

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Chăm Sóc Khi Mang Thai và Sau Sinh

Cập nhật gần đây:

28/09/20: Hướng dẫn này đã được cập nhật từ ngày 23 tháng 6 năm 2020. Các thay đổi, được đánh dấu bằng màu vàng bên dưới, phản ánh phát hiện khoa học mới liên quan đến COVID-19 và nguy cơ trong khi đang mang thai, danh sách mới về các triệu chứng liên quan đến COVID và cập nhật về khoảng thời gian cần thiết để cách ly trước khi người bị nhiễm bệnh có thể trở lại làm việc.

LƯU Ý: Tài liệu này có thể được cập nhật khi có thêm thông tin và các nguồn tài liệu bổ sung. Cập nhật trong đây được đánh dấu bằng màu vàng. Truy cập trang mạng của Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles tại: <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> để biết các cập nhật cho tài liệu này.

Còn có rất nhiều điều cần tìm hiểu về việc lây nhiễm vi-rút Corona mới lạ trong khi đang mang thai, nhưng Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (DPH) mong muốn chia sẻ những thông tin tốt nhất mà chúng tôi có được ngay lúc này để quý vị có thể đưa ra những quyết định đúng đắn về việc tự chăm sóc bản thân và giữ cho chính mình và em bé được khỏe mạnh.

Các Ý Chính

1. Đặc biệt giữ gìn sức khỏe để tránh bị ốm bệnh trong thời gian quý vị mang thai.
2. Mặc dù còn nhiều điều mà chúng ta chưa biết, nhưng bằng chứng mới nổi cho thấy có thể có nguy cơ gia tăng mắc bệnh nghiêm trọng không gây tử vong do COVID-19 ở phụ nữ mang thai. (Các yếu tố nguy cơ khác cho bệnh nghiêm trọng bao gồm tuổi già, bệnh tiểu đường, cao huyết áp và béo phì.) Nghiên cứu cũng cho thấy mối liên hệ tiềm ẩn giữa COVID-19 và sinh non.¹
3. Mặc dù chúng tôi vẫn không hoàn toàn hiểu rõ những tác hại mà chủng vi-rút này gây ra, nhưng cho đến nay, hầu hết những người bị ốm bệnh trong khi mang thai đều đã vượt qua và sinh ra những em bé mà không có biểu hiện của bất kỳ dấu hiệu của tác hại nào.
4. Những bà mẹ bị lây nhiễm COVID-19 vẫn có thể cho con bú bằng sữa mẹ. Nếu quý vị bị ốm bệnh, quý vị có thể thực hiện các phương cách đơn giản để con quý vị không bị ốm bệnh.

Những Lo Ngại Đặc Biệt khi Mang Thai

- Những người mang thai có mức rủi ro cao hơn những người khác khi mắc bệnh lây nhiễm. Đây là do có nhiều sự chuyển đổi khác nhau trong cơ thể mà những người mang thai phải trải qua trong thời gian họ mang thai. Cho đến thời điểm hiện tại, không có bằng chứng nào về việc người mang thai bị lây nhiễm COVID-19 ở mức độ thường xuyên hơn những người khác, tuy vậy chúng tôi vẫn chưa biết được đầy đủ thông tin để có thể nói chắc chắn. Vì vậy, tốt hơn hết là hãy hết sức thận trọng.
- Một triệu chứng của việc bị lây nhiễm COVID-19 có thể là bị sốt. Chúng tôi không biết mức độ rủi ro của việc bị sốt ảnh hưởng lên em bé như thế nào, nhưng điều tất nhiên là không nên mạo hiểm. Nếu quý vị đang mang thai và trải qua các triệu chứng của COVID-19, xin ghi nhớ là gọi điện thoại ngay cho bác sĩ sản khoa/phụ khoa (OB-GYN) hoặc nhà dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Cách Giảm Thiểu Sự Rủi Ro

Thực hành các luyện tập bảo vệ cá nhân mỗi ngày. Làm tất cả những điều mà mọi người cần nên làm để tránh

