



Pagbubuntis, panganganak, at pangangalaga para sa isang bagong-silang sa panahon ng COVID-19 pandemic

Pagbabakuna para sa COVID-19

Ang mga buntis ay may mas malaking panganib na magkaroon ng grabeng resulta mula sa COVID-19. Ipinapakita ng ebidensiya na ang mRNA COVID-19 vaccines ay ligtas para sa mga babaeng buntis o nagpapasuso. Inirerekomenda ng National Advisory Committee on Immunization na kumuha ka ng kompletong series na mRNA vaccine kung ikaw ay buntis o nagpapasuso..

Kung hindi ka maaring mabigyan ng mRNA vaccine dahil, halimbawa, sa isang allergy, dapat mong isaalang-alang na kumuha ng ibang aprobadong COVID-19 vaccine.

Walang ebidensiya na ang anumang mga bakuna, kabilang ang COVID-19 vaccines, ay nagdudulot ng mga problema sa fertility o pag-aanak.

Pagbubuntis

Maaring maging stressful ang magbuntis sa panahon ng COVID-19 pandemic. Natural lamang na mag-alala tungkol sa mga epekto ng virus sa iyong pagbubuntis at sa iyong hindi pa isinisilang na anak.

Ayon sa ebidensiya, bihira ang maipasa ang COVID-19 sa iyong sanggol sa panahon ng pagbubuntis.

Ipinapakita ng pinakabagong siyentipikong ebidensiya na ang COVID-19 ay hindi nakakaapekto sa lahat ng mga pagbubuntis sa parehong paraan. May ilang mga mahalagang factor na dapat isaalang-alang, kabilang ang:

- iyong panganib na malantad sa COVID-19
- ang panganib ng mas malubhang sakit o resulta kung ikaw ay nagka-COVID-19 habang buntis

Mahalaga ang kausapin mo ang iyong health care provider.

Kung sakaling nagka-COVID-19 ka habang ikaw ay buntis, ikaw ay may mas malaking panganib na magkaroon ng mas malubhang sakit o resulta, kabilang ang pangangailangang dalhin sa intensive care.





Ang panganib ng malubhang sakit o resulta ay mukhang mas malala sa ilang mga COVID-19 variants. Mahalaga ang ipagpatuloy mo ang mga regular na prenatal visits sa panahon ng COVID-19, kahit na ito'y virtual.

Mga dati nang kondisyon

Kung mayroon kang dati nang kondisyon, maari ring may panganib kang magkaroon ng mas malubhang sakit o resulta. Ang ilan sa mga kondisyong ito ay:

- katabaan
- diyabetis
- mataas ang presyon
- kapag medyo may edad na nang nagbuntis

Kung mayroon ka nang dati nang kondisyon at ikaw ay buntis, maari mong bawasan ang iyong panganib na magkasakit ng COVID-19.

Protektahan ang iyong sarili at ang iba

Sa panahon ng pagbubuntis, mahalaga pa rin ang gawin nang sabay-sabay ang mga hakbang upang protektahan ang sarili -- anuman ang status ng iyong pagbabakuna -- tulad ng:

- pagkuha ng mRNA vaccine
- pagsuot ng mask
- pagbawas nang husto sa hindi kinakailangang personal na interaksyon sa mga taong nasa labas ng iyong sambahayan
- pag-iwas sa mga saradong lugar (kung saan hindi mahusay ang ventilation) at mga mataong lugar kung saan may mga tao na nasa labas ng iyong sambahayan
- ang madalas na hand hygiene (paglinis ng kamay).

Ang iba't-ibang mga paraan na ito ay ang pinakamainam na paraan upang protektahan ang iyong sarili at ang iba mula sa COVID-19.

Pag-isipang tanungin ang iyong doktor, obstetrician, o kaya midwife kung maari kang mag-telephone o videoconference appointments. Makakatulong ito sa iyo na maiwasan ang personal na interaksyon sa iba.

Panganganak

Maaring maging stressful ang panganganak sa panahon ng COVID-19 pandemic. Normal lamang na makaramdam ng kalungkutan, takot, o kaguluhan. Kausapin ang iyong health care provider



upang malaman kung paano maaring maapektohan ng COVID-19 ang iyong plano sa panganganak at ang iyong pamilya pagkatapos ng panganganak.

