

# Mang Thai, Sinh Nở Và Chăm Sóc Trẻ Trong Trường Hợp Quý Vị Bị Nghi Nhiễm Hoặc Đã Được Xác Nhận Nhiễm **COVID-19**



Mỗi ngày, chúng ta biết thêm một số thông tin về căn bệnh do vi-rút corona (COVID-19) gây ra và cách chăm sóc cho những người đang mang thai, sinh nở và sau sinh. Khi chúng ta biết thêm thông tin, mọi khuyến nghị đều có thể thay đổi, nhưng dưới đây là những khuyến nghị mới nhất.

## **NHIỄM COVID-19 KHI ĐANG MANG THAI**



### **Thông tin chúng ta đã biết**

Phụ nữ có thai có thể có nguy cơ mắc bệnh nặng từ COVID-19 cao hơn những người khác và nên làm những việc họ có thể để giữ gìn sức khỏe và tránh mắc COVID-19.

Quý vị phải luôn bảo vệ bản thân để không mắc bệnh khi đang mang thai, tránh xuất hiện các biến chứng.

Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị bị ốm hoặc nghĩ mình đã tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19.



### **Vui lòng gọi số 9-1-1 nếu quý vị gặp phải bất kỳ triệu chứng nào dưới đây**

- Khó thở (khó thở hơn bình thường trong thời gian mang thai)
- Đau hoặc tức ngực liên tục
- Đột nhiên lú lẫn
- Không thể đáp lại những người khác
- Môi hoặc mặt tái xanh

# CHUYỂN DẠ & SINH NỮ TRONG TRƯỜNG HỢP QUÝ VỊ BỊ NGHI NHIỄM HOẶC ĐÃ ĐƯỢC XÁC NHẬN NHIỄM COVID-19

Nếu quý vị bị nhiễm COVID-19 (vi-rút corona), hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về những việc sẽ diễn ra trong quá trình chuyển dạ, sinh nở và sau sinh. Sau khi con quý vị ra đời, có thể con quý vị sẽ bị nhiễm COVID-19. Hãy thảo luận các lựa chọn của quý vị với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị và đưa ra quyết định phù hợp.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể đưa ra các khuyến nghị sau:



## Quý vị ở cùng phòng với con

- Nếu quý vị và con ở cùng phòng, hãy đeo khẩu trang và rửa tay trước khi ôm con hoặc tiếp xúc gần với con.



## Quý vị ở khác phòng với con

- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể khuyên nên cử một người không bị nhiễm bệnh chăm sóc cho con quý vị cho đến khi quý vị không còn khả năng truyền COVID-19 sang người khác.

# CHĂM SÓC TRẺ TẠI NHÀ TRONG TRƯỜNG HỢP QUÝ VỊ BỊ NGHI NHIỄM HOẶC ĐÃ ĐƯỢC XÁC NHẬN NHIỄM COVID-19

Nếu quý vị bị nhiễm COVID-19, khi quý vị và con từ bệnh viện về nhà, quý vị có thể cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa để không truyền bệnh sang con. Hãy thảo luận các lựa chọn của quý vị với đội ngũ chăm sóc sức khỏe và đưa ra quyết định phù hợp.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể đưa ra các khuyến nghị dưới đây khi quý vị từ bệnh viện về nhà:



## Quý vị ở cùng phòng với con tại nhà

- Nếu quý vị ở cùng phòng với con, quý vị có thể giúp bảo vệ con khỏi bị nhiễm COVID-19 bằng cách đeo khẩu trang và rửa tay trước khi ôm con hoặc tiếp xúc gần với con.
- Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về thời điểm quý vị có thể ngừng đeo khẩu trang và rửa tay khi chăm sóc con.



## Quý vị ở khác phòng với con tại nhà

- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể khuyên nên cử một người không bị nhiễm bệnh chăm sóc cho con quý vị cho đến khi quý vị không còn khả năng truyền COVID-19 sang người khác.
- Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về thời điểm quý vị và con có thể ở chung phòng.

# CHO TRẺ ĂN TRONG TRƯỜNG HỢP QUÝ VỊ BỊ NGHIỆM NHIỄM HOẶC ĐÃ ĐƯỢC XÁC NHẬN NHIỄM COVID-19

Trong thời gian quý vị bị nhiễm COVID-19, hãy đeo khẩu trang và rửa tay trước khi cho con bú, cho con uống sữa công thức hoặc cho con bú bình sữa vắt (sữa mẹ) để bảo vệ con.



## Cho con bú

Khuyến nghị cho con bú sữa mẹ. Sữa mẹ chứa nhiều tế bào có thể giúp trẻ chống lại bệnh tật, hỗ trợ trẻ phát triển và tăng cường khỏe mạnh.

Khi cho con bú, quý vị sẽ tiết ra một loại hoóc-môn (oxytocin) có thể giúp quý vị và con gắn kết với nhau. Cho con bú cũng có những lợi ích sau:

- Làm chậm quá trình chảy máu sau sinh
- Giảm nguy cơ mắc bệnh trầm cảm sau sinh
- Giúp mẹ và con cảm thấy thoải mái, dễ chịu
- Giúp trẻ phát triển tốt và nhanh khỏi bệnh

Sữa mẹ có tác dụng chống lại nhiều bệnh tật ở trẻ, bao gồm các bệnh sau:

- Tiêu chảy và đau bụng
- Các bệnh đường hô hấp
- Nhiễm trùng (nhiễm trùng máu)
- Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh
- Viêm tai
- Viêm bàng quang



## NGUỒN THAM KHẢO

[doh.wa.gov/coronavirus](https://doh.wa.gov/coronavirus)  
hoặc [coronavirus.wa.gov](https://coronavirus.wa.gov)



## Bú bình

Quý vị, chồng quý vị hoặc người chăm sóc khác có thể quấn khăn cho trẻ và âu yếm trẻ trong khi cho trẻ bú bình sữa vắt (sữa mẹ) hoặc sữa công thức. Việc đó có tác dụng:

- Tạo mối gắn kết giữa người chăm sóc và con quý vị
- Giúp người chăm sóc và trẻ cảm thấy thoải mái, dễ chịu
- Giúp trẻ phát triển tốt và nhanh khỏi bệnh

Người không mắc bệnh cho thể cho con quý vị bú sữa vắt (sữa mẹ). Những trẻ bú bình sữa vắt cũng nhận được tất cả các lợi ích dinh dưỡng như khi bú mẹ.

- Rửa tay và đeo khẩu trang khi vắt sữa.
- Rửa tay và đeo khẩu trang trước khi vệ sinh máy vắt sữa, bình sữa và hộp đựng sữa. Trong thời gian quý vị nhiễm COVID-19, quý vị cần rửa máy vắt sữa trước và sau khi vắt sữa.

Để yêu cầu tài liệu này ở định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).