



Naudingi patarimai neštukėms

Kodėl neštukės yra koronavirusinės infekcijos rizikos grupėje?

Nors kol kas nėra duomenų, kad nėščios moterys rizikuoja užsikrėsti koronavirusu ar tai gali sukelti pavojų vaisiui, vis dėlto sveikatos priežiūros institucijų vertinimu nėščios moterys yra rizikos grupėje. Šis vertinimas yra pateikiamas siekiant užtikrinti saugumą, kadangi nėščios moterys yra lengviau pažeidžiamos infekcijų.

Ko galiu imtis, kad apsisaugoti nuo infekcijos?



Dažnai plaukite rankas arba naudokite dezinfekcinį skystį, pavyzdžiui, palietę rankenas, jungiant prietaisus į elektros lizdus ir kai grįžtate namo



Kosėkite ar čiaudėkite į alkūnę



Apribokite fizinį kontaktą, rankų paspaudimus, apkabinimus ir bučinius į skruostus



Skirkite ypatingą dėmesį švarai



Laikykitės saugaus atstumo ir paprašykite kitų elgtis taip pat

Negana to, galite:

- Vengti vietų, kuriose yra daug žmonių. Pavyzdžiui, jei įmanoma, nesinaudokite viešuoju transportu.
- Laikytis 1–2 metrų atstumo.
- Atsisakyti prižiūrėti kitų šeimų vaikus.

Būdama nėščia, atkreipkite ypatingą dėmesį ir kreipkitės į gydytoją dėl šių pasireiškusių simptomų:

- Naujai susiformavęs kosulys
- Karščiavimas
- Kvėpavimo sutrikimai
- Užsitęsusi ilgiau nei įprastai liga ar peršalimas
- Situacijos nepagėrėjimas
- Simptomų pasunkėjimas



Ar aš ir mano vaikas turėtume būti testuojami?

- Jei turite simptomų, įskaitant ir lengvus simptomus, tokius kaip peršalimas, jūs turėtumėte būti testuojami.
- Jei jūs sergate COVID-19, o jūsų vaikas yra sveikas ir žvalus, vaikas nebus testuojamas.
- Naujagimis turėtų būti tiriamas tik tuo atveju, jei jis turi simptomų. Tai įvertina vaikų gydytojas.



Ar galiu gimdyti namuose?

- Jei jūs, jūsų partneris ar namuose gyvenantys vaikai sergate COVID-19 ar jums pasireiškė simptomai, negalite gimdyti namuose tam, kad apsaugoti akušerę nuo infekcijos.



Ar galiu gimdyti šalia esant antrai pusei ar artimiesiems?

- Taip, gimdant vienas asmuo gali būti šalia. Tačiau asmuo negali būti paveiktas COVID-19 ar turėti simptomų.



Ar galiu būti su savo naujagimiu po gimimo?

- Taip, galite būti su savo naujagimiu po gimimo, net jei esate užsikrėtusi COVID-19.
- Tačiau antra pusė ir kiti šeimos nariai, sergantys COVID-19 ar turintys simptomų, turėtų vengti kontakto su naujagimiu.
- Jei jūsų vaikas perkeltas į naujagimių skyrių, stenkitės kiek įmanoma daugiau nebūti su vaiku, kai sergate COVID-19 ar jo simptomais.



Ar galiu žindyti savo naujagimį?

- Taip, jūs galite žindyti kūdikį, nes motinų, sergančių COVID-19, motinos piene nėra rasta COVID-19.

Naudingi patarimai prieš žindymą ir žindymo metu:

Žindymo metu rekomenduojama laikytis bendrųjų nacionalinės sveikatos tarnybos patarimų, kad sumažintumėte užsikrėtimo COVID-19 riziką (žr. 1 puslapį). Be to, jei sergate COVID-19, rekomenduojamos šios atsargumo priemonės:

- Prieš liesdami kūdikį, krūties pompą ar buteliukus, nusiplaukite rankas muilu ir vandeniu.
- Prieš žindydami, nuplaukite krūtį vandeniu ir muilu.
- Dėvėkite veido kaukę, kai artimai liečiatės su savo vaiku, taip pat ir žindant.
- Jei naudojate pieno traukimo aparatą pieno nusiurbimui, po kiekvieno naudojimo laikykitės pompos valymo rekomendacijų.



Ar mano kiti vaikai gali būti kartu su naujagimiu?

- Sveiki vaikai gali būti kartu su naujagimiu.
- Sergantys vaikai, ar vaikai turintys ligos simptomų turėtų vengti kontakto su naujagimiu bei turėtumėte būti ypač atidūs namų valymui.



Ar vaikų medicinos seselė (sundhedsplejersken) vyksta į namus?

- Nors ir turite COVID-19, seselė vis tiek jus aplankys 4–5 dieną, tačiau apie tai praneš prieš tai paskambindama.