iyo ang taong susuporta sa iyo o ibang miyembro ng pamilya sa pamamagitan ng telepono o video.
- Maaring suriin ka, tulad pagsusuri sa dugo at ultrasound, para suriin ang iyong kalusugan at kalusugan ng iyong sanggol.
- Mga prenatal na klase para tulungan kang ihanda ang iyong sanggol na maaaring sa virtual (online) sa halip na sa personal.



Habang Nanganak at sa Pagkapanganak ng Iyong Sanggol

Narito ang ilang bagay na aasahan:



- Maaaring suriin ka para sa COVID-19 sa ospital o sa sentrong paanakan bago mapasaiyo ang iyong sanggol.



- Ayon sa utos ng [Estado ng New Jersey](#), pinapayagan kang magkaroon ng isang susuporta sa iyo at ang iyong doula ay kasama mo sa buong panahon ng iyong pananatili sa ospital, kahit namay COVID-19 ka. Ang sumsusuporta sa iyo at ang doula ay dapat walang mga sintomas ng COVID-19 o dapat walang COVID-19. Itanong kung pinapayagan ang iba pang bisita.



- Maaaring suriin para sa mga sintomas ng COVID-19 ang taong sumusuporta sa iyo sa panahon ng iyong pamamalagi.

- Maaari kailanganin mo at ng sumusuporta sa iyo na magsuot ng pantakip sa bibig at ilong sa tuwing lalabas ka ng iyong silid o kapag papasok sa iyong silid ang kawani.

- Maaaring manatili ka sa iyong silid sa halos o sa lahat ng iyong pagbisita.

Pagkatapos Mong Maipanganak ang Iyong Sanggol

Ang postpartum na pangangalaga ay ibinibigay sa iyo ng isang doktor, midwife, o nurse kapag nasa iyo na ang sanggol. Kapag nagpapagaling ka, maaaring makaramdam ka ng maraming pagbabago at nanganganib pa rin na magkaroon ng seryosong problema sa kalusugan, tulad ng tuloy-tuloy na pagdurugo o impeksyon. Mahalaga na magkaroon ng postpartum na pangangalaga para mapanatili kang malusog, makapagtanong ng mga naiisip mo, at masabi ang tungkol sa mga nararamdaman mo.

Narito ang ilang bagay na aasahan:

- Kadalasan nang nagpapatuloy ang postpartum na pangangalaga nang anim hanggang walong linggo pagkatapos na mapasaiyo ang iyong sanggol ngunit pwedeng mas matagal pa.

- Kung may mga sintomas ka ng COVID-19 o sinabi sa iyong may COVID-19 ka, malamang kailangan mong magsuot ng pantakip sa bibig at ilong kapag malapit ka sa iyong sanggol para hindi mahawa ang iyong sanggol. Pwede mo pa ring pasusuhin ang iyong sanggol.

- Narito ang ilang paksa na sasabihin sa iyo ng iyong doktor, midwife, o nurse tungkol sa pagkatapos mong magkaroon ng sanggol. I-click ang mga link para malaman pa ang higit:

- o [Pagpapakain ng iyong sanggol](#).

- o Paano masasabi kung nakatanggap ng sapat na gatas ang iyong sanggol ([Ingles](#) at [Spanish](#)).

- o Ang pagpapatihaya ng iyong sanggol [para Makatulog](#) para panatilihin silang ligtas habang natutulog sila.

- o [Pagpapagaling](#) mula sa panganganak sa pwerta o cesarean (c-section) at iba pang [recovery](#) information.

- o Mga sinyales at sintomas ng COVID-19 para sa [iyo](#) at sa iyong [sanggol](#).

- o [Mga Sintomas](#) na posibleng nararamdaman mo pagkatapos mong manganak na maaaring malubhang alalahan sa kalusugan (tulad ng pananakit ng ulo na hindi nawawala o temperatura na 100.4 degree Fahrenheit o mas mataas). Tawagan kaagad ang iyong doktor, nurse, o midwife kung mayroon ka ng alinman sa mga sintomas na ito.



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 inendorso 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/>.