



ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ (COVID-19) ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ, ΤΟΚΕΤΟΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΝΕΟΓΝΩΝ: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΗΤΕΡΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Η εγκυμοσύνη κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 μπορεί να σας προκαλεί άγχος, και είναι φυσιολογικό να ανησυχείτε σχετικά με τις επιπτώσεις του ιού στην εγκυμοσύνη και το αγέννητο βρέφος.

Ο COVID-19 είναι νέα λοίμωξη και ακόμα ερευνούμε το πως επηρεάζει τις εγκύους. Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν ιατρικά δεδομένα που να αποδεικνύουν ότι οι εγκυμονούσες γυναίκες κινδυνεύουν περισσότερο να μολυνθούν από τον COVID-19, ή ότι εάν μολυνθούν, μπορεί να νοσήσουν πιο σοβαρά. Δεν υπάρχουν επίσης, επί του παρόντος, αρκετά ιατρικά δεδομένα που να επιβεβαιώνουν ότι η μητέρα μπορεί να μεταδώσει τον COVID-19 στο έμβρυο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Είναι σημαντικό οι εγκυμονούσες γυναίκες να λάβουν τις ακόλουθες προφυλάξεις για να προστατευτούν από το ενδεχόμενο να νοσήσουν:

- **Μείνετε στο σπίτι** όσο το δυνατόν περισσότερο, εκτός εάν έχετε σημαντικές ιατρικές επισκέψεις και εργαστείτε από το σπίτι εάν είναι δυνατό.
- **Συζητήστε με τον ιατρό, τον μαιευτήρα ή τη μαία σας** τη δυνατότητα τηλεφωνικών ραντεβού ή ραντεβού μέσω τηλεδιάσκεψης.
- **Αποφύγετε τις επισκέψεις** στο σπίτι σας, παρά μόνο για ιατρικούς σκοπούς.
- **Πλύντε τα χέρια σας** συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή, εάν δεν μπορείτε, χρησιμοποιήστε αντισηπτικό χεριών με βάση αλκοόλης.
- Κρατήστε **φυσικές αποστάσεις**. Κρατήστε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων από τους άλλους.
- **Αποφύγετε να αγγίζετε** το στόμα, τη μύτη και τα μάτια σας.
- **Αποφύγετε να αγγίζετε επιφάνειες που αγγίζουν πολλοί άνθρωποι** όταν βρίσκεστε σε δημόσιο χώρο.
- **Αποφύγετε τους χώρους με συνωστισμό και τις ώρες αιχμής**. Περιορίστε τις μετακινήσεις σας στα μαγαζιά για τα απαραίτητα είδη μόνο.
- **Αποφύγετε τις μετακινήσεις με τα δημόσια μέσα συγκοινωνίας**.

Οι εγκυμονούσες γυναίκες που κινδυνεύουν περισσότερο να εμφανίσουν σοβαρές επιπλοκές λόγω του COVID-19, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που έχουν καρδιακές παθήσεις ή πνευμονοπάθειες,





διαβήτη ή εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, θα πρέπει να λάβουν επιπλέον προληπτικά μέτρα, όπως:

- Ζητήστε από μέλος της οικογένειας, γείτονα ή φίλο να σας βοηθήσει με τις απαραίτητες εξωτερικές δουλειές (π.χ. να παραλάβει τα φάρμακά σας, να κάνει τα ψώνια σας).
- Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας σας με ποιον τρόπο μπορείτε να προστατευτείτε και βεβαιωθείτε ότι έχει επαρκή συνταγογραφούμενα φάρμακα και ιατρικά είδη.

Εάν ταξιδέψατε εκτός Καναδά, είχατε στενή επαφή με κάποιον που έχει ή πιθανόν να έχει τον COVID-19, εντός των 14 τελευταίων ημερών, πρέπει να **τεθείτε σε καραντίνα (αυτοαπομόνωση)**.

Εάν διαγνωστήκατε με COVID-19 ή αναμένετε τα αποτελέσματα των εργαστηριακών εξετάσεων για τον COVID-19, πρέπει να **απομονωθείτε** στο σπίτι σας.

