



# Schwangerschaft, Entbindung und Betreuung von Neugeborenen während der COVID-19-Pandemie

## Impfung gegen COVID-19

Schwangere sind einem höheren Risiko schwerer Krankheitsverläufe durch COVID-19 ausgesetzt. Untersuchungen zeigen, dass mRNA-Impfstoffe gegen COVID-19 für Schwangere oder Stillende sicher sind. Der kanadische nationale Beratungsausschuss für Immunisierung (NACI) empfiehlt eine vollständige Impfserie mit einem mRNA-Impfstoff, wenn Sie schwanger sind oder stillen. Wenn Ihnen, beispielsweise aufgrund einer Allergie, kein mRNA-Impfstoff verabreicht werden kann, sollten Sie einen anderen zugelassenen COVID-19-Impfstoff in Erwägung ziehen. Es gibt keinerlei Hinweise darauf, dass irgendwelche Impfstoffe einschließlich solcher gegen COVID-19 Fruchtbarkeitsprobleme verursachen.

## Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft während der COVID-19-Pandemie kann nervenaufreibend sein. Es ist ganz natürlich, wenn Sie sich Sorgen um die Auswirkungen des Virus auf Ihre Schwangerschaft und Ihr ungeborenes Kind machen.

Es ist jedoch erwiesen, dass COVID-19 während der Schwangerschaft nur sehr selten auf das Baby übertragen wird.

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse weisen darauf hin, dass COVID-19 nicht alle Schwangerschaften auf die gleiche Weise betrifft. Es gibt eine Anzahl wichtiger Faktoren, die zu berücksichtigen sind, darunter:

- Ihr COVID-19-Expositionsrisiko
- das Risiko einer schwereren Erkrankung oder schwerwiegender Folgen bei einer COVID-19-Infektion während der Schwangerschaft

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Wenn Sie sich während der Schwangerschaft mit COVID-19 infizieren, haben Sie möglicherweise ein höheres Risiko einer schwereren Erkrankung oder schwerwiegender Folgen, einschließlich des Bedarfs an Intensivpflege.



Das Risiko schwerwiegender Krankheitsverläufe oder Folgeerscheinungen scheint bei einigen COVID-19-Varianten höher zu sein. Es ist wichtig, die regelmäßigen vorgeburtlichen Termine während COVID-19-fortzusetzen, auch wenn sie virtuell erfolgen.

## Vorerkrankungen

Bei einer Vorerkrankung besteht möglicherweise auch ein Risiko schwerwiegender Krankheitsverläufe oder Folgeerscheinungen. Dazu gehören die folgenden gesundheitlichen Probleme:

- Fettleibigkeit
- Diabetes
- hoher Blutdruck
- fortgeschrittenes Alter bei der Schwangerschaft

Wenn Sie eine Vorerkrankung haben und schwanger sind, können Sie Ihr Risiko verringern, an COVID-19 zu erkranken.

### **Schützen Sie sich selbst und andere**

Während der Schwangerschaft bleibt es wichtig, unabhängig von Ihrem Impfstatus mehrere persönliche vorbeugende Maßnahmen gleichzeitig zu ergreifen, wie etwa:

- Impfung mit einem mRNA-Impfstoff
- Tragen einer Maske
- Minimierung nicht unbedingt notwendiger persönlicher Kontakte mit Menschen außerhalb Ihres unmittelbaren Haushalts
- Vermeidung geschlossener Räume (mit schlechter Belüftung) und überfüllter Orte, an denen sich Menschen aufhalten, die nicht zu Ihrem unmittelbaren Haushalt gehören
- häufige Handhygiene

Dieses mehrschichtige Konzept ist die beste Möglichkeit, sich und andere vor einer Infektion mit COVID-19 zu schützen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, Geburtshelferin oder Hebamme nach Telefon- oder Videokonferenzterminen, falls möglich. Auf diese Weise können Sie persönlichen Kontakt mit anderen Menschen vermeiden.



