

PRACOVNÁ ZDRAVOTNÁ SLUŽBA

TEHOTENSTVO, PÔROD A DOJČENIE – COVID -19

SÚ TEHOTNÉ ŽENY VO VYŠŠOM RIZIKU OCHORENIA NA COVID-19?

V súčasnosti veľmi intenzívne prebieha výskum, ktorý sa zaoberá dopadom COVID-19 infekcie na tehotné ženy. Informácie sú limitované, ale do dnešného dňa neexistuje dôkaz, že u týchto žien je vyššie riziko ochorenia oproti ostatnej populácii. Avšak kvôli zmenám v ich tele a imunitnom systéme vieme, že tehotné ženy môžu byť vážne postihnuté niektorými respiračnými infekciami.

Preto je dôležité, aby si osvojili preventívne opatrenia na ochranu pred infekciou COVID-19 a aby ohlásili svojmu všeobecnému lekárovi, príp. gynekológovi všetky možné príznaky (vrátane horúčky, kašľa alebo ťažkostí s dýchaním). WHO bude pokračovať v aktualizácii informácií a rád, keď budú dostupné nové dôkazy.



SOM TEHOTNÁ – AKO SA MÔŽEM CHRÁNIŤ PRED INFEKCIOU COVID-19?

Pre tehotné ženy platia rovnaké preventívne opatrenia ako pre ostatnú populáciu. Pred infekciou sa môžete chrániť nasledovne:

- najdôležitejšia je hygiena – pravidelne **si umývajte ruky** pomocou mydla a vody, prípadne používajte na dezinfekciu rúk prostriedky na báze alkoholu (hlavne po návrate z práce alebo verejných miest),
- **noste ochranné rúško, nepodávajte si ruky**, nebozkávajte sa pri pozdrave,
- **nenavštevujte miesta s väčším množstvom ľudí** na jednom mieste; **udržiavajte dostatočnú vzdialenosť od ostatných ľudí**,
- **vyhýbajte sa dotyku očí, nosa a úst**,
- **správne vykonávajte respiračnú hygienu** (tzn. kýchať a kašľať do servítky, prípadne do pokrčeného lakťa; použitú servítku ihneď vyhodiť do koša),
- v domácnosti **pravidelne vetrajte**.



Ak máte horúčku, kašeľ alebo sťažené dýchanie, vyhľadajte čo najskôr lekársku pomoc. Pred tým, ako osobne navštívite zdravotnícke zariadenie, **zavolajte vášmu lekárovi a riadte sa jeho pokynmi**, prípadne pokynmi zodpovedného úradu verejného zdravotníctva. Tehotné ženy a ženy krátko po pôrode, vrátane tých, ktoré sú COVID-19 pozitívne, by mali absolvovať rutinné prehliadky.

ČO ROBIŤ AK MÁM PODOZRENIE, ŽE MÁM INFEKCIU ALEBO SOM BOLA VYSTAVENÁ COVIDU-19?

Kedy môžem mať podozrenie na infekciu koronavírusom?

- Počas posledných 14 dní ste navštívili krajinu s vysokým rizikom koronavírusu
- Ak ste boli v kontakte s človekom u koho bol potvrdený koronavírus

Ak sa Vás týka niektorá z týchto podmienok, telefonicky kontaktujte niektorý z regionálnych úradov verejného zdravotníctva alebo svojho všeobecného lekára a dohodnite ďalší postup.

MALI BY BYŤ TEHOTNÉ ŽENY TESTOVANÉ NA COVID-19?

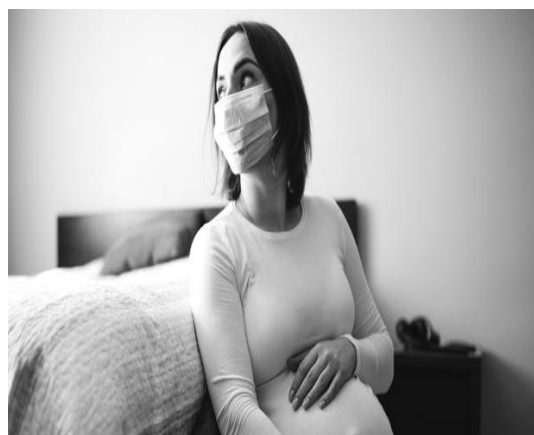
Protokoly a odporúčania na testovanie sa medzi jednotlivými krajinami líšia. Avšak, podľa odporúčaní WHO by mali byť tehotné ženy so symptómami COVID-19 uprednostňované. Ak majú potvrdenú infekciu COVID-19, môžu vyžadovať špeciálnu starostlivosť.

MÔŽE BYŤ INFEKCIA COVID-19 PRENESENÁ OD ŽENY NA JEJ NENARODENÉ DIEŤA ALEBO NA NOVORODENCA?

Stále nevieme, či tehotná žena s COVID-19 môže počas tehotenstva alebo pôrodu preniesť vírus na plod alebo dieťa. K dnešnému dňu nebol vírus nájdený vo vzorkách plodovej vody alebo materského mlieka.

MÔŽEM NAVŠTEVOVAŤ PRENATÁLNU PORADŇU POČAS DOMÁCEJ KARANTÉNY?

