



**The Royal Australian
and New Zealand
College of Obstetricians
and Gynaecologists**
Excellence in Women's Health

Thông tin về COVID-19 dành cho phụ nữ mang thai

Đối với đa số phụ nữ và gia đình họ mang thai là một thời điểm vui sướng và kỳ vọng những gì tốt đẹp nhất. Chúng tôi hiểu rằng sau khi COVID-19 (vi-rút corona) được tuyên bố là một đại dịch toàn cầu, tất cả phụ nữ đang mang thai sẽ cảm thấy lo lắng về sức khỏe của họ, và của em bé chưa ra đời, hay em bé vừa mới ra đời của họ. Thông tin sau đây tóm lược sự hiểu biết hiện tại của chúng tôi về tác động của COVID-19 và thai kỳ đối với quý vị và con của mình.

Đối với COVID-19 phụ nữ mang thai có phải là người dễ bị tổn thương không?

Phụ nữ mang thai cần được xem như là người dễ bị tổn thương, hoặc nhóm người có nguy cơ, do những thay đổi trong cơ thể của họ trong thai kỳ. Tuy nhiên, ở thời điểm này, so với dân số chung, dường như các phụ nữ mang thai nhiễm COVID-19 không bị bệnh thể nặng. Điều được mong đợi là phần lớn các phụ nữ mang thai chỉ bị các triệu chứng ở mức độ nhẹ hay trung bình bao gồm sốt, ho, mất khứu giác, đau đầu và mệt mỏi.

Khoảng 1 trong 3 phụ nữ bị COVID-19 trong khi mang thai sẽ phải nhập viện. Đối với một số trong những người phụ nữ này, điều này sẽ khiến họ sinh con vào cuối thai kỳ chứ không phải do các triệu chứng của COVID-19. Ở những phụ nữ người mà trở nên không khỏe với COVID-19 và phải nhập viện, khoảng 1 trong 10 người sẽ phải vào phòng ICU để được nhận trợ giúp để thở hoặc trợ giúp cho các bộ phận cơ thể khác.

Kinh nghiệm quốc tế về COVID-19 trong thai kỳ đã chỉ ra rằng phụ nữ trong 3 tháng cuối của thai kỳ, phụ nữ da đen, phụ nữ châu Á và phụ nữ nhóm dân tộc thiểu số, những người trên 35 tuổi và những người có các vấn đề y tế từ trước, có thể có nhiều nguy cơ bị trở nên không khỏe và cần nhập viện. Những phụ nữ này nên đặc biệt chú ý làm theo lời khuyên về giãn cách xã hội để đảm bảo họ giảm nguy cơ lây nhiễm khi có thể.

COVID-19 có gây xảy thai không?

Không có bằng chứng đề nghị COVID-19 tăng nguy cơ xảy thai ở các phụ nữ đang cố gắng thụ thai, hoặc thai kỳ còn ở giai đoạn đầu.

Tôi có thể lây truyền COVID-19 cho em bé chưa ra đời của tôi không?

Báo cáo cho thấy có một nguy cơ nhỏ để vi rút có thể truyền từ người mẹ sang con (lây truyền dọc). Điều này hiếm khi xảy ra trong tử cung hoặc trong khi sinh (2 trong 100 trường hợp mang thai). Ở những em bé bị nhiễm COVID-19, phần lớn các em bé này vẫn khỏe mạnh và không cần chăm sóc thêm. Các phụ nữ nên yên tâm vì hiện tại không có bằng chứng nào cho thấy COVID-19 sẽ gây hại cho em bé của quý vị hoặc gây ra những bất thường trong thai kỳ.

COVID-19 có gây nên các biến chứng liên quan đến sanh đẻ không?

Ở một số phụ nữ người mà trở nên không khỏe với COVID-19, có nguy cơ sinh con thiếu tháng (trước 37 tuần). Nguy cơ chuyển dạ sinh non dường như không cao hơn so với các phụ nữ không bị COVID-19. Tuy nhiên, đối với một số bà mẹ vào cuối thai kỳ, việc sinh sớm có thể an toàn hơn cho người mẹ hoặc em bé.

Trẻ sơ sinh và em bé dường như không có nhiều nguy cơ bị biến chứng do nhiễm trùng nhưng những trẻ sinh non có thể cần được chăm sóc tại phòng sơ sinh trước khi sẵn sàng để xuất viện về nhà.



**The Royal Australian
and New Zealand
College of Obstetricians
and Gynaecologists**
Excellence in Women's Health

Tôi vẫn nên đi khám thai khi đang có đại dịch toàn cầu COVID-19 không?

Những cuộc khám tiền sản theo lệ thường, siêu âm, thăm định sức khỏe bà mẹ và thai nhi cần được tiếp tục, nhưng cần tính đến các sửa đổi dưới đây. Mặc dù điều này không ảnh hưởng đến cách đối phó nhiễm COVID-19, người mẹ cần được chích ngừa bệnh ho gà và cúm trong thai kỳ.

