

## 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 áterjedhet 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 halassza 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 légzőgyakorlatok
  - 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 megbeszéli 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 előnyei 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 pusztit.
  - 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 mellek ápolása, fejése előtt is az előírt módon mosson kezet, akkor is, ha mellszívót, vagy bármilyen más eszközt, vagy ruhadarabot kell használnia, cserélnie.

- Részésítse előnyben a kézi fejest, 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 Szotzfried 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/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/>