

# Pagbubuntis, Panganganak, at Pangangalaga para sa Iyong Sanggol kapag Pinagsusupetsahan o Kumpirmadong may **COVID-19**



Araw-araw, natututo tayo nang higit pa tungkol sa sakit na dulot ng coronavirus (COVID-19) at kung paano alagaan ang mga tao sa panahon ng pagbubuntis, panganganak, at pagkatapos manganak. Habang dumadami ang ating kaalaman, maaaring magbago ang mga rekomendasyon, ngunit ito ang mga bagay na alam natin sa ngayon.

## Pagkakaroon ng COVID-19 habang buntis



### Ang alam natin

Maaaring nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng malalang sakit mula sa COVID-19 ang mga taong buntis at dapat nilang gawin ang makakaya nila para manatiling malusog at iwasang magkaroon ng COVID-19.

Palaging mahalagang protektahan ang iyong sarili mula sa sakit habang nagbubuntis para hindi magkaroon ng mga komplikasyon.

Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung may sakit ka o kung sa palagay mo ay nalantad ka sa sinumang may COVID-19.



### Tumawag sa **9-1-1** kung maranasan mo ang alinman sa mga sumusunod na sintomas

- Kahirapan sa paghinga (higit sa kung ano ang normal sa iyo habang buntis)
- Patuloy na pananakit o pagdiin o mabigat na pakiramdam sa dibdib
- Biglaang pagkalito
- Hindi makasagot sa ibang tao
- Namumutlang labi o mukha

## **PAGLE-LABOR AT PANGANGANAK kapag pinagsusupetsahan o kumpirmadong may COVID-19**

Kung mayroon kang COVID-19 (coronavirus), makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung ano ang mangyayari sa labor, panganganak, at pagkatapos manganak. Pagkatapos isilang ang iyong sanggol, posibleng magkasakit ang iyong sanggol dahil sa COVID-19. Talakayin ang iyong mga pagpipilian kasama ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan at gumawa ng desisyong nararamdaman mong tama.

Maaaring irekomenda ng iyong provider ang isa sa mga sumusunod:



### **Mananatili ka at ang iyong sanggol sa isang kuwarto nang magkasama**

- Kung mananatili kayo sa parehong kuwarto, magsuot ng face mask at hugasan ang iyong mga kamay bago hakawan o lapitan ang iyong sanggol.



### **Mananatili ka at ang iyong sanggol sa magkahiwalay na kuwarto**

- Maaaring irekomenda ng iyong provider na alagaan ng isang taong walang sakit ang iyong sanggol hanggang hindi mo na maihahawa ang COVID-19 sa ibang mga tao.

## **PAG-AALAGA SA IYONG SANGGOL SA TAHANAN kapag pinagsusupetsahan o kumpirmadong may COVID-19**

Kung mayroon kang COVID-19 nang umuwi ka at ang iyong sanggol sa tahanan mula sa ospital, maaaring kailangan mong mag-ingat para iwasang maipasa ito sa iyong sanggol. Talakayin ang iyong mga pagpipilian kasama ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan at gumawa ng desisyong nararamdaman mong tama.

Maaaring irekomenda ng iyong provider ang isa sa mga sumusunod kapag umuwi ka sa tahanan mula sa ospital:



### **Mananatili ka at ang iyong sanggol sa isang kuwarto sa iyong tahanan nang magkasama**

- Kung mananatili kayo sa parehong kuwarto, matutulungan mong protektahan ang iyong sanggol mula sa pagkakaroon ng COVID-19 sa pamamagitan ng pagsuot ng face mask at paghuhugas ng iyong mga kamay bago hakawan o lapitan ang iyong sanggol.
- Kausapin ang iyong provider tungkol sa kung kailan ka maaaring tumigil na magsuot ng mask at maghugas ng iyong mga kamay kapag nag-aalaga ng iyong sanggol.



### **Mananatili ka at ang iyong sanggol sa magkahiwalay na kuwarto sa iyong tahanan**

- Maaaring irekomenda ng iyong provider na alagaan ng isang taong walang sakit ang iyong sanggol hanggang hindi mo na maihahawa ang COVID-19 sa ibang mga tao.
- Kausapin ang iyong provider tungkol sa kung kailan maaaring ihinto ang pananatili mo at ng iyong sanggol sa magkahiwalay na kuwarto.

# PAGPAPAKAIN SA IYONG SANGGOL kapag pinagsusupetsahan o kumpirmadong may COVID-19

Habang mayroon kang COVID-19, magsuot ng face mask at hugasan ang iyong mga kamay bago magpasuso, magpakain gamit ang formula, o magpakain gamit ang boteng may gatas mula sa tao (gatas ng ina) para protektahan ang iyong sanggol.



## Pagpapasuso

Inirerekomenda ang pagpapakain sa iyong sanggol gamit ang gatas ng tao (gatas ng ina). Naglalaman ito ng mga cell na nagpoprotekta sa mga sanggol mula sa pagkakasakit at sinusuportahan nito ang malusog na paglaki at pag-unlad.

Nagdudulot ang pagpapasuso ng paglabas ng hormone (oxytocin) na nakakatulong sa iyo at iyong sanggol para maging malapit sa isa't isa. Kasama rin sa pagpapasuso ang mga benepisyong ito:

- Tumutulong sa pagpapabagal ng pagdurugo pagkatapos manganak
- Tumutulong sa depresyon pagkatapos manganak
- Nagpapakalma sa nagpapasusong magulang at sa sanggol
- Nagbibigay-daan sa paglaki at paggaling ng iyong sanggol

Pinoprotektahan ng gatas ng tao (gatas ng ina) ang mga sanggol mula sa maraming sakit kabilang ang:

- Pagtatae at pananakit ng tiyan
- Mga problema sa panghinga
- Mga impeksiyon (sepsis)
- Sudden infant death syndrome (biglang pagkamatay ng sanggol)
- Mga impeksiyon sa tainga
- Mga impeksiyon sa pantog



## MGA DULUGAN

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



## Pagpapakain gamit ang bote

Ang iyong sanggol ay maaaring balutin ng lampin at yakapin mo, ng iyong partner, o ng iba pang tagapangalaga habang umiinom ang sanggol ng formula o gatas ng tao (gatas ng ina) mula sa bote. Nakakatulong ito sa:

- Pagiging malapit ng tagapangalaga at ng iyong sanggol sa isa't isa
- Pagpapakalma ng tagapangalaga at ng iyong sanggol
- Nagbibigay-daan sa paglaki at paggaling ng iyong sanggol

Maaaring pakainin ng isang taong walang sakit ang iyong sanggol gamit ang iyong gatas ng tao (gatas ng ina). Natatanggap ng mga sanggol na umiinom ng gatas ng tao mula sa bote ang lahat ng mga benepisyo sa nutrisyon na mula sa pagpapasuso.

- Hugasan ang iyong mga kamay at magsuot ng mask kapag nagpa-pump.
- Hugasan ang iyong mga kamay at magsuot ng mask bago linisin ang iyong pump, mga bote, at mga lalagyan ng gatas. Habang may COVID-19 ka, dapat mong hugasan ang iyong kagamitan sa pag-pump bago at pagkatapos mong mag-pump.