



## КОРОНАВІРУСНА ХВОРОБА (COVID-19) ВАГІТНІСТЬ, ПОЛОГИ ТА ДОГЛЯД ЗА НОВОНАРОДЖЕНИМИ: ПОРАДИ МАТЕРЯМ НА ПЕРІОД COVID-19

### ВАГІТНІСТЬ

Вагітність під час COVID-19 може спричинитися до стресу, і хвилювання щодо дії вірусу на вашу вагітність та не народжену ще дитину є цілком природним.

COVID-19 – нове захворювання, і ми ще тільки вивчаємо його вплив на організм вагітної жінки. Поки що не існує доказів наявності у вагітних жінок підвищеного ризику заразитися на COVID-19, а у випадку зараження – тяжкого протікання хвороби. Не існує поки що й достатніх фактів на підтвердження того, що мати може передати COVID-19 дитині під час вагітності. Ось деякі запобіжні заходи, яких вагітним жінкам важливо вживати, щоб зменшити ризик захворювання:

- **Якомога більше** знаходитися вдома, крім важливих медичних консультацій чи процедур, і працювати вдома, якщо це можливо.
- **Обговорити з сімейним лікарем, лікарем-акушером чи з акушеркою** можливість консультацій по телефону чи по відеозв'язку.
- **Уникати гостей** вдома, крім медичних потреб.
- **Мити руки** часто, милом та водою протягом щонайменше 20 секунд або, за відсутності мила й води, використовувати спиртовий санітайзер для рук.
- Дотримуватися **фізичного дистанціювання**. Витримувати відстань щонайменше у 2 м від іншої людини.
- **Не доторкатися руками** до рота, носа, очей.
- У публічних місцях **уникати доторкання до поверхонь, до яких часто торкаються інші люди**.
- **Уникати натовпів та годин пік**. Виходити до магазину тільки за найнеобхіднішим.
- **Уникати громадського транспорту**.

Вагітним жінкам, в яких існує високий ризик ускладнень від COVID-19, зокрема, тим, що хворіють на серце, легені, діабет або мають послаблену імунну систему, слід вживати додаткових заходів:

- Прохати рідню, сусідів або друзів допомагати їм з придбанням необхідного (напр., відбирати ліки в аптеці, купувати харчові та господарчі продукти).





- Обговорити з лікарем, як захистити себе; зробити добрий запас рецептурних ліків та медичних припасів.

Якщо ви побували за кордоном, мали близький контакт з кимось, хто має чи міг мати COVID-19 протягом останніх 14 днів, ви повинні відбути **карантин (самоізоляцію)**.

Якщо вам поставлено діагноз COVID-19 або якщо ви чекаєте на результат аналізу на COVID-19, ви повинні відбути **ізоляцію** вдома.

## ПОЛОГИ

Пологи під час пандемії COVID-19 можуть супроводжуватися стресом. Поганий настрій, страх або розгубленість – нормальна реакція на становище. Поки що не існує достатніх даних на користь того, що мати може передати COVID-19 дитині при пологах. Важливо поговорити з лікарем про те, як COVID-19 може вплинути на план пологів та вашу родину після пологів:

- Якщо ви плануєте родити у лікарні або у пологовому центрі, обговоріть з лікарем свій план пологів і що в ньому треба змінити з огляду на COVID-19.
- Поцікавтеся правилами цієї установи у зв'язку з COVID-19 щодо помічників та відвідань.
- Якщо ви плануєте родити вдома, порадьтеся с акушеркою про те, чи варіант пологів вдома ще є можливим у вашій провінції чи території та які запобіжні заходи необхідні для створення безпечних умов удома.
- Якщо ви маєте COVID-19, обговоріть з лікарем можливі наслідки цього на пологи.

Якщо треба, ваш лікар порадиться з іншими спеціалістами щодо вас або вашої дитини.

