

Ajánlás a koronavírus járvány idején a várandós- és szülő anyák részére

A jelenlegi ismeretek szerint, ha egy várandós anya koronavírussal fertőződik, nem súlyosabb a betegség, mint az átlag populációnál. Mivel ez egy új vírus, nem egyértelmű, hogy ez miként érintheti Önt, ha gyermeket vár. Várható, hogy többségük csak enyhe vagy közepes mértékű megfázást és / vagy influenza-szerű tüneteket észlel.

A súlyosabb tünetek, például a tüdőgyulladás, az idősebb embereknél gyakoribb, akiknek gyengült immunrendszerük van, vagy krónikus hosszan tartó betegséggel küzdenek. Eddigi ismeretek szerint nem jelentettek várandós anyánál koronavírus okozta halálozást.

Ha gyermeket vár, akkor egyébként is kiszolgáltatottabb a fertőzésekre, mint egy átlagos nő, aki nem várandós. Ha valamilyen korábbi betegsége van, például asztma vagy cukorbetegség, és koronavírussal fertőződött, akkor nehezebb lehet a betegséggel való megküzdés, ezért, ha ilyen fertőzésre utaló tüneteket észlel, mindenképpen azonnal forduljon orvoshoz.

Milyen hatással lesz a koronavírus a magzatokra, ha a fertőzést diagnosztizálják?

Mivel ez egy teljesen új vírus, csak most kezdjük megismerni. Nincs bizonyíték arra, hogy fokozott vetélési kockázatot jelentene ez a vírus. Nincs arra vonatkozó bizonyíték sem, hogy a vírus a várandósság ideje alatt átterjedhet a fejlődő embrióra vagy magzatra. Ezért valószínűtlen, hogy ha egy gyermeket váró nő koronavírussal megbetegszik, akkor az rendellenességeket okozhat gyermekében.

Kínában bizonyos koronavírusos tünetekkel küzdő nőknél előfordult koraszülés. Ugyanakkor nem tisztázott és nem bizonyított, hogy ezt a koronavírus okozta-e, vagy az orvosok döntöttek úgy, hogy a magzatot korábban világra segítik a várandós anya állapota miatt. Amint megismerjük a koraszülés és a koronavírusfertőzés kockázatát, frissítjük ezt az információt.

Mit tehet a várandós édesanya a koronavírus fertőzés kockázatának csökkentése és elkerülésének érdekében?

A legfontosabb dolog az, hogy fokozottan tartsa be az Operatív Törzs által kihirdetett higiéniai, kézmosási szabályokat. rendszeresen és hatékonyan mossa meg a kezét, mihelyt nyilvános helyekről érkezik otthonába vagy munkahelyére. A www.meszk.hu (A Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Epidemiológiai Tanszéke a videóban a helyes kézmosás lépéseit és a kézfertőtlenítő folyadék használatát mutatja be) webhelyen hasznos tanácsok találhatóak a fertőzés kockázatának csökkentésének legjobb módjáról is.

Ha külföldön tartózkodik, figyelje az adott országra kihirdetett járványügyi előírásokat, de követheti a magyarországi helyzetet is annak megfelelően, hogy szükségessé válik az országba való beutazása.

Minden egyénnek, ideértve a várandós anyákat is, gondoskodnia kell arról, hogy az utazás előtt megfelelő biztosítási rendszerrel rendelkezzen. Azt is ellenőriznie kell, hogy az utazási biztosítás fedezi-e újszülött születését és gondozását, ha külföldön szül.

Mit tegyen a várandós anya, ha úgy gondolja, hogy koronavírussal fertőződött, vagy ki van téve annak veszélyének?

