

Porady dla kobiet w ciąży

Dlaczego kobiety w ciąży znajdują się w grupie ryzyka zarażeniem nowym koronawirusem?

Mimo że jak dotąd nie ma potwierdzonej wiedzy o tym, czy kobiety w ciąży są szczególnie narażone na zarażenie koronawirusem, ani o zagrożeniu dla płodu, organy ochrony zdrowia oceniają, że kobiety w ciąży znajdują się w grupie ryzyka. Ocena ta została wydana dla bezpieczeństwa kobiet, jako że kobiety w ciąży są generalnie bardziej podatne na infekcje.

W jaki sposób mogę chronić się przed zarażeniem?



Często myj dłonie lub używaj płynu do dezynfekcji za każdym razem, gdy np. dotykasz klamki, gniazdek elektrycznych i po wejściu do domu.



Kaszl i kichaj w zgięcie ramienia.



Ogranicz kontakt fizyczny, unikaj uścisków dłoni, przytulania i pocałunków w policzek.



Zwróć szczególną uwagę na sprzątanie domu.



Zachowaj odpowiednią odległość od innych i poproś innych, by zachowywali się rozważnie.

Poza tym możesz:

- Unikać miejsc, w których gromadzi się wiele ludzi. Unikaj np. z korzystania z publicznych środków transportu, jeśli to możliwe.
- Zachować 1–2-metrową odległość od innych osób.
- Unikać opiekowania się dziećmi innych osób.

Jako kobieta w ciąży powinnaś w szczególności zwrócić uwagę na następujące objawy, a w przypadku ich wystąpienia skontaktować się z lekarzem:

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| – Nowy kaszel | – Choroba trwająca wiele dni |
| – Gorączka | – Brak poprawy stanu zdrowia |
| – Problemy z oddychaniem | – Pogorszenie objawów |



Czy powinienam – wraz z dzieckiem – zrobić test na obecność koronawirusa?

- Jeśli masz objawy, nawet łagodne, takie jak przy przeziębieniu, powinien zostać wykonany test.
- Jeśli stwierdzono u Ciebie COVID-19, a dziecko czuje się dobrze i jest zdrowe, dziecko nie musi być poddane testowi.
- Nowonarodzone dzieci powinny zostać poddane testowi wyłącznie wtedy, gdy mają objawy choroby. Konieczność wykonania testu oceni lekarz pediatra.



Czy mogę urodzić w domu?

- Jeśli Ty, Twój partner lub dziecko mieszkające w domu zachorowaliście na COVID-19 lub przejawiacie objawy choroby, nie możesz rodzić w domu. W ten sposób zapobiega się zarażeniu położnej.



Czy mój partner lub bliska osoba może uczestniczyć przy porodzie w szpitalu?

- Tak, przy porodzie może towarzyszyć Ci jedna osoba. Osoba ta nie może być zarażona wirusem wywołującym COVID-19 lub mieć objaw tejże choroby.



Czy po porodzie mogę przebywać z moim nowonarodzonym dzieckiem?

- Tak, możesz przebywać z noworodkiem, nawet jeśli jesteś zarażona COVID-19.
- Partner i pozostali członkowie rodziny, którzy zostali zarażeni COVID-19 lub którzy przejawiają objawy tejże choroby, powinni unikać kontaktu z noworodkiem.
- Jeśli Twoje dziecko zostanie przeniesione na oddział intensywnej terapii dla noworodków, nie powinnaś, na tyle, ile to możliwe, przebywać z dzieckiem, jeśli zostałeś zarażona COVID-19 lub przejawiasz objawy tejże choroby.



Czy mogę karmić piersią?

- Tak, możesz karmić piersią, ponieważ nie wykryto obecności koronawirusa w mleku matek zarażonych COVID-19.

Porady przed i podczas karmienia:

W trakcie karmienia piersią polecamy, abyś stosowała się do ogólnych porad mających na celu zmniejszenie ryzyka zarażenia COVID-19 (zob. strona nr 1). Jeśli zachorowałaś na COVID-19, zachęcamy dodatkowo, abyś stosowała się do poniższych zaleceń:

- Myj dłonie wodą z mydłem przed dotknięciem dziecka, laktatora lub butelki.
- Przed karmieniem umyj pierś wodą z mydłem.
- Noś maskę ochronną podczas bliskiego kontaktu z dzieckiem, w tym podczas karmienia piersią.
- Jeśli stosujesz laktator, po każdym użyciu myj go zgodnie z zaleceniami producenta.



Czy moje dzieci mogą przebywać z noworodkiem?

- Zdrowe dzieci mogą przebywać z noworodkiem.
- Dzieci, które są chore lub mają objawy choroby, powinny unikać bliskiego kontaktu z noworodkiem. Poza tym należy zwrócić szczególną uwagę na sprząatanie domu i mycie rąk.



Czy odwiedzi nas pielęgniarka?

- Jeśli jesteś zarażona COVID-19, pielęgniarka przyjdzie z wizytą 4-tego lub 5-tego dnia po porodzie po uprzednim kontakcie telefonicznym. Pozostałe wizyty należy umówić bezpośrednio z pielęgniarką.