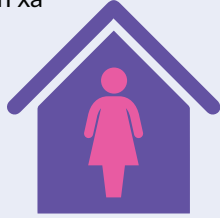


NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT NẾU QUÝ VỊ MANG THAI

- 1** Thực hành giãn cách xã hội—tránh các đám đông, phương tiện vận chuyển công cộng và cách xa người khác ít nhất 6 foot (1,8 m). Và ở nhà nhiều nhất có thể.



- 2** Hỏi bệnh viện hoặc trung tâm sinh nở của quý vị xem liệu họ có cho người hỗ trợ (ví dụ: bà đỡ, chồng, gia đình) vào phòng sinh không.



- 3** Nếu quý vị đang lâm bồn mà lại mắc hoặc có thể mắc COVID-19, **hãy gọi cho bệnh viện** để đội ngũ y tế có thể bảo vệ em bé của quý vị và những người khác khỏi bị lây nhiễm.



- 4** Nếu quý vị mắc hoặc có thể mắc COVID-19, quý vị có thể được bố trí phòng cách ly với bé mới sinh. Nếu không được bố trí phòng cách ly, **hãy giảm nguy cơ lây nhiễm** bằng cách **rửa tay thật kỹ** và **đeo khẩu trang** trước khi chạm vào em bé của quý vị.



- 5** Nếu được bố trí phòng cách ly với em bé và quý vị muốn **cho con bú**:

- Từ **bơm hút sữa**—rửa tay thật kỹ trước khi sử dụng. Một người chăm sóc khỏe mạnh có thể cho em bé của quý vị bú sữa mẹ.
- Từ **bầu vú của quý vị**—rửa tay thật kỹ và đeo khẩu trang.



- 6** Tạm ngừng việc nghe các tin tức về đại dịch, duy trì hoạt động thể chất và thử tập yoga và thiền để giúp **giảm sự lo âu**.



- 7** Kết nối với những người quan trọng nhất.



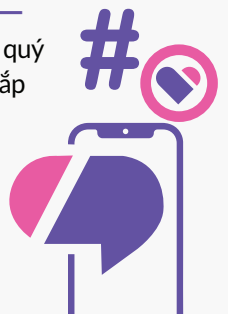
Nói với bạn đời, gia đình và bạn bè về cảm xúc hiện tại của quý vị.

- 8** Trong quá trình diễn ra đại dịch, duy trì **thói quen hàng ngày**. Tắm vòi hoa sen, ăn uống lành mạnh, uống nhiều nước và ngủ đủ giấc vào ban đêm.



- 9** Quý vị không đơn độc đâu—hãy liên hệ, chia sẻ câu chuyện của quý vị và nói chuyện với những người sắp sinh và mới làm mẹ khác tại địa chỉ

share.marchofdimes.org



HEALTHY MOMS. STRONG BABIES.