Ha várandós és:

- magas hőmérsékletet, lázat tapasztal,
- új, folyamatos köhögés jelent meg,

ajánlott otthon kell maradnia. Értesítse telefonon háziorvosát és szülész-nőgyógyász orvosát. Ne menjen háziorvosi rendelőbe, gyógyszerárba vagy kórházba és semmilyen más közösségbe. Vegye fel a kapcsolatot a várandósgondozást végző orvossal, védőnővel, szülész-nővel tájékoztassa őket arról, hogy a koronavírusra utaló tünetei vannak, különösen, ha a következő 7 napon tanácsadásra, orvosi ellenőrzésre készül, vagy előjegyzési időpontja van.

Ha úgy érzi, hogy otthon nem képes megbirkózni a tünetekkel, állapota romlik, pár napon belül a tünetei nem javulnak, szintén telefonon keresse fel a várandós gondozás szakembereit.

Ha aggályai vannak az önkéntes karantén ideje alatt önmaga vagy születendő baba egészsége miatt, vegye fel a kapcsolatot a védőnővel, szülész-nővel, háziorvosával vagy a szülés-nőgyógyászával. Ők az állapotának megfelelően további tanácsot fognak adni, és arra is, hogy kell-e kórházba menni. Beszéljék meg otthon párjával, hogy ha ilyen helyzet kialakul, akkor a járványügyi intézkedéseknek megfelelően mentőt kell hívni, ne induljanak el tömegközlekedéssel, és saját autóval sem. A mentőnek mindig mondják meg, hogy gyermeket vár.

Hogyan végzik a koronavírus tesztet?

A koronavírus-fertőzés diagnosztizálásának folyamatát rendelet szabályozza.

Ha tesztet alkalmaznak egy várandós anyánál, az ugyanúgy mutatja ki a vírust, ugyanúgy végzik a vizsgálatot, mint bárkinél, aki nem vár gyermeket. Jelenleg a tesztet a szájból vett nyálmintából végzik. Előfordulhat, hogy köpet, a nyál és a nyálkahártya keverékéből származó mintát is vesznek.

Mi a teendő, ha pozitív a koronavírus teszt?

Ha a koronavírus teszt pozitív, akkor vegye fel a kapcsolatot a védőnővel, szülész-nőgyógyász orvossal, szülész-nővel, háziorvossal, hogy ők is ismerjék a fertőzésről a diagnózist. Ha nincsenek tünetei vagy enyhe tünetei vannak, akkor azt tanácsolják, hogy otthon gyógyuljon meg. Ha súlyosabb tünetek vannak, kórházban kezelhetik Önt.

Miért tanácsos az önkéntes karantén?

Ha minél kevesebb emberrel kerül kapcsolatba az jelentősen csökkenti a fertőződés esélyét. Ha a koronavírusra jellemző tünetei vannak, például: magas testhőmérséklet vagy új, folyamatos köhögés, illetve a koronavírus teszt pozitív volt, és azt tanácsolják, hogy otthon gyógyuljon, a következő teendők vannak:

Önkéntes karantén javasolt a várandós anyáknak otthonukban 7-14 napig, vagy amíg a fokozott járványveszély fenn áll. Kerülniük kell a másokkal való érintkezést, még a közös légtérben levést is

Tartsa be ezeket a szabályokat:

- Ne menjen iskolába, munkahelyi, vagy nyilvános helyekre.
- Egészségügyi intézménybe csak indokolt és orvosi konzultációt követően menjen.
- Gyógyszertárat, bolti vásárlást, sürgős ügyintézészt halassza el, kérje párja, közeli családtagja, vagy barátok segítségét, de csökkentsék minimálisra a találkozást.
- Ne használjon tömegközlekedést.
- Maradjon otthon, és ne engedjen be a látogatókat.
- A szellőztessen gyakran az ablakon át. A lehető legnagyobb mértékben próbáljon otthon is a többi családtagtól az ajánlott távolságban távol maradni, kerüljék a testi érintkezést, ami cseppfertőzéssel járhat.
- Saját törülközőt használjon, ügyeljen az edények, konyhai eszközök tisztántartására.
- Ha betegség gyanús családtag van, étkezzen akár külön.

