



## CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) PAGBUBUNTIS, PANGANGANAK, AT PANGANGALAGA PARA SA MGA BAGONG SILANG: PAYO PARA SA MGA INA SA PANAHOON NG COVID-19

### PAGBUBUNTIS

Ang pagbubuntis sa panahon ng pandemyang COVID-19 ay maaaring nakaka-stress, at normal na mag-alala tungkol sa mga epekto ng virus sa iyong pagbubuntis at sa hindi pa naisisilang na sanggol.

Ang COVID-19 ay isang bagong sakit at pinag-aaralan pa namin kung paano ito nakakaapekto sa mga buntis. Sa kasalukuyan, walang ebidensyang nagpapahiwatig na may mas mataas na panganib ang mga buntis sa pagkakaroon ng COVID-19 o kung magkakaroon ay may mas magiging malubha ang sakit. Wala ring sapat na ebidensya sa ngayon para kumpirmahing maaaring maipasa ng ina ang COVID-19 sa kanyang anak sa panahon ng pagbubuntis. Mahalagang isagawa ng mga buntis ang mga sumusunod na pag-iingat para protektahan ang kanilang mga sarili sa pagkakaroon ng sakit:

- **Manatili sa bahay** hangga't maaari, maliban kung para sa mahahalagang medikal na appointment, at magtrabaho sa bahay kung posible.
- **Makipag-usap sa iyong doktor, obstetrician o midwife** tungkol sa posibilidad ng mga appointment gamit ang telepono o videoconference.
- **Iwasan ang mga bisita** sa iyong bahay, maliban kung para sa mga medikal na layunin.
- **Hugasan ang iyong mga kamay** nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, o kung hindi available, gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer.
- Isagawa ang **physical distancing**. Magpanatili ng distansyang hindi bababa sa dalawang metro mula sa ibang tao.
- **Iwasan ang paghawak** sa iyong bibig, ilong, at mga mata.
- **Iwasan ang paghawak sa mga madalas na nahahawakang surface** kapag nasa publiko.
- **Iwasan ang matataong lugar at matataong oras**. Limitahan ang mga pagpunta sa tindahan para sa mahahalagang gamit.
- **Iwasan ang pagbiyahe gamit ang pampublikong transportasyon**.





Ang mga buntis na nasa mataas na panganib ng kumplikasyon ng COVID-19, kasama ang mayroong sakit sa puso o бага, diabetes, o mahinang immune system, ay kailangan ng karagdagang pag-iingat, gaya ng:

- Paghingi ng tulong sa pamilya, kapitbahay, o kaibigan sa pagkuha ng mga mahahalagang gamit (hal., pagkuha ng mga gamot, pagbili ng mga grocery).
- Pakikipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano protektahan ang iyong sarili at tiyaking mayroon kang sapat na inireresetang gamot at mga medikal na supply.

Kung bumiyahe ka sa labas ng Canada, at nagkaroon ka ng malapitang pakikisalamuha sa taong mayroon o maaaring may COVID-19 sa nakalipas na 14 na araw, kailangan mong **mag-quarantine (mag-self-isolate)**.

Kung na-diagnose kang may COVID-19, o naghihintay ka ng mga resulta ng pagsusuri sa laboratoryo para sa COVID-19, dapat kang **mag-isolate** sa bahay.

## **PANGANGANAK**

Maaaring nakaka-stress ang panganganak sa panahon ng pandemyang COVID-19. Normal lang na makaramdam ng lungkot, takot, o pagkalito. Sa kasalukuyan, wala pang sapat na ebidensya para matukoy na maaaring maipasa ng ina ang COVID-19 sa kanyang anak sa oras ng panganganak. Mahalagang makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano makakaapekto ang COVID-19 sa iyong plano sa panganganak at sa pamilya mo pagkatapos mong manganak:

- Kung nagpaplano kang manganak sa ospital o birth center, makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iyong plano sa panganganak, at kung paano ito mababago dahil sa COVID-19.
- Matutunan ang tungkol sa mga patakaran para sa COVID-19 kaugnay ng suporta at mga bisita.
- Kung nagpaplano kang manganak sa bahay, makipag-usap sa iyong midwife kung isa pa ring opsyon ang panganganak sa bahay sa iyong probinsya o teritoryo, at tungkol sa mga pag-iingat na isasagawa para tiyaking ligtas ang paligid ng iyong tahanan.
- Kung mayroon kang COVID-19, makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano ito makakaapekto sa panganganak mo.

Maaaring komunsulta ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan sa iba pang espesyalista para sa iyo o sa iyong sanggol gaya ng kinakailangan.