Kung plano mong manganak sa isang ospital o birth centre, kausapin ang iyong health care provider tungkol sa:

- iyong plano sa panganganak
- kung paano maaring magbago ang iyong plano dahil sa COVID-19

Alaman ang mga patakaran tungkol sa COVID-19 hinggil sa suporta at mga bisita.

Kung plano mong manganak sa tahanan, kausapin ang iyong midwife tungkol sa:

- mga pag-iingat upang masigurado na ligtas ang iyong kapaligaran sa tahanan
- kung isang opsyon pa rin sa iyong province o territory ang manganak sa tahanan

Kung mayroon kang COVID-19, kausapin ang iyong health care provider upang malaman kung paano nito maaapektohan ang panganganak. Kapag may mga angkop na pag-iingat sa lugar, ang pagpapasuso, skin-to-skin (magkadikit ang inyong balat), at rooming-in ay inirerekomenda sa panganganak.

Maaring kumonsulta ang iyong health care provider sa ibang mga espesyalista para sa iyo o sa iyong sanggol, kung kinakailangan.

Pangangalaga sa sanggol

Oras na ipinanganak ang isang sanggol, maari silang mahawa ng COVID-19 mula sa ibang mga tao, kaya't mahalaga ang limitahan ang kanyang contact sa iba.

Upang protektahan ang iyong sarili at ang iyong sanggol, dapat patuloy mong sundin ang mga inirerekomendang hakbang upang protektahan ang sarili.

Inirerekomenda namin ang magpapasuso, kung maaari. Marami itong mga benepisyo sa kalusugan, at ito'y nagbibigay ng pinakamahusay na proteksyon laban sa impeksyon at sakit sa buong panahon ng kasanggulan at pagkabata. Walang natuklasang kaalaman na maaring maipasa ang COVID-19 sa pagpapasuso. Ang pagpapasuso ay makapagbibigay ng mahalagang nutrisyon sa iyong sanggol.



Kung mayroon kang mga sintomas o kung nag-test ka nang positive para sa COVID-19

Mga pangkalahatang pag-iingat

Kung ikaw ay mayroon o kung sa palagay mo'y mayroon kang COVID-19, dapat mong i-isolate o ihiwalay ang iyong sarili sa tahanan. Maari mo pa rin hawakan ang iyong sanggol nang skin-to-skin at manatili nang magkasama kayo sa parehong kuwarto, lalo na kapag nagba-bonding at nagpapasuso.

Dapat kang mag-ingat upang hindi mahawa sa virus ang iyong sanggol.

- Kapag gising ka, magsuot ng medical mask kapag magkasama kayo ng iyong sanggol sa parehong kuwarto.
 - Kung walang medical mask na available, angkop na magsuot ng well-constructed na non-medical mask na mahusay ang fit.
- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay, lalo na bago mo hipuin ang iyong sanggol.
- Linisin at i-disinfect ang mga ibabaw at mga bagay na madalas mong hinihipo.
- Kung kasama mo ang iyong sanggol na matulog sa parehong kuwarto:
 - siguraduhing well-ventilated ang lugar
 - i-maximize ang distansiya [lumayô hangga't makakaya] sa iyong sanggol

Mga pag-iingat habang nagpapasuso

Kapag pinapasuso mo ang iyong sanggol:

- maglagay ng malinis na tuwalya sa iyong unan na ginagamit kapag nagpapasuso (kung gumagamit ka nito) bawat beses na gagamitin mo ito
- Maingat na linisin ang anumang breast pump equipment bawat beses bago at pagkatapos ito gamitin:
 - hugasan ang pump at mga lalagyan bawat beses pagkatapos sila gamitin, gamit ang dishwashing liquid at maligamgam na tubig
 - banlawan ng mainit na tubig nang 10 hanggang 15 segundo
- huwag makigamit o ipagamit sa iba ang mga botelya o mga breast pump

