

Pagbubuntis sa Panahon ng Pendemyang COVID-19:

Kailan Tatawag sa Iyong Doktor, Midwife, o Nurse

Maraming kaakibat na damdamin, mga pagbabago, at alalahanin ang pagiging buntis. Maaaring hindi mo alam kung anong mga damdamin o sintomas ang normal at kung ano ang hindi. Makakatulong ang gabay na ito na malaman mo kung kailan mo dapat tawagan ang iyong doktor, midwife, o nurse sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos mong manganak. Kapag tumawag ka sa kanila, kailangan mong sabihin ang pangalan mo, due date, at petsa ng huli mong pagregla.

Habang Buntis Ka

Tawagan kaagad ang iyong doktor, midwife, o nurse kapay mayroon kang alinman sa mga sumusunod:

- Biglang pagkirot sa iyong tiyan o pananakit na hindi nawawala.
- Bigla at matinding pananakit ng ulo na nagtatagal ng lampas dalawang oras.
- Paghilab sa panganganak. Ang paghilab ay pakiramdam na parang sumisikip o tumitigas ang iyong tiyan. Mayroong 2 uri ng paghilab:
 - [Braxton Hicks contractions](#) ay paghilab na nararamdaman mo kung minsan. Nagtatagal ito ng ilang segundo, hindi tumitindi, at nawawala kapag nagbago ka ng posisyon.
 - [Tunay na paghilab ng manganganak](#) ay tumitindi, mas matagal, at mas maikli ang mga pagitan. Hindi nawawala ang gintong paghilab kahit magbago ka ng posisyon.
- Nabubutas ang iyong panubigan, o may makikita kang pagdurugo o spotting.
- Anumang [mga palatandaan o sintomas](#) ng COVID-19, tulad ng pananakit ng ulo na hindi nawawala, o pagkawala ng panlasa o pang-amoy.



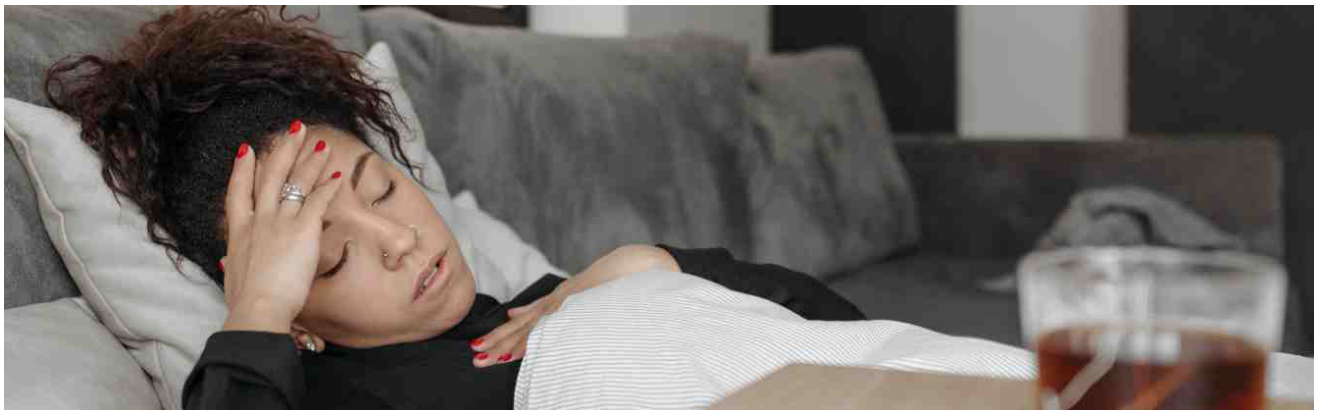
Pagkatapos Mong Maipanganak ang Iyong Sanggol

Pagkatapos mong maipanganak ang iyong sanggol, maaaring sumailalim sa maraming pagbabago ang iyong katawan na posibleng magpataas ng iyong panganib na magkaroon ng seryosong problema sa kalusugan pagkatapos ng panganganak. Tawagan kaagad ang iyong doktor, midwife, o nurse kung makaramdam ka ng alinman sa mga sinyales o sintomas na makikita sa talahanayan sa kasunod na pahina. Kilala ang mga sinyales at sintomas na ito bilang “Mga Babalang Sinyales Pagkatapos Manganak” - marami ka pang pwedeng mabasa tungkol dito sa kasunod na pahina at [dito](#).



Mga Babalang Sinyales Pagkapatapos Manganak

<p>Tumawag sa 911 Kung Mayroon Kang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pananakit ng dibdib • Hirap sa paghinga o hindi makahinga • Inaatake • Nag-iisip na saktan ang sarili, ang iyong sanggol, o ang iba
<p>*Tumawag sa Iyong Doktor o Midwife Kung Mayroon Kang</p> <p><small>*Kung hindi mo makontak ang iyong doktor o midwife, tumawag sa 911 pumunta sa emergency room.</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pagdurugo na babad sa pad nang isang oras o buong dugo na kasinlaki ng itlog o mas malaki pa • Sugat o hiwa sa iyong panganganak na hindi gumagaling. • Mapula o namamagang binti, na masakit o mainit kapag hinahawakan. • Temperatura na 100 degree Fahrenheit o mas mataas • Pananakit ng ulo na hindi bumubuti, kahit nakainom na ng gamot, o matinding pananakit ng ulo na may kasamang pagbabago ng paningin • Pakiramdam ng pagkalungkot o kabalisahan na nagtatagal ng ilang linggo o nagpapatuloy ang paglala • Pakiramdam na humahadlang sa iyo na alagaan ang iyong sarili o ang iyong sanggol anumang oras. Posibleng sinyales ito ng postpartum depression o iba pang sakit • Anumang sinyales o sintomas ng COVID-19, tulad ng pananakit ng ulot na hindi nawawala, pangangapos ng paghinga, o lagnat, o pagkawala ng panlasa o pang-amoy



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/>.