



## Mang thai và sinh nở trong đại dịch COVID-19

Cuộc sống mới vẫn tiếp tục ngay cả trong những thời điểm khó khăn. Nếu bạn mới mang thai hoặc sắp có em bé mới, việc bảo vệ sức khỏe và nhận được sự chăm sóc cần thiết là rất quan trọng trong thời gian này.

### COVID-19 và thai kỳ

- COVID-19 là một bệnh mới nên chúng ta chưa biết nhiều về việc vi rút ảnh hưởng đến người mang thai như thế nào.
- Chúng tôi biết rằng những người mang thai bị nhiễm COVID-19 có thể có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hơn.

### Bảo vệ sức khỏe của bạn

- Nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe bạn cần.
- Cố gắng ở nhà nhiều nhất có thể và hạn chế tiếp xúc với những người bên ngoài hộ gia đình của bạn.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc nước sát trùng tay chứa cồn nếu bạn không thể rửa tay.
- Tuân theo [hướng dẫn giãn cách vật lý](#).
- Đeo khẩu trang vải khi bạn rời khỏi nhà.
- Trao đổi với chủ lao động của bạn về cách bạn có thể giữ an toàn khi làm việc.
- Nếu bạn sử dụng thuốc, hãy luôn chuẩn bị sẵn lượng thuốc đủ dùng trong 30 ngày.
- Tiêm đầy đủ các loại vắc-xin. Không có vắc-xin ngừa COVID, nhưng các vắc-xin khác, như vắc-xin cúm, giúp bạn sống khỏe mạnh.

### Nếu bạn bị bệnh

- Hãy gọi cho chuyên gia y tế của bạn. Chuyên gia y tế sẽ hỗ trợ bạn và trao đổi với bạn về các cách để ngăn vi rút lây lan sang người khác.

- Một số trẻ sơ sinh có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 ngay sau khi sinh. Vẫn chưa có thông tin về liệu những đứa trẻ này có bị nhiễm vi rút trước, trong hoặc sau khi sinh hay không.

Để biết thêm thông tin về sức khỏe và thai kỳ của bạn trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19, hãy xem các nguồn sau:

- [Trường Cao đẳng Sản phụ khoa Hoa Kỳ: Phần Hỏi Đáp cho bệnh nhân](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh dịch: Mang thai và cho con bú](#)

## Bắt đầu và tiếp tục chăm sóc

Chăm sóc tiền sản rất quan trọng để có một thai kỳ khỏe mạnh vì nó giúp bạn và chuyên gia y tế của bạn:

- Chăm sóc các vấn đề sức khỏe trước khi chúng trở nên nghiêm trọng
- Đảm bảo em bé phát triển tốt
- Hỏi và trả lời các câu hỏi và tìm hiểu về thai kỳ của bạn
- Nói về những cách bạn có thể cảm thấy tốt hơn khi mang thai

**Bạn đang mang thai và cần giúp đỡ để tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc hỗ trợ khác?** [Oregon MothersCare](#) có thể kết nối bạn với thông tin, trợ giúp và dịch vụ cho người mang thai, bao gồm:

- Thử thai miễn phí
- Hỗ trợ đăng ký [Chương trình Y tế Oregon](#) (OHP)
- Chăm sóc tiền sản
- Chăm sóc nha khoa
- Các cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe khác
- Dịch vụ dinh dưỡng của [Women Infants and Children \(WIC\)](#)
- Nhà ở
- Đi lại
- Thông tin và dịch vụ khác liên quan đến mang thai và sức khỏe

Tất cả các dịch vụ của Oregon MothersCare đều **miễn phí** và có sẵn cho bất kỳ người mang thai nào bất kể thu nhập, tình trạng bảo hiểm hay tư cách công dân của họ. Nhấp vào [đây](#) để tìm Cơ sở tiếp cận OMC gần bạn.

## Bạn không sống trong một cộng đồng có chương trình OMC?

Hãy gọi số 211 để được trợ giúp tìm các nguồn thông tin liên quan đến việc mang thai trong khu vực của bạn.

