



# CORONAVIRUS-KRANKHEIT (COVID-19) SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND PFLEGE VON NEUGEBORENEN: HINWEISE FÜR MÜTTER WÄHREND COVID-19

## SCHWANGERSCHAFT

Eine Schwangerschaft während der COVID-19-Pandemie kann mit Stress verbunden sein, und es ist normal, dass Sie sich über die Auswirkungen des Virus auf Ihre Schwangerschaft und Ihr ungeborenes Kind Sorgen machen.

COVID-19 ist eine neue Krankheit und es ist noch nicht vollständig geklärt, wie sie sich auf schwangere Frauen auswirkt. Derzeit gibt es keine Hinweise darauf, dass schwangere Frauen stärker gefährdet sind, an COVID-19 zu erkranken, oder dass sie bei einer Erkrankung von einem schwereren Verlauf betroffen sind. Es gibt zurzeit auch nicht genügend Hinweise, die bestätigen würden, dass COVID-19 während der Schwangerschaft von der Mutter auf das Baby übertragen werden kann. Es ist wichtig, dass Schwangere die folgenden Vorsichtsmaßnahmen treffen, die helfen, sich vor einer Erkrankung zu schützen:

- **Bleiben Sie so weit wie möglich zu Hause**, außer für wichtige Arzttermine, und arbeiten Sie nach Möglichkeit von zu Hause
- **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrem Geburtshelfer oder Ihrer Hebamme** über die Möglichkeit, Termine telefonisch oder per Videokonferenz durchzuführen
- **Vermeiden Sie Besuche** bei Ihnen zu Hause, außer für medizinische Zwecke
- **Waschen Sie sich Ihre Hände** häufig mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife oder benutzen Sie, falls Wasser und Seife nicht verfügbar sind, ein Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis
- Praktizieren Sie **räumliche Distanzierung**. Halten Sie mindestens zwei Meter Abstand zu anderen Menschen
- **Vermeiden Sie es**, Augen, Nase und Mund zu berühren
- **Vermeiden Sie es**, in der Öffentlichkeit **oft berührte Oberflächen zu berühren**
- **Vermeiden Sie überfüllte Orte und Stoßzeiten**. Beschränken Sie Ihre Besuche im Supermarkt und in Geschäften auf das Wesentliche
- **Vermeiden Sie die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel**





Schwangere, die stärker gefährdet sind, bei einer Erkrankung mit COVID-19 schwere Komplikationen zu erleiden, insbesondere Schwangere, die an einer Herzkrankheit oder an Diabetes leiden oder deren Immunsystem geschwächt ist, müssen zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen treffen, wie beispielsweise:

- Familienangehörige, Nachbarn oder Freunde bitten, ihnen bei den wichtigsten Besorgungen zu helfen (z. B. Einlösen von Verschreibungen, Einkaufen von Lebensmitteln)
- Mit Ihrem Arzt besprechen, wie sie sich schützen können, und sicherstellen, dass sie einen ausreichenden Vorrat der ihnen verschriebenen Medikamente und an Sanitätsartikeln haben

Wenn Sie sich in den letzten 14 Tagen außerhalb von Kanada aufgehalten haben oder engen Kontakt zu einer Person hatten, die COVID-19 hat oder haben könnte, müssen Sie sich **in Quarantäne (Selbstisolation) begeben**.

Wenn bei Ihnen COVID-19 diagnostiziert wurde oder wenn Sie auf das Resultat eines COVID-19-Tests warten, müssen Sie sich zu Hause **isolieren**.

## **GEBURT**

Eine Geburt während der COVID-19-Pandemie kann für die Gebärende mit Stress verbunden sein. Es ist normal, sich traurig, verängstigt oder verwirrt zu fühlen. Es gibt gegenwärtig keine Anhaltspunkte, die darauf hindeuten, dass COVID-19 bei der Geburt von der Mutter auf das Kind übertragen werden kann. Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt besprechen, welche Auswirkungen COVID-19 auf Ihren Geburtsplan und nach der Geburt auf Ihre Familie haben kann:

- Wenn Sie eine Entbindung in einem Krankenhaus oder Geburtshaus planen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihren Geburtsplan und darüber, ob dieser Plan aufgrund von COVID-19 Änderungen erfordert
- Informieren Sie sich über die COVID-19-Richtlinien bezüglich Unterstützung und Besucher
- Wenn Sie eine Hausgeburt planen, besprechen Sie mit Ihrer Hebamme, ob Hausgeburten in Ihrer Provinz oder Ihrem Territorium noch möglich sind und welche Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden müssen, damit das Wohnumfeld sicher ist
- Wenn Sie COVID-19 haben, besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie sich dies auf die Geburt auswirken könnte

Ihr Arzt wird bei Bedarf andere Experten für Sie oder Ihr Baby beiziehen.