¹ <https://www.jwatch.org/na52384/2020/09/18/how-does-pregnancy-affect-clinical-profile-covid-19>

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Chăm Sóc Khi Mang Thai và Sau Sinh

bị nhiễm vi-rút, nhưng thêm một chút thận trọng:

- Ở nguyên trong nhà. Tránh tiếp xúc với người bị ốm bệnh. Tránh mọi không gian đông đúc, khép kín.
 - Nếu quý vị là một nhân viên thiết yếu và phải tiếp tục làm việc, hãy hỏi chủ lao động của quý vị về hình thức làm việc từ xa hoặc linh hoạt giờ làm việc của quý vị để cho quý vị được đi lại, và đến nơi làm việc khi có ít người ở xung quanh hơn.
 - Trao đổi với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về những chuyến khám thai trước và sau khi sinh nở. Họ có thể sử dụng hình thức chăm sóc y tế từ xa với một vài chuyến khám thai với quý vị, hoặc lên lịch thăm khám khi văn phòng của họ không có nhiều người.
- Để thực phẩm được giao đến tận nhà của quý vị, để quý vị có thể tránh được những cửa hàng thực phẩm đông đúc.
 - Yêu cầu gia đình hoặc bạn bè, hoặc nhờ dịch vụ giao hàng thương mại mang thực phẩm đến tận nhà cho quý vị.
 - Nếu quý vị đăng ký tham gia Tổ chức Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC), hãy hỏi chương trình WIC của quý vị xem quý vị có thể tham gia mà không cần đến văn phòng của WIC và nếu quý vị có thể có thực phẩm được giao tận nhà của quý vị hay không.
- Phải hết sức thận trọng trong việc kiểm soát sự lây nhiễm. Hãy nhớ rằng những người không biểu hiện BẮT CỨ dấu hiệu nào của bệnh có thể mang vi-rút. Bất cứ ai ở nơi công cộng đều có thể mang vi-rút trên tay họ và có thể truyền vi-rút khi họ hắt hơi, ho hoặc thậm chí nói to. Điều này thậm chí đúng với cả thành viên gia đình nếu họ ra ngoài đi vào không gian công cộng. Đảm bảo rằng tất cả thành viên trong gia đình cũng thận trọng nhiều như quý vị.
 - Thường xuyên rửa tay bằng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây, đặc biệt là sau khi xì mũi, ho, hoặc hắt hơi, hoặc sau khi sử dụng nhà vệ sinh.
 - Rửa tay sau khi chạm vào các bề mặt ở những nơi công cộng.
 - Tránh chạm vào các đồ vật và bề mặt, sau đó sờ vào miệng, mũi, hoặc mắt của quý vị trước khi rửa tay. Nếu quý vị phải chạm tay vào mặt, hãy rửa tay trước và sau khi làm như vậy.
 - Nếu không có sẵn xà-phòng và nước, sử dụng một chất khử trùng rửa tay có tối thiểu 60% lượng cồn.
 - Ở phạm vi có thể, tránh chạm vào những bề mặt thường xuyên được chạm vào tại những nơi công cộng – nút bấm thang máy, tay nắm cửa, và tay vịn cầu thang.
 - Lưu tâm và thực hành phép lịch sự khi ho, hắt hơi và thở, chẳng hạn như hắt hơi vào khăn giấy hoặc dùng khuỷu tay của quý vị để che miệng khi quý vị ho.
 - Vệ sinh và khử trùng nhà ở của quý vị để loại bỏ vi trùng: thực hành vệ sinh chùi rửa định kỳ những bề mặt thường hay chạm vào (ví dụ: bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, tay cầm, bàn làm việc, nhà vệ sinh, vòi nước, bồn rửa & điện thoại di động).
 - Tránh xa đám đông, đặc biệt là ở những không gian kém thông khí. Nguy cơ quý vị bị phơi nhiễm với các chủng vi-rút về đường hô hấp như COVID-19 có thể tăng lên khi ở những nơi đông người, khép kín và không khí lưu thông kém và nếu có người ở trong đám đông đó đang bị ốm.
 - Tránh thực hiện các chuyến đi du lịch bằng tàu biển và hoạt động-đi lại bằng máy bay không thiết yếu.

