



INFECȚIA CU CORONAVIRUS (COVID-19) SARCINA, NAȘTEREA ȘI ÎNGRIJIREA NOU-NĂSCUȚILOR: RECOMANDĂRI PENTRU MAME ÎN PERIOADA PANDEMIEI DE COVID-19

SARCINA

Poate fi stresant să fiți însărcinată în timpul pandemiei de COVID-19 și este normal să vă îngrijorați cu privire la efectele virusului asupra sarcinii dvs. și asupra copilului nenăscut.

COVID-19 este o boală nouă și încă învățăm despre modul în care afectează femeile însărcinate. În prezent, nu există nicio dovadă care sugerează că femeile însărcinate se află la risc mai crescut de a se îmbolnăvi de COVID-19 sau, dacă se întâmplă acest lucru, de a suferi de o boală mai gravă. De asemenea, nu există suficiente dovezi în prezent care să confirme că o mamă poate transmite COVID-19 copilului său în timpul sarcinii. Este important ca femeile însărcinate să ia următoarele măsuri de precauție pentru a se proteja împotriva bolii:

- **Rămâneți acasă** cât de mult este posibil, cu excepția programărilor medicale importante, și lucrați de acasă, dacă este posibil.
- **Discutați cu medicul dvs., cu ginecologul sau cu moașa** despre posibilitatea de a efectua vizitele programate telefonic sau prin videoconferință.
- **Evitați vizitatorii** acasă, cu excepția vizitelor cu scop medical.
- **Spălați-vă mâinile** frecvent, timp de cel puțin 20 de secunde, folosind săpun și apă sau, dacă acestea nu sunt disponibile, utilizați un dezinfectant pentru mâni pe bază de alcool.
- Practicați **distanțarea fizică**. Păstrați o distanță de cel puțin 2 metri față de alte persoane.
- **Evitați să vă atingeți** gura, nasul și ochii.
- **Evitați să atingeți suprafețele atinse frecvent** atunci când sunteți în public.
- **Evitați locurile aglomerate și orele de vârf**. Efectuați deplasări limitate către magazin, pentru produse esențiale.
- **Evitați să vă deplasați folosind transportul în comun.**





Femeile însărcinate care se află la risc crescut de complicații cauzate de COVID-19, inclusiv cele care suferă de boli cardiace sau pulmonare, diabet sau care au un sistem imunitar slăbit, trebuie să ia măsuri de precauție suplimentare, de exemplu:

- Rugați familia, un vecin sau un prieten să vă ajute cu micile drumuri esențiale (de ex. ridicarea medicamentelor eliberate pe bază de prescripție medicală, cumpărăturile de alimente).
- Discutați cu furnizorul dvs. de servicii medicale despre cum să vă protejați și asigurați-vă că aveți o cantitate suficientă din medicațiile dvs. pe bază de prescripție medicală și provizii medicale.

Dacă ați călătorit în afara Canadei, ați avut contact apropiat în ultimele 14 zile cu o persoană care suferă sau este posibil să sufere de COVID-19, trebuie să vă **carantinați (autoizolați)**.

Dacă ați fost diagnosticată cu COVID-19 sau așteptați rezultatul unui test de laborator pentru COVID-19, trebuie să vă **izolați la domiciliu**.

NAȘTEREA

Nașterea în timpul pandemiei de COVID-19 poate fi stresantă. Este normal să fiți tristă, speriată sau confuză. În prezent nu există suficiente dovezi care să indice că o mamă poate transmite COVID-19 copilului său în timpul nașterii. Este important să discutați cu furnizorul dvs. de îngrijiri medicale despre modul în care COVID-19 v-ar putea afecta planul nașterii și familia după naștere:

- Dacă intenționați să nașteți într-un spital sau într-o maternitate, discutați cu furnizorul dvs. de îngrijiri medicale despre planul de naștere și despre modul în care s-ar putea modifica acesta din cauza COVID-19.
- Aflați despre politicile COVID-19 cu privire la susținere și vizitatori.
- Dacă intenționați să nașteți acasă, discutați cu moașa dvs. pentru a afla dacă nașterile la domiciliu rămân în continuare o opțiune în provincia sau teritoriul dvs. și despre măsurile de precauție pentru a vă asigura că mediul de la domiciliul dvs. este sigur.
- Dacă suferiți de COVID-19, discutați cu furnizorul dvs. de servicii medicale despre modurile în care acest lucru ar putea afecta nașterea.

Furnizorul dvs. de îngrijiri medicale poate consulta alți specialiști pentru dvs. sau pentru bebelușul dvs., după caz.



