



BỆNH CORONAVIRUS (COVID-19) MANG THAI, SINH NỞ VÀ CHĂM SÓC CHO TRẺ SƠ SINH: LỜI KHUYÊN CHO CÁC BÀ MẸ TRONG THỜI KỲ COVID-19 MANG THAI

Mang thai trong đại dịch COVID-19 có thể làm cho lo âu; bạn tâm về ảnh hưởng của vi-rút đối với tình trạng có thai và thai nhi là điều tự nhiên.

COVID-19 là một căn bệnh mới và chúng ta hãy còn đang tìm hiểu ảnh hưởng của nó đến phụ nữ mang thai. Hiện tại, không có bằng chứng cho thấy phụ nữ mang thai có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn hoặc nếu mắc phải, mắc bệnh nặng hơn. Hiện tại cũng không có đủ bằng chứng để xác nhận rằng người mẹ có thể truyền COVID-19 cho con trong khi mang thai. Điều quan trọng đối với phụ nữ mang thai là thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau đây để giúp bảo vệ bản thân khỏi bị bệnh:

- **Ở nhà** càng nhiều càng tốt, ngoại trừ các cuộc hẹn y tế quan trọng, và làm việc tại nhà nếu có thể.
- **Nói chuyện với bác sĩ, bác sĩ sản khoa hoặc nữ hộ sinh** của quý vị để có thể hẹn qua điện thoại hoặc video.
- **Tránh có khách** đến nhà, trừ khi cho các mục đích y tế.
- **Rửa tay** thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc, nếu không có sẵn, hãy dùng chất khử trùng tay chứa cồn.
- Thực hành **giữ khoảng cách vật lý**. Giữ một khoảng cách ít nhất hai mét xa những người khác.
- **Tránh sờ mó** vào miệng, mũi và mắt.
- **Tránh chạm vào các bề mặt có nhiều người mó vào** khi ở nơi công cộng.
- **Tránh những nơi đông người và giờ cao điểm**. Giới hạn các lần đến các cửa hàng để mua nhu yếu phẩm.
- **Tránh đi lại bằng phương tiện công cộng**.

Phụ nữ mang thai có rủi ro biến chứng cao từ bệnh COVID-19, bao gồm cả những người mắc bệnh tim hoặc phổi, tiểu đường hoặc hệ thống miễn dịch yếu, cần phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung, như:

- Yêu cầu gia đình, hàng xóm hoặc bạn bè giúp đỡ những việc vặt (ví dụ: đi lấy thuốc theo toa, mua thực phẩm và đồ gia dụng).
- Nói chuyện với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình về cách bảo vệ bản thân và giữ cho có đủ các loại thuốc và vật tư y tế theo quy định.





Nếu đã đi du lịch bên ngoài Canada, hay có tiếp xúc gần với người đã hoặc có thể có COVID-19 trong 14 ngày qua, quý vị cần **cách ly (tự cách ly)**.

Nếu đã được chẩn đoán mắc COVID-19, hoặc đang chờ kết quả xét nghiệm COVID-19, quý vị phải **cách ly** tại nhà.

SINH CON

Sinh con trong đại dịch COVID-19 có thể khiến tinh thần căng thẳng. Điều bình thường là cảm thấy buồn, sợ hãi hoặc bối rối. Hiện tại không có đủ bằng chứng cho thấy người mẹ có thể truyền COVID-19 cho con trong khi sinh. Điều quan trọng là nói chuyện với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về cách COVID-19 có thể ảnh hưởng như thế nào đến kế hoạch sinh của mình và gia đình sau khi sinh:

- Nếu quý vị dự định sinh con trong bệnh viện hoặc trung tâm sinh sản, hãy nói chuyện với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về kế hoạch sinh của mình và cách thức có thể cần thay đổi do COVID-19.
- Tìm hiểu thể thức về sự giúp đỡ và khách đến thăm trong thời kỳ COVID-19.
- Nếu có kế hoạch sinh con tại nhà, hãy nói chuyện với nữ hộ sinh của quý vị xem tỉnh bang hoặc lãnh thổ của mình vẫn còn chấp thuận cho sự lựa chọn đó, và cần biện pháp phòng ngừa để đảm bảo môi trường nhà mình được an toàn.
- Nếu quý vị có bệnh COVID-19, hãy nói chuyện với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình về việc điều này có thể ảnh hưởng đến việc sinh nở như thế nào.

Người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể tham khảo ý kiến các chuyên gia khác cho quý vị hoặc cho em bé nếu cần.