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Chăm Sóc Khi Mang Thai và Sau Sinh

Cần làm gì khi Quý Vị Bị Ốm khi Đang Mang Thai

- Hãy chuẩn bị trước cho tình huống có thể xảy ra này. Đảm bảo quý vị sẽ có thể giải quyết được nếu quý vị bị ốm.
 - Các triệu chứng của COVID-19 được liệt kê dưới đây. Hãy xem xét chúng kỹ lưỡng và đảm bảo rằng quý vị có kế hoạch chăm sóc tại nhà nếu quý vị gặp phải bất kỳ triệu chứng nào.
 - Hỏi bác sĩ của quý vị xem loại thuốc miễn kê đơn nào an toàn nhất cho quý vị khi bị ốm, và sau đó đảm bảo có sẵn những dược phẩm này, cùng với khăn giấy và bất cứ thứ gì khác mà quý vị có thể cần.
 - Tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về nhu cầu xét nghiệm và cách ly nếu quý vị gặp phải bất kỳ triệu chứng nào trong số những triệu chứng này hoặc các triệu chứng nào khác nghiêm trọng hoặc khiến quý vị lo lắng.
- Nếu quý vị bị ốm:
 - Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm các triệu chứng sau đây: sốt hoặc ớn lạnh, ho, thở hụt hơi hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau toàn thân, đau đầu, đau họng, buồn nôn hoặc ói mửa, tiêu chảy, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, hoặc bắt đầu bị mất vị giác hoặc khứu giác.
 - Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng. Hãy tư vấn với nhà cung cấp y tế của quý vị về nhu cầu xét nghiệm và cách ly đối với bất kỳ triệu chứng nào khác nghiêm trọng hoặc làm quý vị lo ngại.
 - Quý vị có thể nên liên hệ với cả bác sĩ thường xuyên và bác sĩ sản khoa/nữ hộ sinh của mình trong trường hợp họ có bất kỳ hướng dẫn đặc biệt nào để giữ an toàn cho thai kỳ của quý vị.
 - Nếu quý vị cần tự cách ly, hãy ở nhà ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng của quý vị xuất hiện lần đầu VÀ ít nhất 24 giờ sau khi quý vị hồi phục. “Hồi phục” có nghĩa là quý vị hết sốt mà không cần sử dụng thuốc và các triệu chứng của quý vị (như ho và thở hụt hơi) đã được cải thiện.
 - Hầu hết những người mang thai bị nhiễm bệnh do COVID-19 không cần phải đi đến bệnh viện, vì vậy nếu bị bệnh, quý vị sẽ có thể ở nhà được. Hãy tự chăm sóc cho bản thân của quý vị như khi mình bị cảm hoặc cúm: nghỉ ngơi, uống thức uống dạng lỏng, sử dụng các loại thuốc không cần kê đơn mà bác sĩ của quý vị khuyên dùng để kiểm soát cơn sốt.
 - Nếu quý vị nhận được giúp đỡ của một người nhân viên đến nhà quý vị, người hỗ trợ sinh, WIC hoặc bất kỳ chương trình hỗ trợ thai sản nào khác, hãy gọi điện thoại trước và báo cho họ biết rằng quý vị bị bệnh và yêu cầu được trợ giúp giao hàng thực phẩm tại nhà và các nhu cầu khác. Quý vị cũng có thể trình bày với họ để tìm sự hỗ trợ về tinh thần, nếu việc bị ốm bệnh trong khi đang mang thai khiến tâm lý của quý vị không được tốt.
 - Hãy lập tức tìm kiếm chăm sóc y tế nếu tình trạng quý vị trở nên xấu đi. Các biểu hiện cần chú ý là:
 - Khó thở
 - Đau hoặc bị tức ở ngực
 - Môi tái xanh
 - Bắt đầu cảm thấy bối rối nhầm lẫn hoặc khó thức dậy.
 - Bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng nào khác

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Chăm Sóc Khi Mang Thai và Sau Sinh

Nếu bất kỳ điều nào trong những việc này xảy ra, hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu, nếu không hãy gọi cho bác sĩ của quý vị trước khi đến thăm khám.