Maaring masyadong malubha ang iyong sakit upang ikaw ay magpasuso o rutinang mag-alaga sa iyong sanggol. Kung gayon, hilingin ang isang adult na nasa mabuting kalusugan na pakainin at pangalagaan ang iyong sanggol. Mainam kung ang caregiver o taga-alaga sa iyong sanggol ay



isang taong bahagi ng iyong sambahayan. Dahil maaring may COVID-19 sa tahanan, dapat gawin ng caregiver ang sumusunod:

- iwasan ang manatili sa isang lugar kasama ng iba (tulad ng parehong kuwarto), o ang personal na interaksyon sa kanya
 - kung hindi ito posible, dapat niya gawin ang sumusunod:
 - siguraduhing kakaunti ang mga ganoong interaksyon, siguraduhing sandali ang mga ito, at siguraduhing nangyayari ito nang may pinakamalaking distansiya hangga't maaari
 - angkop na magsuot ng medical mask o isang well-constructed na non-medical mask na mahusay ang fit.
 - kung inaasahan ang diretsong contact, dapat siya magsuot ng medical mask
 - kung walang medical mask na available, dapat siya magsuot ng well-constructed na non-medical mask na mahusay ang fit
- dapat niya madalas hugasan ang kanyang mga kamay

Mga bisita pagkapanganak ng iyong sanggol

Pagkapanganak ng iyong sanggol ay maaring gustong bumisita ng mga kaibigan at pamilya upang makita ang iyong sanggol. **Dapat limitahan ang mga bisita upang mabawasan ang panganib ng posibleng pagkalantad sa COVID-19.** Ito'y maaring mahirap gawin, pero mahalaga ang mapanatiling ligtas ang iyong pamilya.

Pag-isipang ipagdiwang ang kapanganakan ng iyong sanggol sa pamamagitan ng virtual visits at paggamit ng online tools.

Kung plano mong magkaroon ng mga bisitang darating nang personal, patuloy na sundin:

- ang payô ng local public health authority (awtoridad sa iyong lugar para sa pampublikong kalusugan)
- ang ibang mga inirerekomendang patakaran sa pampublikong kalusugan, kabilang ang mga hakbang upang protektahan ang sarili

Siguraduhin na ang mga personal na bisita ay mangyayari sa mga lugar na may mas kaunting panganib, halimbawa, sa labas o sa isang well-ventilated na lugar sa loob. Hilingin ang mga bisita na:

- manatili sa kanilang tahanan kung sila'y may sakit
- magsuot ng mask
- magpanatili ng pinakamalaking distansiyang maaari mula sa iyo at sa iyong sanggol



- hugasan ang kanilang mga kamay kapag sila'y bumibisita

Ang iba't-ibang mga hakbang upang protektahan ang sarili ay ang pinakamainam na paraan sa kasalukuyan upang protektahan ang iyong pamilya mula sa COVID-19, anuman ang status ng pagbabakuna ng lahat ng mga tao.

Mental health (pangkaisipang kalusugan)

Malaking pagbabago para sa mga pamilya ang magkaroon ng isang sanggol. Ang makaramdam ng iba't-ibang mga emosyon ay normal lamang at inaasahang mangyari. Ikaw ang talagang nakakaalam sa iyong sarili at sa iyong sanggol. Kung sa palagay mo'y kailangan mo ng karagdagang tulong at suporta, mahalaga ang humingi ng tulong.

Kung ikaw o ang isang taong minamahal mo sa buhay ay nakakaranas ng mga pakiramdam na nag-aalala sa iyo, maaring makatulong sa iyo na bumuti nang mas maaga ang iyong pakiramdam kung maaga kang humingi ng tulong. Lalo na nagiging paghamon ang pagiging magulang sa panahon ng COVID-19, pero maraming resources na available.

Hinihikayat namin ang mga magulang na pag-usapan ang kanilang pangkaisipang kalusugan sa:

- kanilang pamilya
- kanilang mga kaibigan
- mga suporta ng komunidad
- kanilang health care provider

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang Canada.ca/coronavirus o kaya'y tumawag sa 1-833-784-4397

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagbubuntis, bisitahin ang:

www.pregnancyinfo.ca

ID 04-18 / PETA 2021.06-14