



Вагітність, пологи та догляд за новонародженим під час пандемії COVID-19

Вакцинація проти COVID-19

Вагітні жінки знаходяться під підвищеним ризиком тяжких результатів COVID-19. Згідно з даними, вакцини мРНК від COVID-19 безпечні для вагітних та для осіб, які годують грудьми.. Національний дорадчий комітет з імунізації рекомендує отримати повну серію щеплення вакциною мРНК, якщо ви вагітні або годуєте грудьми. Якщо певні обставини заважають вам прийняти вакцину мРНК – наприклад, алергія – вам слід подумати про щеплення іншою затвердженою вакциною проти COVID-19..

Немає свідчень про те, що будь-які вакцини, в тому числі вакцини від COVID-19, спричиняються до проблем плідності.

Вагітність

Вагітність під час пандемії COVID-19 може супроводжуватися стресом. Ваше занепокоєння щодо того, як вірус може подіяти на перебіг вашої вагітності та на ще не народжену дитину, є це цілком природним.

Згідно з даними, COVID-19 рідко передається дитині під час вагітності.

Згідно з найостаннішими науковими даними, вплив COVID-19 не є однаковим в усіх випадках вагітності. Треба брати до уваги низку важливих факторів, в тому числі:

- ваш ризик зараження на COVID-19
- ризик тяжкого протікання або результату захворювання, якщо ви заразитесь на COVID-19 під час вагітності

Важливим є розмовляти з лікарем.

Якщо ви захворієте на COVID-19 під час вагітності, ваш ризик тяжкого протікання або результату може бути вищим, в тому числі й потреба в інтенсивній терапії.

Ризик тяжкого протікання або тяжких результатів вважається вищим при зараженні деякими варіантами COVID-19. Важливо не припиняти регулярні передпологові медичні огляди під час COVID-19, хоча б і в віртуальному форматі.





Передіснуючі захворювання

Наявність передіснуючих захворювань або ослаблений стан здоров'я теж створюють ризик важкого протікання або результату. Такими захворюваннями, станами або умовами є:

- ожиріння
- діабет
- гіпертонія
- зрілий вік вагітної

Якщо ви вагітні на тлі послабленого здоров'я, існує можливість зменшити ризик захворювання на COVID-19.

Захистити себе та інших

Під час вагітності не втрачає важливості одночасне вжиття низки особистих запобіжних заходів, незалежно від того, прищеплені ви чи ні:

- отримати щеплення вакциною мРНК
- носити маску
- звести до мінімуму неістотні особисті взаємодії з особами, які не мешкають разом з вами
- уникати замкнених просторів (з поганою вентиляцією) та з'юрмлень з людьми, які не мешкають безпосередньо разом з вами
- часто мити або дезинфікувати руки.

Цей багаточаровий підхід є найкращим способом захистити себе та інших від зараження на COVID-19.

Подумайте про те, щоб, при змозі, ваші консультації та огляди з лікарем, акушером або акушеркою проводилися по телефону або у формі відеонаради. Це допоможе вам уникнути особистих контактів.



Пологи

Пологи під час пандемії COVID-19 можуть спричинити стрес. Немає нічого незвичайного в тому, щоб бути сумною, відчувати страх або розгубленість. Обговоріть з медробітником, як COVID-19 може подіяти на ваш план пологів та на вашу сім'ю після народження.

Якщо ви плануєте родити у лікарні або пологовому будинку, обговоріть з медробітником:

- ваш план пологів
- можливі потрібні зміни в цьому плані з приводу COVID-19

Дізнайтеся про політику медичного закладу щодо помічників та відвідувань.

Якщо ви плануєте родити вдома, обговоріть з акушеркою:

- запобіжні заходи для створення безпечних умов вдома
- чи взагалі у вашій провінції/території ще існує вибір родити вдома

Якщо ви хворієте на COVID-19, обговоріть з лікарем, як цей стан може вплинути на пологи. За умови вжиття належних запобіжних заходів, при народженні рекомендуються годування грудьми, шкірний контакт з дитиною та цілодобове знаходження матері й дитини в тій же самій кімнаті.

При потребі, ваш медробітник може порадитися з іншими спеціалістами з питань, що стосуються вас та вашої дитини.

Догляд за немовлям

З моменту народження немовля може заразитися на COVID-19 від інших людей; отже, важливо обмежити контакти дитини з іншими людьми.

Щоб захистити себе та дитину, вам треба й надалі вживати особистих запобіжних заходів.

Ми рекомендуємо, якщо це можливо, годувати грудьми. Це має велику користь для здоров'я і створює найкращий захист від інфекцій та хвороб на ціле дитинство. Немає відомостей про передання COVID-19 з грудним молоком. Годування грудьми дає дитині важливі поживні речовини.



