

# Koronawirus i ciąża

**Jesteś w ciąży, gratulacje! Możesz odczuwać niepewność co do tego, jak koronawirus (COVID-19) może wpływać na Ciebie, Twoje dziecko i opiekę świadczoną w czasie ciąży. Ta ulotka podsumowuje zagrożenia związane z COVID-19 podczas ciąży, kluczowe zalecenia, których należy przestrzegać w jej trakcie, oraz co należy zrobić, gdy wydaje Ci się, że masz objawy COVID-19.**

## Zagrożenia związane z COVID-19 podczas ciąży

W przypadku większości kobiet zakażenie COVID-19 w czasie ciąży prowadzi do łagodnej choroby przypominającej grypę — bez dowodów na to, że bycie w ciąży zwiększa prawdopodobieństwo zakażenia u kobiet. Nie ma dowodów na to, aby ciężarne kobiety były bardziej podatne na zarażenie COVID-19a. Ostatnie badania pokazują jednak, że zarówno konieczność przyjęcia do szpitala, jak i ciężki przebieg choroby są bardziej prawdopodobne u kobiet ciężarnych (w porównaniu do tych, które nie są w ciąży), w szczególności po 28. tygodniu ciąży. Pochodzenie azjatyckie i od czarnoskórych grup etnicznych w przypadku kobiet i niektóre istniejące choroby również wiążą się ze zwiększonym zagrożeniem wystąpienia poważnej choroby. Położna lub położnik (lekarz prowadzący ciążę) omówi z Tobą indywidualne ryzyko i odpowiednio zaplanuje opiekę.

## Kluczowe zalecenia w czasie ciąży

- Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed następstwami wynikającymi z COVID-19 jest zaszczepienie się.
- Uważa się, że „nowe warianty” COVID-19 są bardziej zakaźne i prowadzą do cięższego przebiegu choroby u kobiet w ciąży. Z tych powodów możesz chcieć bardziej skrupulatnie podejść do zaleceń dotyczących dystansu społecznego, zakrywania usta i nosa oraz mycia rąk, jeśli masz kontakt z osobami spoza swojego gospodarstwa domowego. Aktualne informacje można uzyskać na stronie <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/social-distancing/what-you-need-to-do/> lub u lokalnej położnej.
- Regularnie myj ręce oraz noś osłonę ust i nosa, gdy wychodzisz z domu – upewnij się, że usta i nos są zakryte.
- Unikaj osób, które mają objawy COVID-19.
- Pozostań aktywna i nawadniaj się, aby ograniczyć ryzyko pojawienia się skrzepów krwi.
- Utrzymuj zdrową dietę, przyjmuj suplementy kwasu foliowego i witaminy D.
- Uczęszczaj na wszystkie wizyty i badania prenatalne, chyba że musisz zostać w domu na kwarantannie ze względu na objawy COVID-19, pozytywny wynik testu na COVID-19, kontakt z osobą z potwierdzoną chorobą COVID-19 lub w związku z kwarantanną po podróży.
  - *Skontaktuj się z położną, jeśli musisz przełożyć swoją wizytę z któregoś z wyżej wymienionych powodów.*
- Jeśli martwisz się o siebie lub swoje nienarodzone dziecko, skontaktuj się z zespołem Maternity Triage pod numerem 0118 322 7304.
- Jeśli poinformowano Cię, że jesteś w grupie wysokiego ryzyka i zalecono Ci ochronę, **pamiętaj, aby poinformować o tym swoją położną środowiskową**. Ważne jest, aby personel wiedział o zwiększonym ryzyku, gdy zostaniesz przyjęta do szpitala.

- Zalecamy przyjęcie szczepionki na grypę w sezonie zimowym, chyba że istnieją uzasadnione powody, dla których nie powinnaś tego robić. Omów tę kwestię z lekarzem rodzinnym, położną lub lekarzem położnikiem.

### **Co zrobić, gdy wydaje Ci się, że masz objawy COVID-19**

- Jeśli Twoim zdaniem objawy są łagodne i możesz dokończyć zdanie bez przerwy na zaczerpnięcie oddechu, zadzwoń do zespołu Maternity Triage pod numer **0118 322 7304**. Położna umówi termin teleporady z lekarzem, który zadzwoni w celu oceny objawów i podjęcia decyzji, czy konieczna jest dalsza diagnoza. W przypadku większości osób wystarczy pozostania w domu. W takiej sytuacji ktoś codziennie będzie się z Tobą kontaktować, aby sprawdzić, czy czujesz się lepiej.
- **Jeśli masz problemy z oddychaniem, zadzwoń na numer 111 lub 999.**

**Jeśli masz obawy co do siebie lub swojego nienarodzonego dziecka, ważne jest możliwie najszybsze zasięgnięcie porady.**

### **Wizyty ciążowe w przypadku kwarantanny**

- Nie idź na żadne wizyty ciążowe czy badania USG, jeśli musisz przebywać na kwarantannie domowej w związku z objawami COVID-19, jeśli miałaś pozytywny wynik testu lub jeśli odbyłaś podróż za granicę czy też mieszkasz z osobą, która przebywa na kwarantannie po podróży.
- Przełóż wizyty u położnej środowiskowej, dzwoniąc pod numer 0118 322 8059. Jeśli spotkasz się z prośbą o pozostawienie wiadomości, zrób to, a zespół oddzwoni następnego dnia.
- Jeśli masz umówione badanie USG w szpitalu, zadzwoń pod numer 0118 322 7279. Personel doradzi, czy przełożenie badania jest bezpieczne.

**Należy mieć na uwadze, że zagraniczne podróże mogą mieć wpływ na Twój dostęp do opieki ciążowej lub medycznej, ponieważ po powrocie konieczne jest poddanie się kwarantannie.**

### **Ograniczenia ryzyka związanego z COVID-19 w szpitalu**

Podejmujemy wszelkie środki ostrożności w celu zapewnienia bezpieczeństwa wszystkim osobom, jednak potrzebujemy Twojego wsparcia:

- Prosimy wszystkie kobiety ciężarne i ich partnerów o wykonywanie testów paskowych immunochromatograficznych (Lateral Flow Tests) dwa razy w tygodniu w okresie ciąży i przed wizytami „twarzą w twarz”.
- Zmniejszyliśmy liczbę osób przybywających do szpitala poprzez oferowanie wizyt wirtualnych, gdy jest to możliwe.
- Ustalamy terminy wizyt w sposób ograniczający liczbę osób w poczekalniach.
- Od każdej osoby wymaga się zakrywania ust i nosa oraz ścisłego dbania o higienę rąk.
- Łóżka i krzesła są rozmieszczone w sposób umożliwiający zachowanie dystansu społecznego.
- Stosowane są jednokierunkowe systemy przemieszczania.
- Wszystkie osoby przyjmowane do szpitala są poddawane testom na COVID-19, a pacjenci z pozytywnym wynikiem są izolowani.

## Test na COVID-19 w momencie przyjęcia do szpitala

NHS England zaleca, aby każda osoba pozostająca w szpitalu została poddana testowi na COVID-19.

- Jeśli masz zostać przyjęta do szpitala na zaplanowany zabieg, przed jego terminem zostanie do Ciebie wysłana wiadomość z datą zgłoszenia się do punktu testowego.
- Jeśli Twój pobyt jest niezaplanowany lub wiąże się z porodem, wymaz na COVID-19 zostanie pobrany w trakcie procesu przyjmowania do szpitala.

Poznanie wyniku testu na COVID-19 pomoże Tobie i personelowi położniczemu zaplanować opiekę, aby zapewnić bezpieczeństwo Tobie, Twojemu dziecku, rodzinie i wszystkim wokół. Badania wykazały, że nie każda osoba będąca nosicielem wirusa odczuwa negatywne objawy. **Szczególnie ważne w środowisku szpitalnym jest to, aby wszyscy stosowali wszelkie możliwe środki ostrożności w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa.**

## Partner porodowy

Dla większości kobiet istotne jest, aby podczas porodu była przy nich wspierająca je osoba. Jeśli Twój partner porodowy ma objawy COVID-19, w ostatnim czasie otrzymał pozytywny wynik testu na COVID-19 lub musi poddać się kwarantannie z innych powodów (np. kontakt z zarażoną osobą w ostatnim czasie), nie będzie mógł wspierać Cię podczas porodu czy pobytu w szpitalu. Jeszcze w czasie ciąży pomocne może być zaplanowanie, kto w razie potrzeby zostanie Twoim rezerwowym partnerem porodowym.

