



КОРОНАВИРУСНАЯ БОЛЕЗНЬ (COVID-19) БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ И УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ: СОВЕТЫ МАТЕРЯМ ВО ВРЕМЯ COVID-19

БЕРЕМЕННОСТЬ

Беременность во время пандемии COVID-19 может означать стресс и переживания по поводу влияния вируса на беременность и на ещё не родившегося ребёнка, что совершенно естественно.

COVID-19 – новая болезнь, и её воздействие на беременных женщин пока ещё изучается. В настоящее время нет доказательств того, что беременные женщины подвержены повышенному риску заражения COVID-19, или того, что в случае заражения эта болезнь будет протекать в более тяжёлой форме. В настоящее время также нет доказательств того, что мать может передавать COVID-19 своему ребёнку во время беременности. Беременным женщинам необходимо принимать следующие меры предосторожности, чтобы защитить себя и не заболеть:

- Как можно больше **находиться дома**, за исключением посещения врачей, и по возможности работать из дома.
- **Поговорить со своим семейным врачом, гинекологом или акушеркой** о возможности получения консультаций по телефону или в форме видеоконференции.
- **Избегать приёма посетителей** у себя дома, кроме как в медицинских целях.
- Часто **мыть руки** водой с мылом в течение не менее 20 секунд или, в отсутствие воды и мыла, обрабатывать руки санитайзером на спиртовой основе.
- Соблюдать **физическое дистанцирование**. Держаться на расстоянии не менее 2 м от других людей.
- **Не прикасаться** ко рту, носу и глазам.
- В общественных местах **не прикасаться к поверхностям, к которым часто прикасаются** другие люди.
- **Избегать людных мест и часов пик**. Выходить в магазин только за необходимыми покупками.
- **Не пользоваться общественным транспортом**.





Беременные женщины, подверженные более высокому риску развития у них осложнений при заражении COVID-19, включая женщин с болезнями сердца или лёгких, диабетом или ослабленной иммунной системой, должны принимать дополнительные меры предосторожности, такие как:

- Попросить кого-либо их родственников, соседей или друзей помочь им в выполнении неотложных дел (например, получить лекарства в аптеке, купить продукты).
- Поговорить со своим семейным врачом о том, как можно себя защитить, и позаботиться о наличии достаточного запаса назначенных им лекарств и медицинских товаров.

Если в течение последних 14 суток вы побывали за пределами Канады или имели близкий контакт с кем-либо, у кого есть или подозревается COVID-19, вам необходимо пойти **на карантин (самоизолироваться)**.

Если вам поставлен диагноз «COVID-19», или если вы ожидаете результата лабораторного анализа на COVID-19, вы должны **изолироваться** дома.

РОДЫ

С родами во время пандемии COVID-19 может быть связан дополнительный стресс. Вам может быть грустно, страшно, вы можете чувствовать себя растерянной. Это нормально. На данный момент нет достаточных доказательств того, что мать может заразить ребёнка COVID-19 во время родов. Важно поговорить с врачом о том, как COVID-19 может повлиять на ваш план родов и вашу семью после родов:

- Если вы планируете рожать в больнице или роддоме, поговорите со своим врачом о вашем плане родов и о том, какие изменения этого плана могут потребоваться вследствие COVID-19.
- Узнайте о правилах касательно поддержки и посетителей в условиях COVID-19.
- Если вы планируете рожать дома, обсудите с акушеркой, разрешаются ли роды на дому в вашей провинции / на вашей территории во время пандемии, и какие меры предосторожности следует принять, чтобы ваша домашняя обстановка была безопасной.
- Если вы заразились COVID-19, обсудите со своим семейным врачом, как это может повлиять на роды.



Ваш семейный врач может проконсультироваться с другими специалистами в отношении вас или вашего ребёнка по необходимости.