Khi Em Bé Ra Đời

- Một số bệnh viện hiện đang hạn chế sự ra vào của bất kỳ ai khác, ngoại trừ bệnh nhân và nhân viên. Do đó, quý vị có thể bị hạn chế về việc ai có thể có mặt cùng với quý vị vào thời điểm sinh nở. Ví dụ, quý vị có thể phải lựa chọn giữa bạn đời và một người hỗ trợ sinh sản. Hãy xem kỹ nội quy của bệnh viện của quý vị và nếu cần thiết thì điều chỉnh kế hoạch của quý vị. Quý vị có thể có một người thứ hai "cùng" với mình bằng cách sử dụng Skype hoặc Facetime hoặc một lựa chọn trực tuyến khác.
- Việc hạn chế người đến thăm cũng sẽ áp dụng khi em bé được sinh ra. Điều này là để bảo vệ các bệnh nhân và nhân viên khác, nhưng cũng là để bảo vệ quý vị và em bé của quý vị. Hãy cho gia đình và bạn bè biết được các quy định và dàn xếp sao để có thể kết nối theo các cách khác.
- Nếu quý vị bị lây nhiễm vào thời gian sinh nở, những hướng dẫn hiện hành là yêu cầu bác sĩ tiến hành hình thức sinh nở (tự nhiên hay mổ đẻ) đã được lên kế hoạch từ trước, trừ khi có những lý do khác mà cần phải thay đổi kế hoạch. Tuy nhiên, bệnh viện của quý vị có thể thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa để giúp cho quý vị, em bé, và nhân viên chăm sóc y tế an toàn trong khi sinh nở. Những biện pháp này có thể bao gồm:
 - Hạn chế số người có thể ở cùng với quý vị hoặc đến thăm quý vị.
 - Để quý vị xuất viện càng sớm càng tốt.
 - Tách em bé của quý vị ở một phòng riêng, không chung với quý vị.
 - Đặc biệt lưu tâm như việc quý vị cần rửa tay và đeo khẩu trang trước khi ôm em bé.
- Ngay khi quý vị xuất viện và khi quý vị ở nhà cùng em bé sơ sinh của mình:
 - Quý vị, em bé, và bất kỳ ai có mặt cùng quý vị khi ở trong bệnh viện buộc phải ở trong nhà trong thời gian mười bốn (14) ngày, dù cho quý vị không có triệu chứng nào là bị ốm bệnh. Không để cho bất kỳ ai đến thăm quý vị hoặc em bé trong thời gian 14 ngày này. Điều đặc biệt quan trọng là hoãn những chuyến thăm của những người họ hàng trên 65 tuổi, những người có nguy cơ là sẽ bị ốm, bệnh rất nặng do COVID-19. Việc không thể ngay lập tức đến gặp đứa cháu mới sinh có thể là một quyết định khó khăn, nhưng đó là lựa chọn an toàn nhất cho sức khỏe cho tất cả mọi người.
 - Nhu cầu xin được trợ giúp chăm sóc cho em bé sơ sinh và phục hồi sau khi sinh là lẽ thường tình. Nếu bất kỳ ai (bạn đời, người nhà, bạn bè, người hỗ trợ sinh) giúp đỡ quý vị chăm sóc bản thân của mình và em bé, hãy đảm bảo là cả quý vị và người trợ giúp đều rửa tay, lau chùi tất cả các bề mặt, và thực hành cách ly thể chất (trong khoảng cách 6 feet) ở mức độ tối đa. Lý tưởng nhất là nếu có ai đó chăm sóc cho quý vị và em bé sơ sinh ngụ lại trong một khoảng thời gian, thì nên tránh việc đi vào và đi ra khỏi nhà nhiều lần.
 - Những thành viên gia đình được xác nhận là nhiễm COVID-19 nên ở tách phòng với quý vị, và thực hành cách ly.