## Szczepionka na COVID-19 w czasie ciąży i karmienia piersią

Szczepionka na COVID-19 jest bezpieczna i zdecydowanie zalecana u ciężarnych. Dzieje się tak, ponieważ kobiety i ich nienarodzone dzieci są uważane za narażone na dodatkowe ryzyko wystąpienia poważnych powikłań związanych z COVID. Decyzja o podaniu szczepionki w czasie ciąży będzie należeć do Ciebie. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists oraz The Royal Collage of Midwives wydały ulotkę informacyjną na temat korzyści i możliwych zagrożeń związanych ze szczepionką (link do tych stron znajduje się na końcu tej ulotki). Są one podsumowane poniżej:

- Ponad 200 000 kobiet w ciąży bezpiecznie otrzymało szczepionkę na COVID bez żadnych obaw o ich bezpieczeństwo..
- Otrzymanie dwóch dawek szczepionki jest niemal w 100% skuteczne w zapobieganiu hospitalizacji kobiet w ciąży zakażonych COVID. Jest to jeszcze skuteczniejsze niż u osób niebędących w ciąży.
- COVID powoduje urodzenie martwego dziecka u 1 na 100 kobiet, u których wywołał chorobę. COVID trzykrotnie zwiększa ryzyko przedwczesnych narodzin dziecka. Jedna na dziesięć kobiet z COVID w ciąży wymaga intensywnej terapii.
- Szczepionki nie zawierają żywego koronawirusa czy jakichkolwiek składników, które mogą być szkodliwe dla kobiety w ciąży lub jej dziecka. W przeciwieństwie do niektórych innych leków, szczepionka nie może przenikać do organizmu dziecka i wpływać na jego długoterminowy rozwój. Szczepionka nie jest przekazywana z mlekiem matki, ale wytwarza ochronne przeciwciała przeciwko zakażeniu COVID u dziecka podczas karmienia piersią.

## Dodatkowe materiały na temat COVID-19 i ciąży

- Aplikacja Mum and Baby
- Strona internetowa Royal Collage of Midwives ([www.rcm.org.uk](http://www.rcm.org.uk))
- Strona internetowa Royal college of Obstetricians and Gynaecologists ([www.rcog.org.uk](http://www.rcog.org.uk))
- Organizacja Reading Maternity Voices Partnership ([www.readingmaternityvoices.org.uk/](http://www.readingmaternityvoices.org.uk/)) lub ([www.facebook.com/ReadingMVP](https://www.facebook.com/ReadingMVP))
- Strona internetowa NHS: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)
- Zdrowa dieta i suplementacja witamin w ciąży: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy.pdf>
- Ulotka informacyjna na temat przydatnych materiałów: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity---antenatal-resource-guide.htm>
- Materiały dotyczące karmienia niemowląt i COVID-19: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-and-infant-feeding-resources.htm>
- [www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus)
- Arkusze informacyjne na temat szczepienia przeciwko COVID-19 w czasie karmienia piersią i ciąży: [www.hifn.org/covid-interim](http://www.hifn.org/covid-interim)
- Często zadawane pytania dotyczące COVID-19 i opieki ciążowej: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-faq.htm>
- Koronawirus: Planowanie porodu: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-planning-your-birth.htm>
- Koronawirus: Informacje dla rodziców noworodków: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-info-for-parents-of-newborns.htm>

## Dane kontaktowe i zapytania

W przypadku jakichkolwiek pytań lub chęci skontaktowania się z nami skorzystaj z poniższych numerów telefonów:

- Maternity Triage: 0118 322 7304
- Maternity Call Centre: 0118 322 8964 (wybierz opcję 1)
- Biuro położnych środowiskowych: 0118 322 8059
- Położnicze badania ultrasonograficzne: 0118 322 7279

Dalsze informacje na temat naszej organizacji można znaleźć na stronie [www.royalberkshire.nhs.uk](http://www.royalberkshire.nhs.uk).

W razie potrzeby poproś o wersję tej ulotki w innym języku lub formacie.

S. Fleming, położna konsultant (położnictwo), luty 2021

Aktualizacja: listopad 2021

Data kolejnej weryfikacji: luty 2023