Ha van otthon kismama jóga vagy torna videó vagy hanganyaga, akkor arra végezzen akár naponta többször is gyakorlatokat, lazító és légzőgyakorlatokat, amelyeket már eddig megtanult. Ezek jó erőben tartják és csökkentik a feszültséget, szorongásokat. Ilyenkor többet gondol a babájára is, ő is segíti önt ebben a különleges helyzetben.

Várandósgondozáson, tanácsadáson, rutin vizsgálatokon való részvétel ajánlott, önkéntes karantén esetén is, időpont egyeztetéssel, kerülve a tömeget.

Vegye fel a kapcsolatot a védőnővel, szülésznővel, a gondozást végző orvossal. Tájékoztassa őket arról, hogy Ön jelenleg otthonában önkéntes karanténban van a lehetséges vagy igazolt koronavírus miatt, és kérjen tanácsot a szokásos várandós gondozási vizsgálatokon való részvételről.

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 megteszik a szükséges intézkedéseket, és megbeszélik, mit kell tennie. Például más várandós anyák, vagy betegek védelme érdekében felkérhetik, hogy látogasson el más időpontban a tanácsadásra, vagy előfordulhat, hogy máshol történik a vizsgálat.

Hogyan folytatódik a gondozás, miután gyógyult a várandós anya a koronavírusból?

Ha igazolt volt a koronavírus-fertőzés, elővigyázatosságból 14 nappal a gyógyulás után ultrahang vizsgálatot kell végezni annak ellenőrzése érdekében, hogy a várandósságával minden rendben van-e ez vonatkozik az anyai és a magzati állapotra egyaránt.

Ha a várandós anya meggyógyult a koronavírus betegségéből, és negatív a vírus tesztje, akkor szülését és szülési tervét nem befolyásolja korábbi betegsége.

Mit tegyen a várandós anya, ha rosszul érzi magát vagy aggódik a magzata miatt az önkéntes karantén alatt?

A gyermeket váró nőknek azt tanácsolják, hogy ne vegyen részt személyes kapcsolattartásban és csoportos foglalkozáson,

Ha rosszul érzi magát, keresse fel telefonon a szülész orvosát, a védőnőjét, vagy szülésznőjét, beszéljék meg, hogy ha sürgős orvosi ellátás szükséges.

Ha panaszai enyhébbek, akkor a fenti szakemberek megadják az állapotának és panaszainak megfelelő tanácsokat.

Ha aggályai, félelmei vannak az önkéntes karantén ideje alatt önmaga vagy születendő baba egészsége miatt, vegye fel a kapcsolatot a védőnővel, szülésznővel. További tanácsot fognak adni, beleértve azt is, hogy kórházba kell-e menni.

Ha a szülészeti kórházi ellátás, javasolt, vagy szükséges, a várandós anyákat felkérlik, hogy utazzanak mentővel, egyeztetést követően esetleg magán gépkocsival. A kórházba induláskor jelezzék érkezésüket a kórháznak, és szóljanak a helyszínen is, ha megérkeznek.

A gyanús vagy igazolt koronavírusos várandós anya önkéntes karanténja befolyásolja-e a szülést?

Elővigyázatosságból és megelőzésként azoknak a várandós anyáknál, akiknél felmerült a koronavírus fertőzés gyanúja vagy igazolták azt, és amikor megindult a szülésük, javasoljuk, hogy mindenképpen szülészeti osztályon vegyék igénybe az ellátást, Az édesanya és a magzat és a már megszületett újszülött is folyamatos magas szintű megfigyelésben és ellátásban részesül.

A magzati folyamatos megfigyelés célja ebben az esetben is annak ellenőrzése, hogy a baba hogyan képes megbirkózni a születéssel. Mivel a magzati folyamatos megfigyelés csak szülészeti osztályon biztosított, ahol orvosok és szülésznők vannak, ezért nem javasolt ebben az esetben, hogy otthon szüljön.