ΤΟΚΕΤΟΣ

Ο τοκετός κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 μπορεί να σας προκαλεί άγχος. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε λυπημένη, φοβισμένη ή σε σύγχυση. Επί του παρόντος δεν υπάρχουν ιατρικά δεδομένα που να αποδεικνύουν ότι η νόσος μπορεί να μεταδοθεί από τη μητέρα στο παιδί κατά τον τοκετό. Είναι σημαντικό να μιλήσετε στον επαγγελματία υγείας σας σχετικά με το πως ο COVID-19 μπορεί να επηρεάσει το πλάνο του τοκετού και την οικογένειά σας μετά τη γέννηση:

- Εάν έχετε προγραμματίσει να γεννήσετε σε νοσοκομείο ή σε κέντρο μητρότητας, συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας σας το πλάνο του τοκετού και τι αλλαγές μπορεί να επέλθουν σε αυτό λόγω του COVID-19.
- Ενημερωθείτε σχετικά με τις πολιτικές που αφορούν τη στήριξη και τις επισκέψεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19.
- Εάν έχετε προγραμματίσει να γεννήσετε στο σπίτι, συζητήστε με τη μαία εάν έχετε ακόμα την επιλογή να γεννήσετε στο σπίτι σας στην επαρχία σας ή στο εδαφος σας και ποιες προφυλάξεις θα πρέπει να λάβετε ώστε το σπιτικό σας περιβάλλον να είναι ασφαλές.
- Εάν έχετε COVID-19, συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας σας πως μπορεί να επηρεάσει τον τοκετό.

Ο επαγγελματίας υγείας σας μπορεί να συμβουλευτεί άλλους ειδικούς για εσάς ή το βρέφος σας εάν υπάρξει ανάγκη.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΒΡΕΦΟΥΣ



Εάν είναι δυνατό, εσείς και το βρέφος σας δεν θα πρέπει να βγαίνετε από το σπίτι παρά μόνο εάν υπάρχει ιατρική ανάγκη. Μετά τη γέννηση, ο COVID-19 μπορεί να μεταδοθεί από άλλους στο βρέφος σας, επομένως είναι σημαντικό να λάβετε μέτρα για τον περιορισμό της εξάπλωσης της λοίμωξης. Εάν έχετε ή νομίζετε ότι έχετε COVID-19, πρέπει να **απομονωθείτε** στο σπίτι σας. Αυτό περιλαμβάνει την τήρηση **φυσικής απόστασης** από τους άλλους στο σπίτι σας, με μόνη εξαίρεση το βρέφος. Μπορείτε να έχετε δερματική επαφή και να παραμένετε στο ίδιο δωμάτιο με το βρέφος σας εάν το προτιμάτε, ειδικά κατά την έναρξη της διαδικασίας του θηλασμού και για τη δημιουργία δεσμού.

Εάν έχετε **συμπτώματα** (ακόμα και εάν τα συμπτώματα είναι ήπια) θα πρέπει να λάβετε όλες τις απαραίτητες **προφυλάξεις** για να εμποδίσετε τη μετάδοση του ιού στο βρέφος σας:

- Να πλένετε τα χέρια σας συχνά, ειδικά πριν και αφού αγγίξετε το βρέφος ή τα άλλα παιδιά σας.
- Ασκήστε σωστές αναπνευστικές τεχνικές
- Φορέστε μη ιατρική μάσκα ή κάλυμμα προσώπου (π.χ. που σχεδιάστηκε να καλύπτει εξ ολοκλήρου τη μύτη και το στόμα χωρίς κενά, και που στεριώνεται στο κεφάλι με κορδόνια ή λάστιχα πίσω από τα αυτιά) όταν είστε σε επαφή με το βρέφος σας (σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων) και ειδικά κατά τη διάρκεια του ταΐσματος.
- Βεβαιωθείτε ότι το περιβάλλον σας είναι καθαρό και ότι έχει απολυμανθεί με εγκεκριμένα απολυμαντικά προϊόντα για σκληρές επιφάνειες.