Якщо ви маєте симптоми або мали позитивний аналіз на COVID-19

Загальні запобіжні кроки

Якщо ви маєте або вважаєте, що маєте COVID-19, ви повинні ізолюватися вдома. Втім, ви можете притискати дитину до себе шкірою до шкіри, жити в одній кімнаті, особливо при формуванні прив'язаності та при годуванні.

Треба бути обережною, щоб не заразити дитину.

- Коли не спите й знаходитесь в одній кімнаті з немовлям, носіть медичну маску
 - Якщо не маєте медичної маски, носіть добре сконструйовану та підігнану немедичну маску.
- Часто мийте руки, особливо перед тим, як доторкатися до дитини.
- Очищуйте та дезінфікуйте поверхні та предмети, до яких часто доторкаєтеся.
- Якщо спите в одній кімнаті з немовлям:
 - забезпечте добру провітреність/вентиляцію
 - витримуйте максимально можливу відстань між собою та дитиною

Запобіжності під час годування

Годуючи дитину:

- стеліть чистого рушника на подушку для годування (якщо ви такою користуєтесь) при кожному використанні
- ретельно очищуйте молоковідсмоктувач перед та після кожного використання:
 - промивайте відсмоктувача та посудини після кожного використання рідиною для миття посуду та теплою водою
 - полощіть гарячою водою протягом 10-15 секунд
- не обмінюйтеся в цей період пляшками або молоковідсмоктувачами з іншими особами

Може статися, що ви надто погано себе почуватимете, щоб годувати грудьми або доглядати за дитиною. Якщо таке трапиться, попросіть здорову дорослу людину годувати ваше немовля та доглядати за ним. В ідеалі цією людиною був би член вашої безпосередньої родини. Оскільки у житлі може бути присутній COVID-19, особа, що доглядатиме за немовлям, повинна:

- уникати перебування у спільних просторах (в тій же кімнаті) або особистих взаємодій з вами



- якщо це є неможливим, ця особа повинна:
 - зробити так, щоб її взаємодії з вами були нечастими, короткими і відбувалися на якомога більшій відстані
 - правильно носити медичну маску або добре сконструйовану та підігнану немедичну маску
- уникати безпосереднього контакту з вами
 - якщо очікується безпосередній фізичний контакт, вона повинна носити медичну маску
 - якщо медичної маски немає, носити добре сконструйовану та підігнану немедичну маску
- часто мити руки

Відвідувачі після народження дитини

Після народження дитини ваші родичі та друзі можуть зажадати відвідати вас та побачити вашу дитину. Кількість відвідувачів треба обмежити, щоб зменшити ризик можливого контакту з **COVID-19**. **Можливо, це нелегко зробити, але це є важливим для безпеки вашої сім'ї.**

Подумайте про те, щоб відзначити народження дитини віртуально через інтернет.

Якщо ви плануєте отримувати особисті візити, продовжуйте дотримуватися:

- правил місцевого органу охорони здоров'я про ліміти щодо кількості людей, що збираються разом
- інших рекомендованих санітарних заходів, в т.ч. особистих запобіжних.

Зробіть так, щоб відвідувачі, які бажають відвідати вас особисто, приймалися в умовах якнайнижчого ризику: надворі або у добре провітрюваному внутрішньому просторі.

Попросіть відвідувачів:

- не приходити, якщо вони хворі
- носити маску
- підтримувати якнайбільшу відстань від вас та дитини
- мити руки під час перебування в вас

Багатшарова організація особистих запобіжних практик – найкращий у цей період засіб захистити вашу сім'ю від **COVID-19**, незалежно від того, отримали ви щеплення чи ні.



Психологічний стан

Народження дитини – велика зміна в житті родини. Цілковито нормальними та очікуваними є широкий розбіг між крайніми емоціями. Ви найкраще знаєте себе та свою дитину. Якщо ви вважаєте, що вам потрібна додаткова допомога та підтримка, важливо не мовчати про це.

Якщо ви або близька людина переживаєте почуття, які викликають ваше занепокоєння, чим раніше ви звернетесь по допомогу, тим скоріше вам полегшає. Батьківські турботи під час COVID-19 можуть нести з собою особливі труднощі, але існують численні допоміжні ресурси.

Ми заохочуємо батьків обговорювати свій психологічний стан:

- з родичами
- з друзями
- з громадськими ресурсами підтримки
- з медичними робітниками

Докладнішу інформацію можна дістати на сайті Canada.ca/coronavirus або по телефону 1-833-784-4397

Докладніша інформація щодо вагітності: www.pregnancyinfo.ca

ID 04-18 / DATE 2021.06-14