Những điều cần biết về cho con bú bằng sữa mẹ

- Sữa mẹ bảo vệ giúp chống lại nhiều bệnh tật và do đó rất quan trọng với em bé của quý vị. Thực tế là, trong hầu hết các trường hợp, sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất mà quý vị có thể dành cho em bé của mình.

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Chăm Sóc Khi Mang Thai và Sau Sinh

- Nếu quý vị đang cố gắng cho con bú sữa mẹ trong khi quý vị bị ốm bệnh.
 - Hãy rửa tay trước khi chạm vào em bé.
 - Đeo khẩu trang phẫu thuật nếu có thể, trong khi cho con bú sữa mẹ.
 - Nếu dùng một máy hút sữa để vắt sữa mẹ, hãy rửa tay của quý vị trước khi chạm vào bất kỳ bộ phận bơm bình sữa nào, và thực hiện theo hướng dẫn của nhân viên bệnh viện về việc vệ sinh rửa sạch máy bơm sau mỗi lần sử dụng.
 - Nếu có thể, hãy xem xét để nhờ ai đó không bị ốm bệnh cho trẻ uống sữa đã được vắt ra.
- Có nhiều dịch vụ hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ cùng các nhóm trực tuyến và qua điện thoại từ phòng khám, bệnh viện, và cố vấn về cho con bú và người trợ giúp sinh nở cung cấp. Đầu tiên, hãy nhận trợ giúp qua màn hình mạng trước khi trực tiếp đi đến bất kỳ đâu.

Hãy Suy Nghĩ Tích Cực!

- Sử dụng những trợ giúp xã hội quý vị có sẵn.
 - Kết nối với bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc mạng Internet, và yêu cầu họ trợ giúp khi có các nhu cầu về thực phẩm, chăm sóc những đứa con lớn và hỗ trợ về tinh thần
 - Xây dựng và duy trì cộng đồng ảo của quý vị
 - Lên danh sách những trợ giúp mà bạn đời hoặc cha của em bé có thể thực hiện.
- Mong đợi rằng mình sẽ được hồi phục khi tình trạng nguy hại chóng qua và có một em bé khỏe mạnh.

Thông Tin Bổ Sung

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles có những nhân viên mà quý vị có thể nói chuyện miễn phí từ Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều.

- Nếu quý vị cần trợ giúp hoặc có các thông tin thuộc bất kỳ điều gì trong thời gian mang thai, hoặc quý vị cảm thấy tâm trạng không tốt, hãy gọi đến số 213-639-6439.
- Nếu quý vị cảm thấy bối rối hoặc lo lắng, tìm đến sự trợ giúp của bạn bè, gia đình, chương trình hỗ trợ người có thai của quý vị hoặc một chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần. Quý vị cũng có thể gọi đến số điện thoại được cung cấp ở trên.
- Có nhiều tài nguyên và thông tin bổ sung hơn tại những đường dẫn dưới đây:
 - Hướng Dẫn của CDC về Mang Thai và Cho Con Bú Sữa Mẹ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
 - Đường Dây Trợ Giúp 24/7 Trung Tâm Tiếp Cận Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
 - Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Gọi đến số điện thoại 2-1-1 để biết thêm thông tin
 - Hiệp Hội Chu Sinh Quốc Gia: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
 - Đại Học Sản Phụ Khoa Hoa Kỳ: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-andPublications/Practice-Advisories/Practice-Advisory-Novel-Coronavirus2019>
 - Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ: <https://www.aappublications.org/news/2020/01/28/coronavirus>

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles
Hướng Dẫn Chăm Sóc Khi Mang Thai và Sau Sinh

- <https://legalaidthatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
- https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm

