COVID-19 Infekcia a Tehotnosť

Informácia pre tehotné a ich rodiny

Prevzaté z:
Royal College of Obstetrician and Gynaecologists, 2020
Zdroj: https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/
Ministerstvo zdravotníctva SR: https://www.health.gov.sk/

Milé naše tehotné!
Uvedomujeme si, že informácií o aktuálnom stave a coronavíruse je veľa. Otázkou však stále ostáva ako to vyzerá s coronavírusom a tehotnými. Preto sme pre Vás pripravili stručnú informáciu podľa aktuálnych zdrojov:

Aký efekt má coronavírus na tehotnú?
Aktuálne sa nezdá, že tehotné by boli viac náchylné na dôsledky coronavírusu ako bežná populácia. Avšak treba si uvedomiť - coronavírus je nový vírus, čiže jeho vplyv je stále nejasný!
Predpokladá sa, že väčšia časť tehotných bude mať len malé alebo mierne „chrípkové" symptómy. Závažnejšie symptómy ako pneumónia (zápal pľúc) sa častejšie vyskytujú u starších ľudí, u ľudí s oslabeným imunitným systémom alebo dlhodobými zdravotnými problémami.

Momentálne nie sú zaznamenané materské úmrtia v dôsledku infekcie coronavírusom!

! Napriek týmto pozitívnym informáciám ako tehotná si dávajte pozor! Ak ste tehotná ste celkovo náchylnejšia na infekciu ako netehotná žena! Ak máte aj nejaké iné ochorenie: ochorenie srdca, pľúc (napr.astma), infekcia coronavírusom môže prebiehať závažnejšie!

Aký vplyv má coronavírus na bábätko, ak mi diagnostikujú infekciu?
Ako už bolo spomenuté, jedná sa o nový vírus, čiže stále sme na začiatku učenia sa o ňom. Aktuálne nie sú dôkazy, ktoré by predpokladali zvýšené riziko spontánneho potratu alebo prenosu infekcie intrauterinne z matky na plod. Preto je nepravdepodobné, že vírus spôsobí dáke abnormality u plodu. Je popísané riziko predčasného pôrodu alebo horšej popôrodnej adaptácie novorodenca.
Niektoré bábätká narodené ženám so symptómami coronavírusu v Čine sa narodili predčasne. Avšak stále je nejasné, či bol predčasný pôrod spôsobený coronavírusom alebo to bolo rozhodnutie v dôsledku zlého klinického stavu matky. Nové informácie budú publikované akonáhle budú nové poznatky.

Čo môžem robiť aby som znížila riziko nakazenia sa coronavírusom?
Najdôležitejšia je hygiena – pravidelne a efektívne si umývajte ruky, hlavne hneď ako dôjdete z verejných miest domov alebo do práce.
Noste ochranné rúška, nepodávajte si ruky a nebozkávajte sa bežne pri pozdrave so známymi.
Nenavštevujte nákupné centrá, miesta s množstvom ľudí na jednom mieste, nenavštevujte hromadné verejné, kultúrne a športové podujatia.
Doma pravidelne vetrajte, používajte jednorazové utierky na ruky a pravidelne perte uteráky/prezliekajte posteľné prádlo. Dodržiavajte pitný režim a dostatočný prísun vitamínov!

Čo robiť ak mám podozrenie, že mám infekciu alebo som bola vystavená coronavírusu?
Kedy môžem mať podozrenie na infekciu coronavírusom?

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

Telefonicky kontaktujte niektorý s regionálnych ústavov verejného zdravotníctva alebo obvodného lekára a dohodnite ďalší postup!

Kedy musím byť v domácej karanténe?

- Ak ste prišli do kontaktu s niekým, kto má potvrdený coronavírus
- Ak ste navštívili krajinu s vysokým výskytom coronavírusu
- Ak máte symptómy pripomínajúce infekciu coronavírusom a čakáte na výsledky testov
- Ak ste mali pozitívny výsledok testu na coronavírus a boli ste odporučená na domácu liečbu

Čo robiť keď som v domácej karanténe?
V rámci domácej karantény by ste sa mali vyhýbať kontaktu s inými ľuďmi počas 14 dní

- **! Informujte o tejto situácii, ak by ste šli do nemocnice, zdravotnícky personál!**
- Nechodiť do školy, práce, na verejné priestory
- Nevyužívať verejnú dopravu
- Ostať doma a neprijímať návštevy
- Pravidelne vetrať v izbách
- Separovať sa od ostatných členov domácnosti hneď ako je to možné, používať vlastné uteráky, hygienické potreby a jesť v iných časoch ako ostatní členovia domácnosti
- Využívať priateľov, rodinu alebo donáškové služby na potraviny, avšak upozorniť ich aby tovar nechávali vonku
- Ak máte nekomplikované tehotenstvo môžete zvážiť kurzy online cvičenia (tehotenská jóga alebo Pilates)

Môžem navštevovať prenatálnu poradňu počas domácej karantény?
Kontaktujte svojho gynekológa/pôrodníka a informujte ho, že ste v domácej karanténe pre možnú infekciu coronavírusom 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 prenosu infekcie – návšteva v inom čase, nosiť ochranné pomôcky a tým zamedziť prenosu možnej infekcie na druhých pacientov a personál kliniky/nemocnice.

Ako budem testovaná na coronavírus?
Proces diagnostiky sa pomerne rýchlo mení, aktuálne sa coronavírus testuje zo sterov zo sliznice dýchacích ciest. Všetko podľa aktuálnych odporučení Úradu Verejného zdravotníctva a Vlády SR (viď aktuálne informácie s médií)

Čo robiť ak mám pozitívny test na coronavírus?
V prípade, že máte pozitívny test na coronavírus – kontaktujte svojho gynekológa/pôrodníka a obvodného lekára aby bol informovaný o danom výsledku.
Ak nemáte symptómy alebo len slabé symptómy budete skôr odporučené na domácu liečbu.
V prípade vážnejších symptómov budete hospitalizovaná.

Ako bude pokračovať sledovanie tehotnosti po prekonaní coronavírusu?
Po vyliečení je nutná prenatálna poradňa, USG kontrola stavu bábätka. Aktuálne sa predpokladá kontrola 14 dní po vyliečení, avšak tento interval sa mení podľa aktuálneho

klinického stavu a od nových informácií, ktoré budú dostupné o coronavíruse a jeho vplyve na tehotnosť.
Ak ste po vyliečení coronavírusu a už ste boli testovaná ako negatívna, vedenie pôrodu (t.j. ako a kde budete rodiť) nie je ovplyvnené.

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 návšteve nemocnice. Ak je nutné navštíviť nemocnicu, tehotné by mali použiť vlastný tranposrt alebo si zorganizovať transport sanitkou (samozrejme 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, kde hneď informujte zdravotnícky personál o domácej karanténe resp. o pozitivite testov na coronavírus eventuálne zavolajte dopredu, 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 sa preferuje vaginálny pôrod. Avšak ak sa vyskytnú dýchacie ťažkosti a je nutné rýchlo porodiť, je možné že cisársky rez bude odporučený resp. nutný!
Nie sú dôkazy, že tehotné s podozrením alebo potvrdeným coronavírusom by nemohli mať aplikovanú epidurálne analgéziu alebo spinálnu anestéziu. Avšak Entonox (inhalačná analgézia – rajský plyn) sa neodporúča pre možnosť rozšírenia infekcie.

Môžem preniesť coronavírus na bábätko?
Keďže sa jedná o nový vírus, sú len limitované informácie ako menežovať ženu a jej dieťa hneď po pôrode. Nie sú záznamy o ženách, ktoré mali diagnostikovaný coronavírus v III. trimestri a prenose vírusu na bábätko v maternici.

Bude moje bábätko testované na coronavírus?
Ak ste Vy mali podozrenie alebo potvrdený coronavírus v čase pôrodu, Vaše dieťa by malo byť testované na coronavírus.

Je možné ostať s bábätkom po pôrode, bondovať dieťa a nechať si ho v kontakte koža na kožu keď mám podozrenie alebo potvrdený coronavírus?
Áno, ak je to Vaše jednoznačné rozhodnutie. Všetko závisí od toho v akom stave je Vaše dieťaťko po pôrode a v akom klinickom stave ste Vy.
Existujú záznamy z Číny, kde ženám s potvrdeným coronavírusom odporúčali izolovanie dieťaťa po dobu 14 dní. Toto však môže mať negatívny vplyv na ďalšie dojčenie.
Samozrejme stále je diskusia o benefitoch a rizikách medzi lekármi (gynekológmi/pôrodníkmi a neonatológmi), ako aj medzi rodinnými príslušníkmi, preto by mala byť starostlivosť po pôrode výrazne individualizovaná! Samozrejme s novými poznatkami, prídu aj nové odporučenia.

Budem môcť dojčiť, resp. môžem dojčiť?
Áno, aktuálne nie sú dôkazy že vírus môže prejsť do materského mlieka. Momentálne sa predpokladá, že jednoznačné benefity dojčenia prevyšujú potenciálne riziká prenosu coronavírusu materským mliekom.
Hlavným rizikom prenosu coronavírusu počas dojčenia je veľmi blízky kontakt medzi matkou a dieťaťom (drobné infekčné kvapky, ktoré môžu prechádzať na dieťatko).
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 dieťatko, odsávačku mlieka alebo fľašky na mlieko
- Noste ochranné rúšky počas dojčenia
- Dodržiavajte odporúčania pri čistení odsávačky mlieka po každom použití
- Zvážte poprosiť niekoho, kto má skúsenosti o nakŕmenie Vášho dieťatka hneď po odsatí mlieka

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

Aké sú odporučenia ohľadne cestovania tehotných?

Neodporúča sa cestovať, ak ste tehotná. Ak už musíte overte si Vaše cestovné poistenie, či pokrýva náklady spojené s pôrodom a starostlivosťou o dieťa v prípade potreby.