Ο θηλασμός συνιστάται, όταν είναι δυνατό, καθώς έχει πολλά οφέλη και προσφέρει περισσότερη προστασία έναντι των λοιμώξεων και των ασθενειών κατά τη βρεφική και την παιδική ηλικία. Ο ιός που προκαλεί τον COVID-19 **δεν έχει βρεθεί** στο μητρικό γάλα. Ο θηλασμός προσφέρει σημαντική διατροφή ασφάλεια για το βρέφος σας.

Εάν έχετε ή νομίζετε ότι έχετε COVID-19, ακολουθήστε τα **μέτρα** που αναφέρονται ανωτέρω όταν ταΐζετε το βρέφος. Επιπλέον, οι γονείς θα πρέπει επίσης να λάβουν υπόψη τα ακόλουθα:

- Εάν χρησιμοποιείτε μαξιλάρι θηλασμού, βάλτε καθαρή πετσέτα στο μαξιλάρι κάθε φορά που ταΐζετε το βρέφος σας.
- Εάν χρησιμοποιείτε θήλαστρο, αποστειρώστε τον εξοπλισμό προσεχτικά πριν και μετά από κάθε χρήση. Πλύντε το θήλαστρο/ τα δοχεία μετά από κάθε χρήση με υγρό σαπούνι (π.χ. υγρό πιάτων και χλιαρό νερό). Ξεπλύνετε με ζεστό νερό για 10-15 δευτερόλεπτα.
- Μην μοιράζεστε τα μπουκάλια ή τα θήλαστρα.

Εάν είστε πολύ άρρωστη για να θηλάσετε ή να παρέχετε την καθημερινή φροντίδα του βρέφους, σας παροτρύνουμε να ζητήσετε από έναν υγιή γονέα να ταΐσει και να φροντίσει το βρέφος. Δεδομένου ότι υπάρχει άτομο που νοσεί με COVID-19 στο σπίτι, θα πρέπει να φορούν μη ιατρική **μάσκα** προσώπου ή κάλυμμα προσώπου και να πλένουν τα χέρια τους συχνά όταν φροντίζουν το βρέφος.



ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

Αφού γεννηθεί το παιδί σας, οι φίλοι και η οικογένεια μπορεί να θέλουν να σας επισκεφτούν και να γνωρίσουν το βρέφος. Οι επισκέψεις δεν θα πρέπει να επιτρέπονται παρά μόνο για ιατρικές ανάγκες. Αυτό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο, αλλά είναι σημαντικό να παραμείνει η οικογένειά σας υγιής. Μπορείτε να γιορτάσετε τη γέννηση του νέου βρέφους μέσω εικονικών επισκέψεων και με τη χρήση εργαλείων του διαδικτύου. Κάποια στιγμή, η οικογένεια και οι φίλοι θα μπορέσουν να επισκεφτούν, να κρατήσουν και να αγκαλιάσουν εσάς και το βρέφος σας αυτοπροσώπως—προσπαθήστε να θυμάστε ότι η κατάσταση αυτή είναι προσωρινή και ότι η τήρηση αποστάσεων είναι ο καλύτερος τρόπος να προστατεύσετε αυτή τη στιγμή την οικογένειά σας από τον COVID-19.

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η φροντίδα των παιδιών κατά τη διάρκεια του COVID-19 φέρει προκλήσεις, και οι εγκυμονούσες γυναίκες/ γυναίκες κατά τη λοχεία κινδυνεύουν περισσότερο να εμφανίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Στην παρούσα συγκυρία, ο κίνδυνος αυτός είναι αυξημένος και μπορεί να μην έχετε πρόσβαση στην υποστήριξη και τη βοήθεια στην οποία θα είχατε κανονικά πρόσβαση. Ενθαρρύνουμε τους γονείς να απευθυνθούν στην οικογένεια, τους φίλους, τους κοινωνικούς συμβούλους και τον επαγγελματία υγείας τους κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου για να μιλήσουν για την ψυχική τους υγεία.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ:

Canada.ca/coronavirus

ή τηλεφωνήστε στο

1-833-784-4397

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ, ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ:

www.pregnancyinfo.ca