## **Kindsgeburt**

Eine Entbindung während der COVID-19-Pandemie kann stressvoll sein. Es ist normal, sich traurig, verängstigt oder verwirrt zu fühlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie sich COVID-19 möglicherweise auf Ihren Geburtsplan und nach der Geburt des Kindes auf Ihre Familie auswirken kann.

Wenn Sie eine Entbindung in einem Krankenhaus oder Geburtshaus planen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über:

- Ihren Geburtsplan
- mögliche COVID-19-bedingte Änderungen an Ihrem Geburtsplan

Informieren Sie sich über die COVID-19-Richtlinien in Bezug auf Betreuung und Besucher.

Wenn Sie zu Hause entbinden möchten, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme über:

- Sicherheitsvorkehrungen in Ihrer häuslichen Umgebung
- die aktuelle Zulässigkeit von Hausentbindungen in Ihrer Region

Wenn Sie sich mit COVID-19 infiziert haben, besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie sich dies auf die Entbindung auswirken kann. Bei entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen sind Stillen, Haut-zu-Haut-Kontakt und Rooming-In bei der Geburt empfohlen.

Ihr Arzt kann bei Bedarf den Rat weiterer Spezialisten für Sie oder Ihr Baby einholen.

## **Babypflege**

Sobald das Kind geboren ist, kann es sich bei anderen mit COVID-19 infizieren, daher ist es wichtig, seinen Kontakt mit anderen Menschen einzuschränken.

Um sich selbst und Ihr Baby zu schützen, sollten Sie weiterhin die empfohlenen persönlichen Vorbeugemaßnahmen befolgen.

Wir empfehlen nach Möglichkeit Stillen. Dies hat mehrere gesundheitliche Vorteile und bietet den größten Schutz vor Infektionen und Krankheiten im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit. Es gibt keine Hinweise auf eine Übertragung von COVID-19 durch Muttermilch. Stillen kann eine wichtige Ernährungsgrundlage für Ihr Baby sein.



## Wenn Sie Symptome haben oder positiv auf COVID-19 getestet wurden

### Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

Wenn Sie COVID-19 haben oder glauben zu haben, müssen Sie in häusliche Quarantäne gehen. Sie können weiterhin Hautkontakt zu Ihrem Baby pflegen und sich im gleichen Raum aufhalten, insbesondere beim Bonding und Stillen.

Sie sollten aber Vorkehrungen treffen, um eine Ausbreitung des Virus auf Ihr Kind zu verhindern.

- Tragen Sie im wachen Zustand einen medizinischen Mundschutz, wenn Sie sich im gleichen Raum wie Ihr Baby aufhalten.
  - Ist ein solcher Mundschutz nicht verfügbar, tragen Sie eine ordnungsgemäß ausgeführte und gut sitzende nicht-medizinische Maske.
- Waschen Sie häufig die Hände, insbesondere bevor Sie Ihr Baby berühren.
- Reinigen und desinfizieren Sie Oberflächen und Gegenstände, die Sie oft berühren.
- Wenn Sie im gleichen Raum wie Ihr Baby schlafen:
  - achten Sie auf ausreichende Belüftung des Raums
  - halten Sie einen möglichst großen Abstand zum Baby ein

### Vorsichtsmaßnahmen beim Stillen

Wenn Sie Ihr Baby stillen:

- legen Sie bei jeder Verwendung ein sauberes Handtuch auf Ihr Stillkissen (sofern Sie eins verwenden)
- reinigen Sie alle Brustpumpvorrichtungen sorgfältig vor und nach jedem Gebrauch durch:
  - Waschen der Pumpe und der Behälter mit Spülmittel und warmem Wasser nach jedem Gebrauch
  - Abspülen mit heißem Wasser über 10 bis 15 Sekunden
- teilen Sie keine Flaschen oder Brustpumpen mit anderen Frauen