Ezt a tanácsot is folyamatosan frissítjük, amikor új bizonyítékok állnak rendelkezésre.

A gyanús vagy igazolt koronavírus fertőzés és betegség miatti önkéntes karantén befolyásolja-e a szülés módját?

Jelenleg nincs olyan bizonyíték, amely szerint nem lehet hüvelyen keresztül szülni, vagy hogy biztonságosabb lenne a császármetszés, ha koronavírus gyanúja lép fel, vagy igazolták a vírusfertőzést. A szülési tervet az állapotának és az elgondolt kívánságoknak és a kórházi szakemberekkel egyeztetett lehetőségek függvényében a lehető leginkább igyekezzenek követni, elsősorban az Ön kívánságai alapján.

Ha azonban légzésének állapota arra utal, hogy a szülés sürgős befejezése szükséges, előfordulhat, hogy császármetszés elvégzése lesz indokolt.

Nincs bizonyíték arra, hogy a fertőzés gyanús, vagy az igazolt koronavírus fertőzéses szülőnőknél nem alkalmazhatnának epidurális vagy spinális érzéstelenítést. 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.

Mi történik, ha az önkéntes karantén alatt beindul a szülés?

Ha beindul a szülés, vegye fel a kapcsolatot a szülész-nőgyógyász orvosával, szülésznőjével, vagy védőnőjével. Tájékoztassa őket arról, hogy koronavírus-fertőzés gyanúja lépett fel, vagy igazolt fertőzést diagnosztizáltak.

Ha még nem töltötte be a 38. hetet, és enyhék a tünetek, javasolhatják, hogy maradjon otthon önkéntes karanténban, pihenjen, és tartsa be az orvos utasításait. Ha fennáll a koraszülés veszélye, a szokásos gyakorlat azonban az, hogy be kell menni a kórházba, a tünetei függvényében hívjon mentőt, vagy menjenek magán gépkocsival.

Szülészeti ellátásban dolgozó orvosok, szülésznők felkészültek arra, hogy a szülőnő, magzat, majd az újszülött számára biztonságos és minőségi ellátást nyújtsanak, ugyanakkor a lehető legszorosabban tiszteletben tartásuk a családbarát elveket, és az édesanya születési tervét.

A szülészeti osztályon a járványügyi helyzetnek megfelelő előírásokat be kell tartani, általános ajánlások vonatkoznak a kórházi ellátásra, kapcsolattartásra és a látogatásra:

- Állapotától és a szülési tünetektől függően igénybe vehet mentőszállítást, egyébként lehetőleg magán gépkocsival ajánlott a közlekedés, és semmiképpen nem ajánlott a tömegközlekedés.
- A szülészeti osztály bejáratánál egy műtéti arcmaszkkal látják el, amíg a megfelelő szobában elkülönítik.
- A koronavírus teszt elvégzését a járványügyi előírásoknak megfelelően megszervezik. Az édesapa jelen lehet a szülésnél és a császármetszésnél is megfelelő, előírt védőfelszerelés mellett, de más látogatókkal a járványhelyzet miatt előírt látogatási rend szerint nem léphet kapcsolatba, csak úgy, ahogy ezt a kórházi előírások lehetővé teszik.

Megvizsgálják-e vírus teszttel az újszülöttet, ha az édesanyjánál koronavírusot igazoltak?

Igen, ha gyanúja van vagy igazolt a koronavírus fertőzés az anyánál, akkor az újszülöttnél is elvégzik a koronavírus tesztet.

Lehet-e az édesanya bőr-bőr kapcsolatban a baba megszületését követően és együtt maradhat-e az újszülöttel, az aranyórát együtt tölthetik-e szoptatással, ha gyanúja merült fel a fertőzésnek vagy bizonyított koronavírus fertőzés?

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 megkajja. Erre a gyakorlatra más járványok esetében vannak hazai bizonyítékok is.