УХОД ЗА РЕБЁНКОМ

По возможности, не выходите с ребёнком из дома, кроме случаев обращения за медицинской помощью. После рождения ребёнок может заразиться COVID-19 от других людей, поэтому важно принять меры по предотвращению распространения инфекции. Если у вас подозревается или подтверждено наличие COVID-19, вы должны **изолировать себя** дома. Это включает практику **физического дистанцирования** у себя дома; единственным исключением является новорождённый. Вы можете поддерживать телесный контакт с ребёнком и при желании оставаться с ним в одной комнате, особенно во время налаживания процесса грудного вскармливания и для установления связи с ребёнком.

Если у вас имеются **симптомы** COVID-19 (даже если эти симптомы очень слабые), вам следует принимать все возможные **меры предосторожности** для предотвращения передачи вируса ребёнку:

- Часто мойте руки, особенно до и после соприкосновения со своим ребёнком и с другими детьми.
- Соблюдайте правила дыхания.
- Находясь рядом с ребёнком (на расстоянии менее 2 м), и особенно во время кормления, носите немедицинскую маску или повязку (полностью прикрывающую рот и нос без каких-либо зазоров и крепящуюся к голове с помощью завязок или ушных петель).
- Позаботьтесь о том, чтобы пространство вокруг вас содержалось в чистоте и дезинфицировалось одобренными дезинфектантами для твёрдых поверхностей.

По возможности рекомендуется **кормление грудью**, поскольку оно является очень полезным и обеспечивает максимальную защиту ребёнка от инфекций и болезней в младенческом и детском возрасте. Вирус, вызывающий COVID-19, **не был обнаружен** в грудном молоке. Грудное вскармливание может обеспечить необходимое безопасное питание вашего малыша.

Если у вас подозревается или подтверждено наличие COVID-19, при кормлении примите **меры предосторожности**, указанные выше. Кроме того, родителям также следует принять во внимание следующее:

- Если вы используете подушку для кормления, каждый раз при кормлении ребёнка застилайте подушку чистым полотенцем.



- Если вы используете молокоотсос, тщательно стерилизуйте это оборудование до и после каждого использования. Насос/контейнеры необходимо мыть с жидким мылом после каждого использования (то есть, жидкостью для мытья посуды и тёплой водой) и споласкивать горячей водой в течение 10–15 секунд.
- Не разрешайте никому пользоваться вашими бутылочками и молокоотсосом и не используйте чужие бутылочки и молокоотсос.

Если вы слишком больны, чтобы кормить грудью или ухаживать за ребёнком, вам рекомендуется попросить незаражённого взрослого кормить ребёнка и ухаживать за ним. Поскольку в доме есть больной COVID-19, лица, осуществляющие кормление ребёнка и уход за ним, должны носить немедицинскую **маску** или лицевую повязку и, ухаживая за ребёнком, часто мыть руки.

ПОСЕТИТЕЛИ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

После рождения вашего ребёнка ваши друзья и родственники захотят прийти к вам в гости и познакомиться с малышом. Посетителей не следует допускать, за исключением случаев медицинской необходимости. Это может быть очень трудным решением, но вам необходимо обеспечить безопасность вашей семьи. Вы можете отпраздновать рождение ребёнка с ними путём виртуальных визитов и используя онлайн-инструменты. Придёт время когда ваши родственники и друзья смогут вас лично посетить, обнять, поддержать ребёнка – не забывайте, что всё это – временная ситуация, и что в данный момент физическое дистанцирование является лучшим способом защиты вашей семьи от COVID-19.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Быть родителем в разгар пандемии COVID-19 может быть непросто, и беременные / недавно родившие женщины подвержены более высокому риску возникновения проблем с психическим здоровьем. В данный момент такой риск может ещё возрасти, и у вас может не быть доступа к поддержке и ресурсам, которые вам обычно доступны. В это сложное время родителям рекомендуется связаться со своими родными, друзьями, местными организациями, оказывающими поддержку, а также со своим семейным врачом, чтобы поговорить о своём психическом здоровье.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О КОРОНАВИРУСЕ:



Canada.ca/coronavirus

ИЛИ ЗВОНИТЕ

1-833-784-4397

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ О
БЕРЕМЕННОСТИ ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ:**

www.pregnancyinfo.ca