Möglicherweise sind Sie zu krank, um zu stillen oder die routinemäßige Babybetreuung zu übernehmen. Ist dies der Fall, bitten Sie einen gesunden Erwachsenen, Ihr Baby zu füttern und zu versorgen. Im Idealfall ist dies eine in Ihrem unmittelbaren Haushalt lebende Person. Da es möglicherweise COVID-19-Viren im Haus gibt, sollte die Betreuungsperson des Babys:



- sich nicht in Ihrer Nähe aufhalten (wie etwa im gleichen Raum) oder persönlichen Kontakt zu Ihnen pflegen
  - Ist dies nicht möglich, sollte diese Person:
    - darauf achten, dass Kontakte zu Ihnen selten und kurz sind und aus größtmöglicher Entfernung stattfinden
    - einen medizinischen Mundschutz oder eine ordnungsgemäß ausgeführte und gut sitzende nicht-medizinische Maske tragen
- direkten physischen Kontakt mit Ihnen vermeiden
  - Ist direkter physischer Kontakt zu erwarten, sollte die Person einen medizinischen Mundschutz tragen
    - Ist ein solcher nicht verfügbar, sollte sie eine ordnungsgemäß ausgeführte und gut sitzende nicht-medizinische Maske tragen
- häufig die Hände waschen

### **Besucher nach der Geburt Ihres Kindes**

Nach der Geburt möchten Freunde und Familie womöglich das Baby besuchen und sehen. Solche Besuche sollten jedoch **begrenzt werden, um das Risiko einer möglichen COVID-19-Exposition zu verringern**. Dies kann sehr schwierig sein, aber die Sicherheit Ihrer Familie ist sehr wichtig.

Überlegen Sie, ob Sie die Geburt des Kindes nicht mit virtuellen Besuchen und unter Einsatz von Online-Tools feiern können.

Wenn Sie persönliche Besuche einplanen, befolgen Sie weiterhin:

- die Ratschläge Ihrer örtlichen Gesundheitsbehörde hinsichtlich der Größe von Personengruppen
- sonstige empfohlene Gesundheitsschutzmaßnahmen einschließlich persönlicher Vorbeugemaßnahmen.

Stellen Sie sicher, dass persönliche Besuche in Umgebungen mit geringerem Risiko stattfinden, etwa im Freien oder in gut belüfteten Räumen. Bitten Sie Besucher:

- bei Krankheit zu Hause zu bleiben
- eine Maske zu tragen
- einen möglichst großen Abstand zu Ihnen und Ihrem Baby einzuhalten
- beim Besuch ihre Hände zu waschen



Die Kombination verschiedener persönlicher Vorbeugemaßnahmen ist aktuell die richtige Methode zum Schutz Ihrer Familie vor COVID-19, unabhängig vom Impfstatus einzelner Personen.

## **Mentale Gesundheit**

Ein Baby zu haben bedeutet eine große Veränderung für Familien. Eine breite Palette an Emotionen zu durchleben, ist dabei ganz normal und zu erwarten. Sie kennen sich selbst und Ihr Baby am besten. Wenn Sie glauben, zusätzliche Hilfe und Unterstützung zu benötigen, ist es wichtig, danach zu fragen.

Wenn sich bei Ihnen oder einem geliebten Menschen Gefühle zeigen, die Ihnen Sorge machen, können Sie sich mit frühzeitiger Hilfe bald besser fühlen. Elternschaft während COVID-19 kann eine besondere Herausforderung sein, aber es gibt viele Ressourcen, auf die Sie zurückgreifen können.

Wir empfehlen Eltern, über ihre psychische Verfassung etwa mit folgenden Personen zu sprechen:

- Familienangehörigen
- Freunden
- Gemeinschaftshilfe leistenden Personen
- ihrem Arzt

Weitere Informationen finden Sie unter [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) oder rufen Sie die Nummer 1-833-784-4397 an.

Weitere Information zur Schwangerschaft finden Sie unter: [www.pregnancyinfo.ca](https://www.pregnancyinfo.ca)

ID 04-18 / DATUM 2021.06-14