



CHOROBA KORONAWIRUSOWA (COVID-19) CIĄŻA, PORÓD I OPIEKA NAD NOWORODKAMI: PORADY DLA MATEK W CZASIE PANDEMII COVID-19

CIĄŻA

Ciąża podczas pandemii COVID-19 może być stresująca i naturalne jest zaniepokojenie o wpływ wirusa na ciążę i nienarodzone dziecko.

COVID-19 jest nową chorobą i wciąż dowiadujemy się, jaki ma wpływ na kobiety w ciąży. W chwili obecnej nie ma dowodów wskazujących na to, że kobiety w ciąży są bardziej narażone na zachorowanie na COVID-19, lub że jeśli zachorują, to będzie to poważna choroba. Obecnie nie ma również wystarczających dowodów na to, że matka może przekazać COVID-19 swojemu dziecku w czasie ciąży. Ważne jest, aby kobiety w ciąży podejmowały następujące środki ostrożności w celu ochrony przed zachorowaniem:

- **Pozostań jak najwięcej w domu**, za wyjątkiem ważnych wizyt lekarskich, a także pracuj w domu jeśli to możliwe.
- **Porozmawiaj ze swoim lekarzem, lekarzem położnikiem lub położną** na temat możliwości umówienia się na wizytę telefoniczną lub wideokonferencję.
- **Unikaj niepotrzebnych gości** w domu, za wyjątkiem wizyt z powodów medycznych.
- **Myj często ręce** mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund lub, jeśli nie jest to możliwe, używaj środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.
- Stosuj **dystans fizyczny**. Zachowuj odległość co najmniej dwóch metrów od innych osób.
- **Unikaj dotykania** ust, nosa i oczu.
- **Unikaj dotykania często dotykanych powierzchni** w miejscach publicznych.
- **Unikaj zatłoczonych miejsc i godzin szczytu**. Do sklepu wychodź tylko po zakup niezbędnych artykułów.
- **Unikaj transportu publicznego**.





Kobiety w ciąży, które są narażone na wysokie ryzyko powikłań z powodu COVID-19, w tym osoby z chorobami serca lub płuc, cukrzycą lub osłabionym układem odpornościowym, muszą podjąć dodatkowe środki ostrożności, takie jak:

- Poprosić członka rodziny, sąsiada lub przyjaciela o pomoc w niezbędnych sprawach (np. odbiór recept, kupno artykułów spożywczych).
- Porozmawiać ze swoim lekarzem o tym, jak się zabezpieczyć i upewnić się, że mają wystarczającą ilość przepisanych leków i środków medycznych.

Jeśli podróżowałaś poza Kanadą lub miałaś bliski kontakt z osobą, która miała lub mogła mieć COVID-19 w ciągu ostatnich 14 dni, musisz poddać się **kwarantannie (samoizolacji)**.

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie COVID-19 lub czekasz na wyniki testu laboratoryjnego na COVID-19, musisz **odizolować się** w domu.

PORÓD

Poród podczas pandemii COVID-19 może być stresujący. To normalne, że możesz odczuwać smutek, strach lub dezorientację. Obecnie nie ma wystarczających dowodów na to, że matka może przekazać COVID-19 swojemu dziecku podczas porodu. Ważne jest, aby porozmawiać z lekarzem na temat tego, w jaki sposób COVID-19 może wpłynąć na Twój plan porodowy i na rodzinę po porodzie:

- Jeśli planujesz rodzić w szpitalu lub ośrodku porodowym, porozmawiaj ze swoim lekarzem o planie porodu oraz o tym, jakie zmiany mogą być konieczne z powodu COVID-19.
- Dowiedz się o zasadach dotyczących wsparcia i odwiedzin w czasie pandemii COVID-19.
- Jeśli planujesz rodzić w domu, porozmawiaj ze swoją położną na temat czy porody domowe są nadal możliwe w Twojej prowincji lub terytorium, oraz środków ostrożności, które należy podjąć, aby zapewnić bezpieczeństwo środowiska domowego.
- Jeśli masz COVID-19, porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jaki wpływ będzie to miało na poród.

Zależnie od potrzeb, lekarz może skonsultować się z innymi specjalistami w sprawie Ciebie lub Twojego dziecka.



