

A VÁRANDÓS KISMAMÁK IS MARADJANAK OTTHON!

Mire figyeljenek a várandós- és szülő anyák a koronavírus járvány idején?

- Mivel ez egy új vírus, nem egyértelmű, hogy ez hogyan hat Önre, ha gyermeket vár. A jelenlegi ismeretek szerint, ha egy egészséges várandós anya koronavírussal fertőződik, nem súlyosabb a betegsége, mint a nem várandósoknál.
- Várható, hogy többségük csak enyhe vagy közepes mértékű megfázás- és vagy influenza-szerű tüneteket észlel. Eddig a világon nem jelentettek várandós anyánál koronavírus okozta halálozást.
- Ha gyermeket vár, akkor egyébként fogékonyabb a fertőzésekre, mint egy átlagos nő. Ha valamilyen korábbi betegsége van, például asztma vagy cukorbetegség, és koronavírussal fertőződött, akkor nehezebb lehet a betegséggel való megküzdés, ezért mindenképpen azonnal forduljon orvoshoz.
- Nem bizonyított, hogy a vírus a várandósság ideje alatt átterjedhet a fejlődő embrióra vagy magzatra. Ezért nem valószínű, hogy ez a vírus fejlődési rendellenességeket okozhat.
- Nincs bizonyíték arra, hogy fokozott vetélési kockázatot jelentene ez a vírus.
- A legfontosabb dolog az, hogy **MARADJON OTTHON** önkéntes karanténban és fokozottan tartsa be az Operatív Törzs által kihirdetett higiéniai, kézmosási szabályokat, korlátozó intézkedéseket. Ha minél kevesebb emberrel kerül kapcsolatba, az jelentősen csökkenti a fertőződés esélyét.
- Ha a koronavírusra jellemző tünetei vannak, vagy a koronavírus teszt pozitív volt, és azt tanácsolják, hogy otthon gyógyuljon, a következő teendők vannak:
 - **Önkéntes karantén javasolt a várandós anyáknak is**, kérjük, tartsa be ezeket a szabályokat:
 - Ne menjen munkahelyi, vagy nyilvános helyekre.
 - Egészségügyi intézménybe csak indokolt és orvosi konzultációt követően menjen.
 - Gyógyszertárat, bolti vásárlást, sürgős ügyintézését halassa el, és kérje párja, közeli családtagja, vagy barátok segítségét, de csökkentsék minimálisra a találkozást.
 - Ne használjon tömegközlekedést.
 - Maradjon otthon, és ne engedjen be a látogatókat.
 - Gyakran szellőztessen az ablakon át.
 - A lehetőleg próbáljon otthon is a többi családtagtól 1-2 m-es távolságban távol maradni, kerüljék a testi érintkezést, ami cseppfertőzéssel járhat.
 - Saját törülközőt használjon, ügyeljen az edények, konyhai eszközök tisztántartására.
 - Ha beteg vagy betegség gyanús családtag van, étkezzen külön.
- **Segíti az otthon töltött időt:**
 - könnyű házimunka
 - kismama torna, kismama relaxációs- és, légyógyakorlatok
 - zenehallgatás
 - vitamindús, változatos ételek készítése
 - babakelengye és felszerelés készítés (kötés, horgolás, varrás)

Ezek jó erőben tartják és csökkentik a feszültséget, szorongást. Ilyenkor többet gondol a babájára is, aki segíti önt ebben a különleges helyzetben.

- Várandósgondozáson, tanácsadáson, rutin vizsgálatokon való részvétel ajánlott, önkéntes karantén esetén is. Védőnővel, orvossal egyeztessen időpontot, hogy elkerülje a felesleges találkozásokat, tömeget.
- Valószínű, hogy ha ön jól van, a rutin vizsgálatok egy része későbbre tehető, amíg az önkéntes karantén tanácsolt/előírt ideje le nem jár, vagy amíg a járványügyi szabályok ezt szükségessé teszik. Ha a gondozását végző orvos azt tanácsolja, hogy az előírt, vagy éppen a jelen állapota szerinti szükséges vizsgálat nem várható, akkor elmondja a szükséges intézkedéseket, és megbeszéli, mit kell tennie.
- Ha aggályai vannak saját maga vagy születendő baba egészsége miatt, beszéljen a védőnővel, szülésznővel, háziorvosával vagy a szülés-nőgyógyászával. Ők az állapotának, kérdéseinek megfelelően további tanácsot fognak adni, vagy hogy kell-e vizsgálatra vagy kórházba menni.
- Ha az állapotától függően, ha azt javasolják, hogy hívjon mentőt, a mentősnek már a híváskor és a megérkezésükkor is mondja meg, hogy gyermeket vár.
- Ha igazolt volt a koronavírus-fertőzés, elővigyázatosságból 14 nappal a gyógyulás után ultrahang vizsgálatot ajánlott végezni annak ellenőrzése érdekében, hogy a várandósságával minden rendben van-e, ez vonatkozik az anyai és a magzati állapotra egyaránt.

Szülés

- Ha a várandós anya meggyógyult a koronavírus betegségből, és negatív a vírus tesztje, akkor szülését és szülési tervét nem befolyásolja a fertőzés.
- Ha beindul a szülés, vegye fel a kapcsolatot a szülész-nőgyógyász orvosával, szülésznőjével, és a védőnőjével. Tájékoztassa őket arról, hogy koronavírus-fertőzés gyanúja lépett fel, vagy igazolt fertőzést diagnosztizáltak.
- Ha fennáll a koraszülés veszélye, a szokásos gyakorlat az, hogy be kell menni a kórházba, a tünetei függvényében hívjon mentőt, vagy menjenek magán gépkocsival.
- Ha megindult a szülés, (elfolyt a magzatvíz, rendszeres méhösszehúzódások vannak, vagy hüvelyen át vérzést tapasztal) és felmerült a koronavírus fertőzés gyanúja vagy igazolták azt, **mindenképpen szülészeti osztályon szüljön**. Az édesanya, a magzat és a már megszületett újszülött is folyamatos magas szintű megfigyelésben és ellátásban részesül így.
- Jelenleg nincs olyan bizonyíték, amely szerint nem lehet hüvelyen keresztül szülni, vagy hogy biztonságosabb lenne a császármetszés, ha koronavírus fertőzés gyanúja áll fenn, vagy már igazolt a fertőzés. Ha azonban légzés állapota ezt szükségessé teszi, vagy egyéb okból a szülés sürgős befejezése szükséges, előfordulhat, hogy császármetszésre lesz szükség.

- Nincs bizonyíték arra, hogy a fertőzés gyanús, vagy az igazolt koronavírus fertőzéses szülőnőknél nem lenne alkalmazható az epidurális vagy spinális érzéstelenítés.
- A Nitrogénoxidul (dinitrogén oxid és oxigén keveréke, másnéven: nevetőgáz orvosi elnevezése: Livopan) alkalmazása a belégzéses módszer miatt fokozhatja a vírus terjedését, így a fájdalomcsillapítás ezzel a módszerrel nem javasolt. A szülésznő és a szülész orvos megbeszélnek az alkalmazható önségítő és fájdalomcsillapító módszereket.
- **A szülészeti osztályon a járványügyi helyzetnek megfelelő előírásokat be kell tartani, általános ajánlások vonatkoznak a kórházi ellátásra, kapcsolattartásra és a látogatásra. A járványügyi helyzet szerint az intézkedéseket helyi szinten közlik majd:**
 - A szülészeti osztály bejáratánál egy műtési arcmaszkkal látják el, amíg a megfelelő szobában elhelyezik.
 - A koronavírus teszt elvégzését a járványügyi előírásoknak megfelelően megszervezik.
 - A járványügyi szabályok változhatnak, változnak. **A szülészeti osztályok elrendezése, eltérő, sok helyen éppen a családbarát elvek szerinti átépítések, felújítások folynak. Ha az intézmény és az osztály tudja biztosítani a járványügyi szabályok szerint az édesapa jelenlétét a szülésnél megfelelő, előírt védőfelszerelés mellett, annak jó hatása van a szülési folyamatra, az édesanya lelki támogatására. Megértéssel elfogadással kell, hogy kezeljék ugyanakkor azt a helyzetet - a többi édesanya és újszülött védelme érdekében – ha ez nem oldható meg.**
 - A látogatókkal, látogatásokkal kapcsolatosan a járványhelyzet miatt minden intézmény előírja és kihirdeti az általános és helyi viszonyokra érvényes szabályokat. Ezeket minden körülmények között be kell tartani.

