

Informace pro těhotné ženy o onemocnění COVID-19

(informace platné ke dni 29. 3. 2020)

Co je to koronavirus (COVID-19)?

Koronaviry jsou velká čeleď virů, které mohou způsobovat onemocnění od běžné rýmy po závažnější stavy. COVID-19 je infekční onemocnění způsobené posledním objeveným koronavirem (SARS-CoV-2).

Jak se virus šíří?

Koronavirus se přenáší z člověka na člověka po úzkém kontaktu. Jedná se o tzv. kapénkovou infekci, která je přenášena vzduchem, tedy když někdo s nákazou COVID-19 zakašle či kýchne, nebo kontaktem s kontaminovanými povrchy.

Jaké jsou symptomy onemocnění?

Mnozí infikovaní zaznamenají jen mírné příznaky nemoci a brzy se zotaví, u jiných ale onemocnění může mít závažnější průběh. K symptomům obvykle patří: zvýšená teplota, kašel, dušnost, bolest svalů, únava.

Jsou těhotné ženy ohroženější než ostatní?

- Dostupné údaje zatím **nenaznačují, že by u těhotných žen existovalo větší riziko nakažení SARS-CoV-2** nebo se vyskytovaly závažnější symptomy než u jiných dospělých stejného věku.
- K dnešnímu dni nejsou k dispozici žádné údaje o zvýšeném riziku způsobení potratu v časném stádiu těhotenství v důsledku prodělané infekce.
- Nejsou žádné údaje o zvýšeném riziku vrozených vad v důsledku styku s virem.
- Je nicméně nutno říci, že virová onemocnění obecně rizika těchto komplikací zvyšují, **je tedy na místě chránit se stejně** jako před jiným virovým, např. chřipkovým onemocněním.
- Zkušenosti s virem MERS a SARS (které jsou příbuzné s koronavirem) neprokázaly souvislosti s vyšším rizikem prvo- a druhotrimestrálního potratu.

Může se virus přenést na plod respektive dítě?

- Nemáme zatím žádné důkazy, které by potvrzovaly možnost přenosu viru na nenarozené dítě během těhotenství nebo přenos na novorozence při porodu.

Může těhotná žena s diagnózou Covid-19 rodit vaginálně?

- Ano, těhotná žena může rodit vaginálně.

Může být dítě kojeno?

- Ano, **kojení se doporučuje i v případě podezření nebo potvrzení nákazy COVID-19** s tím, že je vhodné dodržovat hygienická opatření zabráňující přenosu viru při blízkém kontaktu maminky a dítěte: před a po kojení si umýt ruce mýdlem a teplou vodou, při kojení používat roušku, desinfikovat pravidelně povrchy.
- Světová zdravotnická organizace doporučuje i v době epidemie COVID-19 **zahájit kojení nejlépe do 1 hodiny po porodu**, umožnit matkám a dětem **kontakt kůže na kůži** a zajištění **nepřetržitého kontaktu** matky a dítěte na oddělení šestinedělí.
- Pokud není kojení ze závažných zdravotních důvodů možné, měla by žena mléko co nejdříve po porodu odstříkávat a dítěti by mělo být mléko podáváno alternativním způsobem (mléko není vhodné pasterovat nebo převářet).
- **Horečka či teplota nejsou z pohledu kvality mateřského mléka či zdraví dítěte překážkou při kojení.**
- Průběh COVID-19 bývá u novorozenců, kojenců a malých dětí zpravidla mírný.
- Porodnice v dnešních dnech uvítají, i pokud chce jít žena po porodu domů dříve než je standardní doba hospitalizace (tzv. ambulantní porod-<http://ambulantniporod.cz/>). V tomto případě je dobré kontaktovat pediatra, který převezme péči o dítě po propuštění z porodnice.
- **V případě ambulantního porodu se nám ozvěte pro domluvu kontroly stavu ženy v gynekologické ambulanci** nebo by se domluvila **návštěva naší porodní asistentky u vás**, v domácím prostředí – podmínky na <https://www.cenap.cz/navsteva-porodni-asistentky>

- UNIPA nabízí seznam komunitních porodních asistentek, které poskytují péči po porodu, seznam je dostupný na webu www.unipa.cz, (tato péče není většinou hrazena zdravotními pojišťovnami).