Kontaktujte svojho gynekológa/pôrodníka a informujte ho, že ste v domácej karanténe pre možnú infekciu koronavírusom a poraďte sa ohľadne nasledujúcej prenatálnej poradne. Najpravdepodobnejšie je, že sa Vám prenatálna poradňa odloží až na obdobie po domácej karanténe. V prípade, že je nutná prenatálna poradňa v danom období, je nutné dodržať všetky opatrenia zamedzujúce prenos infekcie – návšteva v inom čase, nosiť ochranné pomôcky a tým zamedziť prenos možnej infekcie na druhých pacientov a personál kliniky/nemocnice.



ČO ROBIŤ AK SA CÍTIM ZLE ALEBO SA STRACHUJEM O SVOJE DIEŤA POČAS DOMÁCEJ KARANTÉNY?

Kontaktujte svojho gynekológa/pôrodníka, informujte ho o situácii a podľa toho sa dohodnite o ďalšom postupe, eventuálne o návšteve nemocnice. Ak je nutné navštíviť nemocnicu, tehotné by mali použiť vlastný transport alebo si zorganizovať transport sanitkou (samozrejme vždy napred informovať posádku!) a dôkladne informujte nemocničný personál hneď pri vstupe!

ČO MA ČAKÁ, AK SA POČAS DOMÁCEJ KARANTÉNY ROZBEHNE PÔROD?

Je nutné ísť do pôrodnice, napred informujte zdravotnícky personál o domácej karanténe resp. o pozitívite testov na koronavírus, aby sa zdravotnícky personál zabezpečil! Nikdy túto informáciu nezatajujte! Je nutné rodiť v pôrodnici, kde je možnosť kontinuálneho monitorovania dieťaťa a vášho klinického stavu (saturácia kyslíkom a pod.). Každopádne nezvažujte pôrod doma.

Momentálne nie sú dôkazy, či by bol vaginálny pôrod alebo cisársky rez bezpečnejší. Preto kým nemáte klinické symptómy tak sa preferuje vaginálny pôrod. Avšak ak sa vyskytnú dýchacie ťažkosti a je nutné rýchlo porodiť, je možné, že cisársky rez bude odporúčaný resp. nutný. Nie sú dôkazy, že tehotné ženy s podozrením alebo potvrdeným koronavírusom by nemohli mať aplikovanú epidurálne analgéziu alebo spinálnu anestéziu. Avšak Entonox (inhalačná analgézia – rajský plyn) sa neodporúča pre možnosť rozšírenia infekcie.

MALI BY TEHOTNÉ ŽENY S POTVRDENOU INFEKCIOU COVID-19 PODSTÚPIŤ CISÁRSKY REZ?

Nie. WHO odporúča, aby bol cisársky rez vykonaný iba ak sú prítomné indikácie a je to medicínsky odôvodnené. Spôsob vedenia pôrodu by mal byť individualizovaný a založený na preferenciách ženy a zároveň v súlade s pôrodnickými indikáciami.



MÔŽU COVID-19 POZITÍVNE ŽENY KOJIŤ?

Áno, aktuálne nie sú dôkazy o tom, že vírus môže prejsť do materského mlieka. Momentálne sa predpokladá, že jednoznačné benefity dojčenia prevyšujú potenciálne riziká prenosu koronavírusu materským mliekom.

Hlavným rizikom prenosu koronavírusu počas dojčenia je veľmi blízky kontakt medzi matkou a dieťaťom (drobné infekčné kvapky, ktoré môžu prechádzať na dieťaťko). Všetko je však na prediskutovaní všetkých rizík a následnom rozhodnutí sa.

Ak sa rozhodnete dojčiť je nutné dodržiavať nasledovné odporúčania:

- **dôkladne si umývajte ruky** predtým než chytíte vaše dieťaťko, odsávačku mlieka alebo fľašku na mlieko,
- **noste ochrannú rúšku počas dojčenia,**
- **dodržiavajte odporúčania pri čistení odsávačky mlieka po každom použití,**
- poprosť niekoho o pomoc pri nakŕmení Vášho dieťaťka hneď po odsatí mlieka.

Či už sa rozhodnete pre dojčenie alebo pre umelú výživu, vždy striktne dodržiavajte pravidlá čistenia a sterilizácie. Ak si odsávate mlieko v nemocnici, mali by ste mať vlastnú odsávačku.

MÔŽEM SA DOTÝKAŤ A DRŽAŤ SVOJE NOVONARODENÉ DIEŤA AK MÁM COVID-19?

Áno. Blízky kontakt s dieťaťom a dojčenie pomáha dieťaťu vyvíjať sa. Mali by ste:

- bezpečne dojčiť pri dodržiavaní dobrej respiračnej hygieny,
- prikladať si dieťa na pokožku (kontakt koža na kožu),
- zdieľať izbu so svojim dieťaťom.

Mali by ste si umývať ruky pred tým a po tom ako držíte svoje dieťa a taktiež udržiavať všetky povrchy čisté.



SOM POZITÍVNA NA COVID-19 A JE MI PRÍLIŠ ZLE NA TO, ABY SOM PRIAMO DOJČILA. ČO MÔŽEM ROBIŤ?

Ak sa vám nedarí dojčiť svoje dieťa kvôli infekcii COVID-19 alebo iným komplikáciám, mali by ste byť podporovaná, aby ste svojmu dieťaťu mohla bezpečne poskytnúť materské mlieko spôsobom, dostupným a prijateľným pre vás. Môže to zahŕňať odstriekavanie a odsávanie materského mlieka, relaktáciu alebo darcovské mlieko.