Ha megszületett a baba:

- Az eddigi tapasztalatok szerint nem indokolt az újszülött és az édesanya elkülönítése. Amennyiben az újszülött jól van, és nem igényel orvosi ellátást, intenzív megfigyelést, akkor a születés után ugyanazokat a módszereket kell alkalmazni, mint a többi édesanya és újszülött esetében.
- Sokkal nagyobb az újszülött védelmének, védettségének esélye, ha a saját édesanyja mellett van és az ő anyatejét szopással megkaja. Erre a gyakorlatra más járványok esetében már vannak hazai bizonyítékok is.
- Jelenleg nincs bizonyíték arra, hogy a vírus áterjed az anyatejbe, ezért a szoptatás jól elismert előnye meghaladják a koronavírus - anyatej útján történő – átvitelének esetleges kockázatait.
- A szoptatásnál kockázatot jelenthet az anya és az újszülött közötti cseppfertőzés esélye, de erre nincs közvetlen bizonyíték. A szopással szerzett anyatej ugyanakkor védelmet adhat az újszülött részére.
- **Az újszülöttel való érintkezéskor, szoptatáskor be kell tartani a higiénés szabályokat:**
 - Mielőtt megérintené a babáját, az előírtak szerint alaposan mosson kezet minden vele való foglalkozásnál: akár tisztába teszi, akár szoptatja, akár csak felemeli magához, vagy bármilyen okból hozzányúl.
 - Nehéz megállni, de az arcára, kezére ne adjon puszit.

- Próbálja kerülni és kerülje, hogy ráköhög, vagy tüsszent az újszülöttre szoptatás vagy ápolás közben. Legyen kéznél papír zsebkendő erre a célra. Ha náthás, fontolja meg, vagy ha előírják, tartsa be a maszk viselését szoptatás ideje alatt.
 - A mellék ápolása, fejése előtt is az előírt módon mosson kezet, akkor is, ha mellszívót, vagy bármilyen más eszközt, vagy ruhadarabot kell használnia, cserélnie.
 - Részesítse előnyben a kézi fejtést, ha ez nem válik be, a mellszívó használata esetén kövesse és tartsa be a tisztításra, fertőtlenítésre vonatkozó előírásokat.
- Ha egészségügyi dolgozó gyermeket vár, a járványhelyzetben munkakörétől függően egyeztessen munkáltatójával a munkavégzés kockázatával kapcsolatban. Érdemes megfontolni és kérni a járványügyi helyzetben az otthonmaradás lehetőségét. Eddigi legjobb tudásunk szerint az egészséges várandós egészségügyi szakemberek nem érzékenyebbek, fogékonyabbak jobban a koronavírusra vagy annak szövődményeire, mint nem várandós kollégáik.

Ez a tájékoztató változhat a járványügyi helyzetnek megfelelően és aszerint, hogy milyen új bizonyított tudományosan megalapozott eredmények állnak rendelkezésre.

Budapest, 2020. március 24.

Az összeállítás fordításában, a magyar változat elkészítésében részt vettek:

Prof. Dr. Rákóczi István szülész-nőgyógyász, egyetemi tanár

Rákóczi Ágnes szülésznő

Bábiné Szottfried Gabriella védőnő

Magyar Védőnők Szakmai Szövetsége: Várfalvi Marianna elnök (védőnő, szülésznő)

Szy Ildikó alelnök (védőnő)

Csász Katalin titkár (védőnő)

és a Védőnőkért, új szülők- és újszülöttekért Alapítvány

Irodalom:

- https://www.rcog.org.uk/coronavirus-pregnancy?fbclid=IwAR29do6tahWALJnsAsli5rdLTtWkM52hCE_QZg3rXF5dee1uzeGGhNaJGSQ
- <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/coronavirus-covid-19-infection-in-pregnancy-v2-20-03-13.pdf>
- <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>