Jak se chránit před nákazou COVID 19?

- Noste roušku.
- Vyhýbejte se kontaktu s nemocnými.
- Často si myjte ruce. Používejte mýdlo a vodu. Pokud nejsou dostupné, dezinfekční přípravek na ruce na bázi alkoholu.
- Pokud nemáte umyté ruce, nedotýkejte se svého obličeje, nosu a očí.
- Při nakupování používejte ochranné rukavice.
- Vyhýbejte se velkým davům, obzvláště v uzavřených a špatně odvětrávaných prostorách.
- Potraviny si obstarávejte mimo nákupní špičku.
- V době dopravní špičky nejezděte veřejnou dopravou.
- Posilujte svoji imunitu:
 - Dostatečně spěte.
 - Jezte vyváženou a pestrou stravu.
 - Chodte pravidelně na procházky do přírody.

Co dělat v případě onemocnění?

Pokud máte příznaky, jako jsou kašel, horečka a dušnost:

- Zůstaňte doma a **zavolejte** svému obvodnímu praktickému lékaři.
- Uveďte, že jste těhotná.

Kde hledat pomoc?

Samozřejmě, můžete v naší ordinaci době nám zavolat, kdykoliv napsat mail na cenap@cenap.cz.

Zatím se nám daří zachovat provoz gynekologické ambulance i mailové poradenství.

- Linka pomoci pro těhotné a ženy po porodu: <https://rodimvklidu.cz/> - Tel. 228
- Linka psychologické pomoci: <https://www.delamcomuzu.cz/>
- Bezplatná informační linka ke koronaviru včetně psychologické pomoci: 1212
- V případě **vážných** zdravotních problémů či **ohrožení života** volejte linky: 155 a 112

Co vám nabízíme v našem obchůdku?

Sirupy s bylinkami podporujícími imunitu: sirup z echinacey, šípků, rakytníku...

Produkty s C vitamínem:

- **fin Zinkofresh**, tabletky na cumlání s obsahem zinku, vitamínu C, máty a mentolu, které Vám nejen osvěží dech, ale také působí protizánětlivě a též podporují imunitu.
- Zinek a vitamín C obsahuje **fin Zinkotabs**.
- Vynikající zdroj C vitamínu z aceroly představuje **fin Xyliacertabs** či **fin Sweetacertabs**.

Koncentrát s echinaceou **fin Echinfis**. Je to 100 % extrakt z echinacey v alkoholové bázi, ale užívá se jen několik kapek, proto jej mohou i těhotné.

Zdroj D vitamínu a rybích olejů: fin Bi-iomaxin, fin Bi-iomare

vliv D vitamínu na imunitu je prokázáný, o možném efektu píše i

SZU: <http://www.szu.cz/uploads/CZVP/COVID19.pdf>..

Výtažek z černého česneku **fin Biilolits**, sirup z lišejníku **fin Islandis**

Vše si můžete objednat <https://www.cenap.cz/obchudek>

Vypracovaly:

Mgr. Jitka Pokorná, porodní asistentka a MUDr. Ludmila Lázničková, gynekoložka

Centrum naděje a pomoci

Zdroj:

- Informace o COVID-19 pro těhotné ženy a miminky, FN Olomouc, 19.3.2020, dostupné na webu: <https://www.fnol.cz/aktuality/informace-o-covid-19-pro-tehotne-zeny-a-maminky>
- Mamila: Všetko o dojení počas pandémie koronavírusu COVID-19, 16.3.2020, dostupné na webu: <https://www.mamila.sk/post/vsetko-o-dojceni-pocas-pandemie-koronavirusu-covid-19-8531/>
- Šimetka Ondřej: Informace pro těhotné ženz v ěře COVID-19, Gynekologicko porodnická klinika FN Ostrava, 14.3.2020, dostupné na webu: https://14826ef9-eb90-43e5-bfd9-fede842a1c28.filesusr.com/ugd/42a432_bbe78caa5230446491930cc3a7b6878d.pdf
- WHO: Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 is suspected, interim guidance, 13 March 2020, 2. Vydanie, dostupné na webu: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331446>
- WHO: Q&A on COVID-19, pregnancy, childbirth and breastfeeding, 18 March 2020. Dostupné na wbu: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>