## Chăm sóc tiền sản

- **Đừng bỏ qua các cuộc hẹn chăm sóc tiền sản của bạn.** Nếu bạn lo lắng về việc đi đến cuộc hẹn của mình vì COVID-19, hãy trao đổi với chuyên gia y tế của bạn qua điện thoại.
- Chăm sóc tiền sản có thể khác vì các cộng đồng và chuyên gia y tế của chúng ta chuyển sang làm việc khác đi trong đại dịch COVID-19.
- Một số người mang thai có thể có ít cuộc hẹn khám trực tiếp hơn hoặc xa thời gian hơn.
- Bạn cũng có thể trao đổi nhiều hơn với chuyên gia y tế của mình qua điện thoại hoặc qua cuộc gọi video trực tuyến. Đây là một cách tốt để bạn nhận được sự chăm sóc cần thiết đồng thời ngăn chặn sự lây lan của vi rút.
- Khách có thể không được phép đến các cuộc hẹn gặp trực tiếp, vì vậy hãy kiểm tra với chuyên gia y tế của bạn trước khi bạn đưa ai đó đi cùng.
- Bạn có thể được yêu cầu đeo khẩu trang tại các cuộc hẹn gặp trực tiếp.

## Chuyển dạ và sinh nở

- Nói chuyện với chuyên gia y tế về kế hoạch sinh nở của bạn.
- Trong hầu hết các trường hợp, thời gian và phương pháp sinh (sinh thường hoặc sinh mổ) không cần được thay đổi.
- Nếu bạn dự định sinh tại bệnh viện hoặc trung tâm sinh nở, họ có thể đang điều chỉnh cách thực hiện. Hãy trao đổi với chuyên gia y tế của bạn về những gì có thể xảy ra trong quá trình chuyển dạ và sinh nở.
  - Có thể có những thay đổi về số lượng khách được phép đến thăm và thời gian bạn sẽ ở lại bệnh viện.
  - Bạn có thể được sàng lọc các triệu chứng hoặc xét nghiệm COVID-19
  - Bạn có thể được yêu cầu đeo khẩu trang.
  - Bạn có thể không sử dụng được bồn tắm.
- Hãy nhớ đề cập đến việc bạn có dự định có người hỗ trợ sinh với bạn khi sinh con hay không.

## Sau khi em bé của bạn chào đời

- Nếu bạn đủ điều kiện tham gia Chương trình Y tế Oregon (OHP), bạn sẽ cần cho OHP biết về sự ra đời của con bạn. Bệnh viện của bạn hoặc một [Đối tác cộng đồng được OHP chứng nhận](#) sẽ có thể trợ giúp việc này, hoặc bạn có thể [cập nhật thông tin của bạn trực tuyến](#).
- Hạn chế tiếp xúc với những người bên ngoài hộ gia đình của bạn.
- Khi bắt đầu cuộc sống với một em bé sơ sinh, bạn có thể tìm sự hỗ trợ từ chương trình thăm khám tại nhà tại địa phương. Bạn có thể tìm thêm thông tin về thăm khám tại nhà từ [sở y tế công cộng địa phương](#) hoặc từ [trang web Healthy Families Oregon](#). Nhiều chương trình thăm khám tại nhà tại địa phương đang tiếp tục cung cấp các thăm khám từ xa trong thời gian này.
- [Chương trình WIC](#) có thể giúp bạn tiếp cận hỗ trợ thực phẩm và dinh dưỡng. Các văn phòng WIC mở cửa và có các cuộc hẹn qua điện thoại, qua email và trò chuyện video.
- Đừng bỏ qua các cuộc hẹn chăm sóc sau sinh.
- Trẻ sơ sinh nên *không bao giờ* được cho đeo khẩu trang.

## Kiểm soát căng thẳng

Mang thai và chào đón một em bé mới có thể rất căng thẳng. Nếu bạn đang gặp khó khăn, có những nguồn lực để giúp bạn.

- [Đường dây y tá tư vấn của Chương trình Y tế Oregon \(OHP\) dành cho các thành viên OHP](#): 1-800-562-4620
- [Đường dây quốc tế trợ giúp sau sinh](#): 1-800-944-4773,  
Nhấn tin: 503-894-9453 (tiếng Anh) hoặc 971-420-0294 (tiếng Tây Ban Nha)
- [Baby Blues Connection](#): 1-800-557-8375
- [Liên minh Oregon chống bạo lực gia đình và tình dục: Tìm trợ giúp](#)
- [Đường dây nóng ngăn chặn tự tử quốc gia](#): 1-800-273-8255
- [Trung tâm thông tin cộng đồng 211](#):
  - HÃY GỌI 211 hoặc 1-866-698-6155
  - TTY: quay số 711 và gọi 1-866-698-6155
  - NHẮN TIN mã zip của bạn đến 898211 (TXT211)
  - GỬI EMAIL đến địa chỉ [help@211info.org](mailto:help@211info.org)

**Khả năng tiếp cận tài liệu:** Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin ở định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Mavel Morales theo số 1-844-882-7889, 711 TTY hoặc theo địa chỉ [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us).