CHĂM SÓC EM BÉ

Nếu có thể, quý vị và em bé không nên rời khỏi nhà trừ khi cần thiết về mục đích y tế. Khi em bé được sinh ra, chúng có thể lây bệnh COVID-19 từ người khác, vì vậy điều quan trọng là phải thực hiện các biện pháp để ngăn chặn sự lây lan nhiễm bệnh. Nếu có hoặc nghĩ rằng mình có COVID-19, quý vị phải tự **cách ly** mình trong nhà. Điều này bao gồm thực hành **giữ khoảng cách vật lý** trong nhà của mình, ngoại trừ duy nhất là với em bé. Quý vị có thể bế em bé sát vào người và ở cùng phòng với em bé nếu thích, đặc biệt là trong thời gian cho con bú và làm quen với em bé.

Nếu có **triệu chứng** (ngay cả khi triệu chứng nhẹ), nên thực hiện tất cả các **biện pháp phòng ngừa** có thể để tránh lây truyền vi-rút cho em bé:

- Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là trước và sau khi chạm vào em bé và những trẻ em khác.
- Thực hành thể thức hô hấp đúng cách
- Đeo khẩu trang không có công dụng y tế hoặc che mặt (nghĩa là khăn che kín hoàn toàn mũi và miệng mà không bị hở, và được buộc chặt vào đầu hoặc vòng sau tai) khi ở gần bé (dưới 2 mét) và đặc biệt là trong khi cho ăn.
- Đảm bảo môi trường xung quanh mình sạch sẽ và được khử trùng bằng chất khử trùng bề mặt cứng đã được chấp thuận.

Nên **cho con bú**, nếu có thể, vì nó có nhiều lợi ích cho sức khỏe và mang lại sự bảo vệ tốt nhất chống lại nhiễm trùng và bệnh tật trong suốt thời sơ sinh và thời thơ ấu. Vi-rút gây ra COVID-19 **chưa được tìm thấy** trong sữa mẹ. Nuôi con bằng sữa mẹ có thể cung cấp an toàn lương thực quan trọng cho em bé.

Nếu quý vị có hoặc nghĩ rằng có COVID-19, hãy làm theo các **biện pháp phòng ngừa** được liệt kê ở trên khi cho con bú. Ngoài ra, cha mẹ cũng nên cân nhắc những điều sau:

- Nếu dùng gối cho con bú, hãy đặt một chiếc khăn sạch lên gối mỗi khi cho bé bú.
- Nếu dùng máy bơm sữa, hãy khử trùng máy cẩn thận trước và sau mỗi lần sử dụng. Rửa máy bơm / bầu chứa sau mỗi lần sử dụng bằng xà phòng lỏng (nghĩa là xà phòng lỏng rửa bát đĩa và nước ấm). Rửa sạch bằng nước nóng trong 10-15 giây.
- Không dùng chung bình sữa hoặc máy bơm sữa.

Nếu quá ốm không cho con bú bằng sữa mẹ hoặc chăm sóc em bé thường xuyên, quý vị nên nhờ một người lớn khỏe mạnh cho bé ăn và chăm sóc em bé. Vì có COVID-19 trong nhà, họ nên đeo **khẩu trang** có công dụng y tế hoặc che mặt và rửa tay thường xuyên khi chăm sóc em bé.



KHÁCH ĐẾN THĂM SAU KHI BÉ ĐƯỢC SINH RA

Sau khi em bé của quý vị được sinh ra, bạn bè và gia đình có thể muốn đến thăm và gặp em bé. Không nên để khách đến thăm ngoại trừ cho mục đích y tế. Điều này có thể rất khó, nhưng điều quan trọng là giữ an toàn cho gia đình mình. Quý vị có thể giúp mừng sự ra đời của em bé mới bằng cách thăm ảo và sử dụng các phương tiện tiếp xúc qua mạng. Cuối cùng, gia đình và bạn bè sẽ có thể đến thăm, bế và ôm quý vị và em bé. Hãy cố nhớ rằng cách xa tạm thời là cách tốt nhất để bảo vệ gia đình mình chống lại bệnh COVID-19.

SỨC KHỎE TÂM THẦN

Nuôi dạy con trong thời kỳ COVID-19 có thể là một thách thức; phụ nữ mang thai / hậu sản có rủi ro cao hơn đối với các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Trong thời gian này, rủi ro có thể còn cao hơn và quý vị có thể không có được sự hỗ trợ và những nguồn lực thường có. Các người làm cha mẹ nên tiếp cận với gia đình, bạn bè, sự hỗ trợ cộng đồng và người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình trong thời kỳ khó khăn này để nói về sức khỏe tâm thần của mình.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN VỀ CORONAVIRUS:

[Canada.ca / coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)

hoặc liên hệ

1-833-784-4397

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN VỀ THAI SẢN, XIN VÀO TRANG MẠNG:

www.pregnancyinfo.ca