## SÄUGLINGSPFLEGE

Sie und Ihr Baby sollten das Haus nach Möglichkeit nicht verlassen, außer es ist medizinisch notwendig. Ist das Baby geboren, kann es von anderen Personen mit COVID-19 infiziert werden. Es ist deshalb wichtig, dass Sie Maßnahmen treffen, um die Ausbreitung der Infektion zu verhindern. Wenn Sie COVID-19 haben oder glauben, COVID-19 zu haben, müssen Sie sich zu Hause selbst **isolieren**. Das beinhaltet, in Ihrem Zuhause **räumliche Distanzierung** zu praktizieren. Davon ausgenommen ist einzig Ihr Baby. Sie können direkten Hautkontakt zu Ihrem Baby haben und sich im gleichen Zimmer aufhalten, wenn Sie das wünschen, insbesondere während der Etablierung des Stillens und zum Aufbau einer Bindung.

Wenn Sie **Symptome** zeigen (auch wenn diese nur sehr milde sind), sollten Sie alle möglichen **Vorkehrungen** treffen, um eine Übertragung des Virus auf Ihr Baby zu vermeiden:

- Waschen Sie Ihre Hände häufig, insbesondere bevor und nachdem Sie Ihr Baby und Ihre anderen Kinder berührt haben
- Halten Sie die richtige Atemetikette ein
- Tragen Sie eine nicht medizinische Maske oder Gesichtsbedeckung (die so gestaltet ist, dass sie Nase und Mund komplett bedeckt, lückenlos anliegt und mit Bändern oder Ohrschlaufen am Kopf befestigt wird), wenn Sie sich in der Nähe Ihres Babys befinden und insbesondere, wenn Sie es füttern
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Umgebung sauber ist und mit einem zugelassenen Desinfektionsmittel für harte Oberflächen desinfiziert wurde

Es wird empfohlen, das Kind nach Möglichkeit zu **stillen**, da das Stillen viele gesundheitliche Vorteile bringt und den besten Schutz gegen Infektionen und Erkrankungen im Säuglings- und Kindesalter bietet. Der Virus, der COVID-19 verursacht, wurde bisher in Muttermilch **nicht nachgewiesen**. Das Stillen kann einen wichtigen Beitrag zur Nahrungssicherung des Kindes leisten.

Wenn Sie COVID-19 haben oder glauben, COVID-19 zu haben, befolgen Sie beim Füttern die oben aufgeführten **Vorsichtsmaßnahmen**. Eltern sollten darüber hinaus Folgendes in Betracht ziehen:

- Wenn Sie ein Stillkissen verwenden, legen sie beim Füttern des Babys jedes Mal ein sauberes Handtuch über das Kissen
- Wenn Sie eine Milchpumpe verwenden, sterilisieren Sie diese vor und nach jedem Gebrauch sorgfältig. Waschen Sie die Pumpe und die Behälter nach jedem Gebrauch mit Flüssigseife (Geschirrspülmittel und warmem Wasser) und spülen Sie sie anschließend 10-15 Sekunden lang mit heißem Wasser aus
- Teilen Sie Flaschen und Milchpumpe nicht mit anderen

Wenn Sie zu krank sind, um Ihr Baby zu stillen oder es selbst zu pflegen, wird empfohlen, dass Sie einen gesunden Erwachsenen bitten, sich um das Kind zu kümmern und es zu füttern. Da jemand im Haus an



COVID-19 erkrankt ist, sollte diese Person eine nicht medizinische **Schutzmaske** oder eine Gesichtsbedeckung tragen und ihre Hände häufig waschen, wenn sie sich um das Baby kümmert.

## **BESUCHER NACH DER GEBURT IHRES KINDES**

Ihre Freunde und Verwandten möchten Sie wahrscheinlich nach der Geburt des Kindes besuchen, um das Kind kennenzulernen. Es sollten jedoch, außer zu medizinischen Zwecken, keine Besucher erlaubt werden. Das kann sehr schwierig sein, aber es ist wichtig, um die Gesundheit Ihrer Familie zu schützen. Sie können die Geburt Ihres Kindes in Form von virtuellen Besuchen und mit Online-Tools feiern. Ihre Verwandten und Freunde werden irgendwann in der Lage sein, Sie persönlich zu besuchen und Sie zu umarmen und das Baby zu halten – denken Sie daran, dass dies nur vorübergehend ist und dass die räumliche Distanzierung im Augenblick die beste Methode ist, um Ihre Familie vor COVID-19 zu schützen.

## **PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

**Kindererziehung während COVID-19** kann eine Herausforderung sein, und Schwangere und Wöchnerinnen haben ein erhöhtes Risiko, psychische Gesundheitsprobleme zu entwickeln. In dieser Zeit können diese Risiken noch höher sein und die Unterstützung und Ressourcen, über die Sie normalerweise verfügen, stehen Ihnen unter Umständen jetzt nicht zur Verfügung. Eltern werden ermutigt, sich in dieser schwierigen Zeit an Familienangehörige, Freunde, ihre Ärztin, ihren Arzt oder an Beratungsstellen in ihrer Gemeinde zu wenden, um über ihre psychische Gesundheit zu sprechen.

## **WEITERE INFORMATIONEN ZUM CORONAVIRUS ERHALTEN SIE UNTER:**

[Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)  
oder kontaktieren Sie  
**1-833-784-4397**

## **FÜR WEITERE INFORMATIONEN RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT BESUCHEN SIE BITTE:**

[www.pregnancyinfo.ca](http://www.pregnancyinfo.ca)