## ДОГЛЯД НОВОНАРОДЖЕНОГО

Якщо це можливо, ви і новонароджена дитина не повинні покидати домівку без медичної необхідності. Від миті народження, дитина може заразитися на COVID-19 від інших людей, отже треба зробити все можливе, щоб запобігти поширенню інфекції. Якщо ви маєте або вважаєте, що маєте COVID-19, ви повинні влаштувати собі **ізоляцію** вдома. Це означає, між іншим, дотримання **фізичного дистанціювання** у вашій домівці, за єдиним винятком новонародженого. Ви можете знаходитися в тій самій кімнаті, тримати дитину в руках, обіймати її, доторкатися відкритою шкірою до шкіри, особливо під час встановлення рутини грудного годування і для створення близького психологічного зв'язку.



Якщо ви маєте **симптоми** (навіть легкі), вам необхідно вживати всіх можливих **осторог**, щоб не передати вірус немовляті:

- часто мити руки, особливо перед контактом та після контакту з немовлям та іншими дітьми
- дотримуватися належного респіраторного етикету
- носити немедичну маску або прикриття для лиця (такої конструкції, щоб повністю прикривати носа й рота без зазорів і кріпитися на голові зав'язками або вушними петлями), коли знаходитесь ближче, ніж за 2 м від дитини, і особливо під час годування
- забезпечити чистоту та дезінфекцію оточення за допомогою ухвалених дезінфектантів для твердих поверхонь.

**Грудне годування** рекомендується, коли це можливо, бо несе багато користі і сприяє кращій стійкості проти інфекцій та захворювань у дитинстві. Вірус, що викликає COVID-19, **не знаходили** у грудному молоці. Грудне годування становить для дитини важливий фактор продовольчої забезпеченості.

Якщо ви маєте чи вважаєте, що маєте COVID-19, дотримуйтеся при грудному годуванні вищеперелічених **захисних заходів**. Крім того, батьки повинні обміркувати такі додаткові заходи:

- Якщо ви застосовуєте подушку для годування, кладіть на неї чистого рушника щоразу як годуєте дитину.
- Якщо використовуєте відсмоктувача, ретельно стерилізуйте обладнання перед кожним використанням і після нього. Мийте відсмоктувач та посуд після кожного використання рідким милом (тобто посудовим милом і теплою водою). Сполосніть гарячою водою протягом 10-15 секунд.
- Не дозволяйте нікому іншому користуватися пляшками для годування та відсмоктувачем і не використовуйте чужі.

Якщо ви почуваєте себе надто погано і через це не можете годувати дитину або доглядати її, попросіть здорового дорослого займатися немовлям. З огляду на присутність COVID-19 в домі, ця людина, доглядаючи за дитиною, повинна носити немедичну **маску** або прикриття для лиця і часто мити руки.



## **ВІДВІДУВАЧІ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ**

Після народження дитини друзі та рідня, можливо, зажадають відвідати вас та познайомитися з новонародженим. Відвідання не повинні дозволятися, за винятком медичних потреб. Це нелегке, але необхідне для здоров'я вашої родини рішення. Можна відзначити народження дитини віртуально за допомогою технологій зв'язку. Згодом рідня та друзі зможуть приходити, брати дитину на руки, обіймати вас та дитину; треба пам'ятати, що поточні заходи є тимчасовими і що зараз фізичне дистанціювання є найкращим доцільним засобом для збереження вашої сім'ї від COVID-19.

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я**

**Догляд за дітьми під час COVID-19** може виявитися нелегкою справою, а вагітність та післяпологовий стан підвищують в жінки ризик психологічних неладів. У цей період цей ризик зростає, а доступу до ресурсів та підтримки, які існували б в інший час, може не бути. У цей важкий час батькам рекомендується звертатися до рідні, друзів, навколишньої громади і до свого лікаря, щоб поговорити про свій психологічний стан.

## **ДОКЛАДНІША ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОРОНАВІРУС:**

[Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)

або

1-833-784-4397

## **ДОКЛАДНІША ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВАГІТНІСТЬ:**

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