## PANGANGALAGA SA SANGGOL

Kung posible, ikaw at ang iyong sanggol ay hindi dapat umalis ng bahay maliban kung medikal na kinakailangan. Kapag naipanganak na ang sanggol, maaari siyang makakuha ng COVID-19 mula sa ibang tao, kaya mahalagang magkaroon ng mga hakbang para mapigilan ang paglaganap ng impeksiyon. Kung mayroon ka o sa palagay mo ay mayroon kang COVID-19, dapat mong **i-isolate** ang iyong sarili sa bahay. Kasama rito ang pagsasagawa ng **physical distancing** sa iyong bahay, kung saan ang tanging pagbubukod lang ay sa sanggol. Puwede mong kargahin ang iyong sanggol sa iisang kuwarto kung gusto mo, lalo na sa panahon ng pagsisimula ng pagpapasuso at para sa pagsasama.

Kung ikaw ay **symptomatic** (kahit na hindi malala ang mga sintomas) dapat mong isagawa ang lahat ng posibleng **pag-iingat** para maiwasan ang paglaganap ng virus sa iyong sanggol:

- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas, lalo na bago at pagkatapos mong hawakan ang iyong sanggol at ibang anak.
- Isagawa ang tamang respiratory etiquette
- Magsuot ng non-medical mask o pantakip sa mukha (hal., ginawa para takpang maigi ang ilong at bibig nang hindi bumubuka, na naka-secure sa ulo sa pamamagitan ng mga tali o ear loop) kapag malapit ka sa iyong sanggol (mas malapit sa 2 metro) at lalo na sa oras ng pagpapasuso.
- Tiyaking malinis at na-disinfect ang kapaligiran mo gamit ang mga aprubadong hard-surface disinfectant.

Inirerekomenda ang **pagpapasuso**, kapag posible, dahil marami itong benepisyo sa kalusugan at mayroon itong pinakamahasay na proteksyon laban sa impeksiyon at sakit sa panahon ng pagkasanggol at pagkabata. **Hindi pa nakikita** sa gatas ng ina ang virus na nagdudulot ng COVID-19. Makakapagbigay ang pagpapasuso ng mahalagang seguridad sa pagkain sa iyong sanggol.

Kung mayroon ka o sa palagay mo ay mayroon kang COVID-19, sundin ang mga **pag-iingat** na nakalista sa itaas kapag nagpapasuso. Bilang karagdagan, dapat ding isaalang-alang ng mga magulang ang sumusunod:

- Kung gumagamit ng nursing pillow, maglagay ng malinis na tuwalya sa tuwing pinapasuso mo ang iyong sanggol.
- Kung gumagamit ng breast pump, i-sterilize nang mabuti ang iyong kagamitan bago at pagkatapos gamitin. Hugasan ang pump/mga lalagyan pagkatapos gamitin sa pamamagitan ng liquid soap (hal., dishwashing liquid at maligamgam na tubig). Banlawan gamit ang mainit na tubig sa loob ng 10–15 segundo.
- Huwag magpahiram ng mga bote o breast pump.



Kung masyadong masama ang iyong pakiramdam para magpasuso o magbigay ng regular na pangangalaga sa sanggol, hinihikayat kang humingi ng tulong sa malusog na nakakatanda para pakainin at alagaan ang sanggol. Dahil may COVID-19 sa bahay, dapat silang magsuot ng non-medical face **mask** o pantakip sa mukha at dapat nilang hugasan anng madalas ang kanilang kamay kapag inaalagaan ang sanggol.

### **MGA BISITA PAGKAPANGANAK SA SANGGOL**

Pagkapanganak sa iyong sanggol, maaaring gustong bisitahin at makita ng mga kaibigan at kapamilya ang iyong sanggol. Hindi dapat payagan ang mga bisita maliban kung para sa mga medikal na layunin. Napakahirap nito, pero mahalagang panatilihin ligtas ang iyong pamilya. Maipagdiriwang ninyo ang pagkakapanganak sa iyong bagong sanggol sa pamamagitan ng mga virtual na pagbisita at gamit ang mga online tool. Paglaon, ikaw at at ang iyong sanggol ay personal na mabibisita, makakarga, at mayayakap ng pamilya at mga kaibigan—subukang alalahaning pansamantala lang ito at ang physical distancing ang pinakamahusay na paraan sa ngayon para protektahan ang iyong pamilya mula sa COVID-19.

### **KALUSUGAN NG PAG-IISIP**

Maaaring isang mapanghamon ang **pagiging magulang sa panahon ng COVID-19**, at may mas mataas na panganib ang mga buntis/nasa postpartum na babae sa mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip. Sa panahong ito, maaaring mas mataas ang mga panganib, at posibleng wala kang access sa suporta at mga mapagkukunan na karaniwang nakukuha mo. Hinihikayat ang mga magulang na makipag-ugnayan sa pamilya, mga kaibigan, mga suporta sa komunidad, at kanilang provider ng pangangalagang pangkalusugan sa panahong ito para pag-usapan tungkol sa kanilang kalusugan ng pag-iisip.

### **PARA SA HIGIT PANG IMPORMASYON TUNGKOL SA CORONAVIRUS:**

**Canada.ca/coronavirus**

o tumawag sa

**1-833-784-4397**

### **PARA SA HIGIT PANG IMPORMASYON, BISITAHIN ANG:**

**[www.pregnancyinfo.ca](http://www.pregnancyinfo.ca)**