Az édesanya és az újszülött állapotának megfelelően kell mérlegelni a kockázatokat és az előnyöket. Ezeket meg kell beszélni az újszülöttet ellátó orvossal (neonatólógussal), hogy kialakítsák a legjobb megoldást, higiénés és biológiai védelmet.

Megengedett-e a szoptatás, ha felmerült a koronavírus gyanúja vagy igazolt a fertőzés?

Igen. Jelenleg nincs bizonyíték arra, hogy a vírus átterjedhet az anyatejbe, ezért a szoptatás jól elismert előnye meghaladja a koronavírus - anyatej útján történő – átvitelének esetleges kockázatait.

A szoptatás esetleges kockázata az anya és az újszülött közötti cseppfertőzés esélye lehet, amelyek a csecsemő születése utáni fertőzéséhez vezethetnek, de erre nincs közvetlen bizonyíték. A szopással szerzett anyatej ugyanakkor védelmet adhat az újszülött részére.

Ha úgy dönt, hogy szoptatja a babáját, a következő óvintézkedések ajánlottak:

- Mielőtt megérintené a babáját, az előírtak szerint alaposan mosson kezet mielőtt vele foglalkozik akár tisztába teszi, akár szoptatja, akár csak felemeli magához, vagy bármilyen okból hozzányúl.
- A mellek ápolása, fejése előtt is az előírt módon mosson kezet, akkor is, ha mellszívót, vagy bármilyen más eszközt, vagy ruhadarabot kell használnia, cserélnie.
- Próbálja kerülni és kerülje, hogy ráköhög, vagy tüsszent az újszülöttre szoptatás közben. legyen kéznél papír zsebkendő erre a célra. Fontolja meg a maszk viselését szoptatás ideje alatt, ha rendelkezésre áll, és ezt az egészségügyi előírások kimondják, előírják.

Részesítse előnyben a kézi fejést, ha ez nem válik be, a mellszívó használata esetén kövesse és tartsa be a tisztításra, fertőtlenítésre vonatkozó előírásokat.

Ha a saját maga vagy a baba állapota miatt nem szoptathat, fejjen le neki anyatejet, hogy megkaphassa azt.

Ha tápszert, vagy lefejt tejet kell kapjon az újszülött, szigorúan be kell tartani a sterilizációs előírásokat. Ha kórházban feji le az anyatejet, és nem tud kézzel fejni, akkor csak saját mellszívót szabad használni.

Mi a tanács, ha egészségügyi dolgozó és gyermeket vár?

Érthető, hogy aggódik egy járványos veszély helyzetben, különösen, hogy ha egészségügyi ellátásban dolgozik és gyermeket vár. Eddigi legjobb tudásunk szerint a várandós egészségügyi szakemberek nem érzékenyebbek, fogékonyabbak a koronavírusra vagy annak szövődményeire, mint nem várandós kollégáik.

A koronavírussal való fertőzés azonban kockázatokat jelenthet a még meg nem született magzat számára. Lehetséges a magzati növekedés lassulása, vagy a koraszülés veszélye, ha a várandós anya súlyos állapotban van.

Az egyéni kockázatokat, munkakörülményeket meg kell beszélni munkahelyi vezetőkkel, ugyanakkor érdemes megfontolni járványügyi helyzetben az otthonmaradás lehetőségét.

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

Budapest, 2020.március 18.

Az összeállítás fordításában, a magyar változat elkészítésében részt vettek:

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

Rákóczi Ágnes szülésznő

Bábiné Szottfried Gabriella elnök védőnő

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

Szy Ildikó alelnök (védőnő)

Csósz Katalin titkár (védőnő)

Védőnőkért, új szülők- és újszülöttekért Alapítvány

Irodalom:

- https://www.rcog.org.uk/coronavirus-pregnancy?fbclid=IwAR29do6tahWALJnsAsli5rdLTtWkM52hCE_QZg3rXF5dee1uzeGGhNaJGS_Q
- <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/>