ÎNGRIJIREA BEBELUȘULUI

Dacă este posibil, dvs. și bebelușul dvs. nu trebuie să părăsiți domiciliul decât dacă este necesar din punct de vedere medical. Odată ce bebelușul se naște, acesta poate contracta COVID-19 de la alte persoane, deci este important să luați măsuri pentru a preveni răspândirea infecției. În cazul în care suferiți sau credeți că suferiți de COVID-19, trebuie să vă **izolați** la domiciliu. Acest lucru include practicarea **distanțării fizice** la domiciliu, singura excepție fiind bebelușul. Puteți să țineți bebelușul lipit de pielea dvs. și să stați în aceeași cameră cu acesta, dacă preferați, în special în timpul alăptării și pentru apropiere.

Dacă manifestați **simptome** (chiar dacă acestea sunt ușoare) trebuie să luați toate măsurile de **precauție** posibile pentru evitarea răspândirii virusului către bebelușul dvs.:

- Spălați-vă mâinile des, în special înainte și după ce atingeți bebelușul și alți copii.
- Practicați eticheta respiratorie adecvată
- Purtați o mască non-medicală sau un articol pentru acoperirea feței (adică, unul cu o construcție care acoperă complet nasul și gura, fără goluri, și prins pe cap prin șnururi sau elastice pentru urechi) atunci când stați aproape de bebelușul dvs. (mai puțin de 2 metri) și în special în timpul hrănirii.
- Asigurați-vă că mediul din jurul dvs. este curățat și dezinfectat cu dezinfectante aprobate pentru suprafețe dure.

Alăptarea este recomandată, atunci când este posibil, deoarece are multiple beneficii medicale și oferă cea mai mare protecție împotriva infecțiilor și bolilor, pe tot parcursul prunciei și copilăriei. Virusul care cauzează COVID-19 **nu a fost depistat** în laptele matern. Alăptarea poate oferi siguranță alimentară importantă pentru bebelușul dvs.

Dacă suferiți sau credeți că suferiți de COVID-19, respectați **precauțiile** menționate mai sus atunci când alăptați. În plus, părinții trebuie să aibă în vedere următoarele:

- Dacă utilizați o pernă pentru alăptat, așezați un prosop curat pe pernă de fiecare dată când alăptați bebelușul.
- Dacă utilizați o pompă pentru sân, sterilizați echipamentul cu atenție înainte și după fiecare utilizare. Spălați pompa/recipientele după fiecare utilizare, folosind săpun lichid (adică lichid pentru spălat vase și apă caldă). Clătiți cu apă fierbinte timp de 10-15 secunde.
- Nu folosiți în comun biberoanele sau pompa pentru sân.



Dacă sunteți prea bolnavă pentru a alăpta sau a oferi bebelușului îngrijirile de rutină, sunteți încurajată să rugați un adult sănătos să alimenteze și să îngrijească bebelușul. Deoarece COVID-19 există în casă, acesta trebuie să poarte o **mască** facială non-medicală sau un articol pentru acoperirea feței și să își spele mâinile frecvent atunci când îngrijește copilul.

VIZITATORII DUPĂ NAȘTEREA BEBELUȘULUI DVS.

După nașterea bebelușului dvs., este posibil ca prietenii și familia să dorească să viziteze și să cunoască bebelușul. Vizitatorii nu trebuie permiși, cu excepția vizitelor în scop medical. Acest lucru poate fi dificil, însă este important să vă păstrați familia în siguranță. Puteți sărbători nașterea bebelușului dvs. prin vizite virtuale și folosind instrumente online. În cele din urmă, familia și prietenii vă vor putea vizita, ține în brațe și îmbrățișa personal pe dvs. și pe bebelușul dvs. – încercați să rețineți că acest lucru este ceva temporar și că distanțarea fizică este cea mai bună metodă de a vă proteja familia împotriva COVID-19.

SĂNĂTATEA MINTALĂ

Creșterea copiilor în timpul COVID-19 poate fi dificilă, iar femeile însărcinate/aflate în perioada post-partum se află la risc crescut de probleme mintale. În acest timp, riscurile pot fi chiar mai crescute și este posibil să nu aveți acces la susținerea și resursele la care ați avea acces în mod obișnuit. În această perioadă dificilă, părinții sunt încurajați să apeleze la familie, la prieteni, la grupurile de susținere comunitare și la furnizorul de îngrijiri medicale pentru a discuta despre sănătatea lor mentală.

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE CORONAVIRUS:

Canada.ca/coronavirus

sau contactați

1-833-784-4397

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE SARCINĂ, VIZITAȚI:

www.pregnancyinfo.ca