OPIEKA NAD DZIECKIEM

Jeśli to możliwe, Ty i Twoje dziecko nie powinniście wychodzić z domu, chyba że jest to konieczne z przyczyn medycznych. Po urodzeniu, dziecko może zarazić się COVID-19 od innych osób, dlatego ważne jest, aby wprowadzić środki zapobiegające rozprzestrzenianiu się infekcji. Jeśli masz lub uważasz, że masz COVID-19, musisz **odizolować się** w domu. Obejmuje to zachowanie **dystansu fizycznego** w domu, dystans do dziecka jest jedynym wyjątkiem. Możesz trzymać dziecko blisko przy ciele i pozostawać razem w tym samym pokoju, jeśli jest to preferowane, szczególnie w początkowym okresie karmienia piersią i zawiązywania się więzi dziecka z matką.

Jeśli masz **objawy** (nawet jeśli są to objawy łagodne), powinnaś podjąć wszelkie możliwe **środki ostrożności**, aby uniknąć przeniesienia się wirusa na dziecko:

- Często myj ręce, zwłaszcza przed i po dotknięciu noworodka lub innych dzieci.
- Stosuj odpowiednie zasady oddychania.
- Gdy jesteś blisko dziecka (bliżej niż 2 metry), a zwłaszcza podczas karmienia, noś niemedyczną maskę lub osłonę twarzy (tj. skonstruowaną tak, aby całkowicie zakrywać nos i usta bez otworów, przymocowaną do głowy za pomocą tasiemek lub pętelek na uszy).
- Upewnij się, że otoczenie wokół Ciebie jest czyste i zdezynfekowane przy pomocy zatwierdzonego środka dezynfekującego do twardych powierzchni.

W miarę możliwości zaleca się **karmienie piersią**, ponieważ przynosi ono wiele korzyści zdrowotnych i zapewnia najlepszą ochronę przed infekcjami i chorobami w okresie niemowlęcym i dzieciństwie. Wirus, który powoduje COVID-19, **nie został znaleziony** w mleku matki. Karmienie piersią może zapewnić Twojemu dziecku bezpieczne pożywienie.

Jeśli masz lub uważasz, że masz COVID-19, podczas karmienia przestrzegaj wyżej wymienionych **środków ostrożności**. Ponadto rodzice powinni wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- Jeśli używasz poduszki do karmienia, przy każdym karmieniu dziecka połóż na niej czysty ręcznik.
- Jeśli używasz laktatora, dokładnie sterylizuj sprzęt przed i po każdym użyciu. Po każdym użyciu umyj pompę / pojemniki mydłem w płynie (tj. płynem do mycia naczyń i ciepłą wodą). Płucz gorącą wodą przez 10–15 sekund.
- Nie udostępniaj nikomu butelek ani laktatora.

Jeśli jesteś zbyt chora by karmić piersią lub rutynowo opiekować się dzieckiem, zachęcamy Cię do zwrócenia się do zdrowej osoby dorosłej o karmienie i opiekę nad dzieckiem. Ponieważ w domu znajduje się COVID-19, osoba ta powinna nosić niemedyczną **maskę** na twarz lub osłonę twarzy i często myć ręce podczas zajmowania się dzieckiem.



ODWIEDZINY PO URODZENIU DZIECKA

Po urodzeniu dziecka przyjaciele i rodzina mogą chcieć je odwiedzić i poznać. Nie należy zezwalać na odwiedziny, za wyjątkiem odwiedzin w celach medycznych. Może to być bardzo trudne, ale ważne jest, aby zapewnić bezpieczeństwo swojej rodzinie. Możesz uczcić narodziny dziecka, organizując wirtualne wizyty i korzystając z narzędzi internetowych. W końcu kiedyś rodzina i przyjaciele będą mogli osobiście odwiedzić, przytulić i uściskać Ciebie i Twoje dziecko - pamiętaj, że sytuacja jest tymczasowa, a fizyczny dystans jest obecnie najlepszym sposobem ochrony Twojej rodziny przed COVID-19.

ZDROWIE PSYCHICZNE

Rodzicielstwo podczas COVID-19 może być trudne, a kobiety w ciąży / po porodzie są bardziej narażone na problemy ze zdrowiem psychicznym. W obecnym czasie ryzyko to może być jeszcze wyższe, przy czym możesz nie mieć dostępu do wsparcia i zasobów, które w normalnych warunkach byłyby dostępne. W tym trudnym czasie zachęcamy rodziców do nawiązania kontaktów z rodziną, przyjaciółmi, instytucjami społecznymi i personelem opieki zdrowotnej, aby porozmawiać o swoim zdrowiu psychicznym.

PO WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT KORONAWIRUSA:

Canada.ca/coronavirus
lub skontaktuj się z numerem
1-833-784-4397

PO WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT CIĄŻY ODWIEDŹ WITRYNĘ:

www.pregnancyinfo.ca