Các thay đổi đối với quá trình chăm sóc tiền sản theo lệ thường được đề nghị, nhưng không chỉ giới hạn, bao gồm:

- Giảm, đình hoãn và/hoặc kéo dài thời gian hơn giữa những lần khám tiền sản
- Giới hạn thời gian của mỗi lần khám tiền sản và không quá 15 phút
- Sử dụng thêm hay thay thế các cuộc khám thường lệ bằng hệ thống khám bệnh telehealth (trực tuyến)
- Hủy các lớp học tiền sản gặp mặt trực tiếp
- Hạn chế khách đến thăm khi đang nằm viện (chỉ phối ngẫu)
- Cân nhắc việc xuất viện sớm

Sanh con ở bệnh viện có an toàn không?

Bệnh viện là nơi an toàn nhất để sanh con, vì ở đó có đội ngũ nhân viên được đào tạo và cơ sở vật chất cho trường hợp khẩn cấp, nếu cần. Trải nghiệm sanh đẻ và sanh tự nhiên, hay mổ lấy thai, bao gồm việc sử dụng thuốc giảm đau như gây tê ngoài màng cứng, sẽ không gây ảnh hưởng đáng kể và các phụ nữ cần được khuyến khích, hỗ trợ để sanh con như dự định.

Cho con bú sữa mẹ có an toàn không?

Nên khuyến khích và hỗ trợ các phụ nữ muốn cho con bú sữa mẹ. Hiện tại không có bằng chứng là vi-rút có trong sữa mẹ và, vì vậy những lợi ích được công nhận rộng rãi của việc cho con bú sữa mẹ có nhiều giá trị hơn nguy cơ lây truyền tiềm tàng nào. Không nên tự động cách ly người mẹ nếu họ bị nhiễm COVID-19, nhưng cần có sự đề phòng cao với vấn đề vệ sinh chung và có thể nên đeo khẩu trang khi cho con bú.

Tôi cần có những biện pháp gì cho vấn đề vệ sinh chung?

- Thường xuyên rửa tay bằng dung dịch chứa cồn hoặc bằng nước và xà phòng
- Tránh những ai đang ho hay hắt hơi
- Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng
- Giữ khoảng cách giao tiếp và giảm sự tiếp xúc bình thường trong cộng đồng
- Trình báo và điều tra sớm khi có các triệu chứng
- Nếu tình trạng nhiễm ở mức nghiêm trọng, hãy sớm tìm sự điều trị và biện pháp hỗ trợ thích hợp
- Hạn chế chỉ một người chăm sóc và nếu phối ngẫu bị nhiễm COVID-19, hoặc có các triệu chứng, thì họ không nên cùng quý vị đến bệnh viện
- Tránh tất cả sự đi lại không cần thiết. Nói chung, ở nhà là an toàn nhất và tránh đến những nơi công cộng. Nếu được, tránh sử dụng chuyên chở công cộng và nếu được hãy làm việc ở nhà.

Tôi cần làm gì nếu có các triệu chứng nhiễm COVID-19?

Nếu bắt đầu có các triệu chứng bị cảm/cúm (như sốt, ho, viêm họng, buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy, mệt mỏi, khó thở) hãy thu xếp để được khám bệnh ngay lập tức (với phòng mạch về sốt, bác sĩ gia đình, khoa cấp cứu). Nếu có các triệu chứng này, hoặc quý vị phải tự cách ly, hoặc được chẩn đoán bị nhiễm COVID-19, quý vị cần thông báo cho cơ quan chăm sóc sức khỏe của mình.



**The Royal Australian
and New Zealand
College of Obstetricians
and Gynaecologists**
Excellence in Women's Health

Tôi có thể nói chuyện với ai nếu lo ngại?

Mang thai và làm cha mẹ có liên kết với chúng lo âu và trầm cảm và tình trạng hiện tại chỉ làm tăng nguy cơ cho phụ nữ, phối ngẫu và gia đình họ mắc các bệnh này. Công việc kiểm tra, chẩn đoán, quản lý và cung cấp dịch vụ cho chứng bệnh lo âu và trầm cảm sau sinh, lạm dụng dược chất và bạo hành gia đình phải được tiếp tục. Nếu lo lắng hãy tìm lời khuyên và sự giúp đỡ của các chuyên viên y tế.

Các bác sĩ, bà mẹ và nhân viên chăm sóc của quý vị quan tâm đến quý vị và em bé. Chúng tôi hiểu quý vị cảm thấy lo lắng. Hãy nghỉ ngơi, ăn uống đầy đủ và duy trì những sở thích của mình, khi nào được. Điều quan trọng nhất cần nhớ là quý vị là sự bảo vệ tốt nhất cho em bé của mình, vì vậy hãy chăm sóc cho bản thân về mặt cảm xúc cũng như thể chất. Chúng tôi muốn quý vị hãy yên tâm vì nguy cơ cho quý vị, và em bé cực kỳ thấp và chúc quý vị mọi điều tốt lành.

Harmony Alliance: Migrant and Refugee Women for Change (Tổ chức đem lại sự thay đổi cho phụ nữ di dân và tỵ nạn) là một tổ chức nhờ vào các hội viên, cung cấp một nền tảng để các phụ nữ thuộc người di dân và tỵ nạn có thể hoạt động về những vấn đề quan trọng đối với họ.

The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists (RANZCOG) (Trường Đào tạo Sản Phụ Khoa Úc và Tân Tây Lan) là cơ sở đào tạo chuyên nghiệp và đặt tiêu chuẩn về sức khỏe phụ nữ ở Úc và Tân Tây Lan.