

Ciąża podczas pandemii COVID-19: Często zadawane pytania

Możesz mieć pytania dotyczące ciąży lub posiadania dziecka. Pandemia mogła przynieść nowe zmartwienia. Tutaj znajdziesz informacje, które mogą pomóc.

Warto również regularnie rozmawiać z lekarzem, pielęgniarką, położną lub doułą, aby otrzymać odpowiedzi na ewentualne pytania. Odwiedź stronę informacyjną o COVID-19 stanu New Jersey: <https://covid19.nj.gov/>.



P Czy jestem bardziej narażona na ryzyko związane z COVID-19 lub problemy z nim powiązane?

- O** Tak. Ryzyko choroby jest wyższe podczas ciąży ze względu na normalne zmiany zachodzące w organizmie. Również kiedy jesteś w ciąży i masz COVID-19, ryzyko poważniejszych problemów zdrowotnych – takich jak przedwczesny poród lub problemy z oddychaniem – jest wyższe.

P Co powinnam robić, aby ochronić się przed COVID-19?

- O** Istnieje wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby zachować bezpieczeństwo. [Centra ds. zapobiegania chorobom i ich kontroli \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) zalecają szczepienia kobietom w ciąży oraz tym, które planują zająć w ciążę. CDC zaleca także noszenie maseczek, kiedy znajdujesz się w pobliżu innych, regularne mycie rąk, trzymanie się z dala od osób, zwłaszcza chorych lub które przebywały z chorymi, zachowywanie dystansu społecznego przynajmniej 6 stóp od osób, z którymi nie mieszkasz.

Jeśli masz objawy COVID-19 (takie jak: gorączkę, ból głowy, ból gardła, zadyszkę, utratę węchu lub smaku), należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Lekarz pomoże podjąć Ci decyzję, czy powinnaś się przebadać na obecność COVID-19.

P Gdzie mogę wykonać test na obecność COVID-19?

- 🎯** Odwiedź stronę informacyjną o COVID-19 stanu New Jersey (<https://covid19.nj.gov/pages/testing>) w celu uzyskania informacji na temat ośrodków wykonujących testy, ich godzin otwarcia, darmowych testów publicznych oraz narzędzia do sprawdzania objawów. Możesz także zadzwonić pod numer 2-1-1, aby znaleźć miejsce wykonujące darmowe testy najbliżej Ciebie.



P Czy mogę karmić piersią? Co jeśli mam objawy lub pozytywny wynik testu na COVID-19?

- 🎯** Tak. Możesz karmić piersią niezależnie czy masz COVID-19, czy nie. Nie ma dowodów na to, że COVID-19 może być przekazywany dziecku w mleku matki. Mleko matki jest najlepszym źródłem składników odżywczych dla dzieci i dostarcza wielu korzyści, takich jak przywiązanie, ochrona dziecka przez chorobami i infekcjami, długie życie w zdrowiu oraz korzystny rozwój. Karmienie piersią zmniejsza ryzyko raka piersi i jajników oraz może pomóc zmniejszyć stres i niepokój.

Możliwe jest zarażenie dziecka wirusem przez kropelki wydane podczas oddychania. Jeśli masz lub uważasz, że masz COVID-19, myj ręce wodą z mydłem, zanim dotkniesz dziecka, swojej piersi lub laktatora, noś maseczkę, kiedy jesteś w odległości mniejszej niż 6 stóp od dziecka, podczas karmienia piersią lub odciągania mleka, oraz myj i dezynfekuj laktator po użyciu.



P W jaki sposób pandemia wpływa na moją ciążę, poród i jego przebieg oraz plan porodu?

- **C** Gabinety lekarskie, szpitale i sale porodowe wprowadziły zmiany, aby upewnić się, że Ty i Twoje dziecko będziecie bezpieczni w czasie pandemii. Niektóre przykłady to:
 - Podczas ciąży niektóre regularne wizyty z lekarzem, pielęgniarką, położną lub doułą mogą odbywać się w trybie teleporady zamiast na żywo.
 - Przed wizytą lub po przybyciu do placówki personel sprawdzi, czy nie masz objawów COVID-19.
 - Ty oraz osoby, z którymi masz kontakt w tych miejscach, muszą nosić maseczkę. To chroni zarówno Ciebie, jak i ich.
 - Na wizytę możesz przyjść tylko sama. Po urodzeniu dziecka nie można przyjmować gości innych niż osoba, która Cię wspiera, lub doula.
 - Zajęcia w szkole rodzenia odbywają się w trybie online.
 - Przed porodem możesz być przebadana na obecność COVID-19, w zależności od procedur w szpitalu lub w miejscu, w którym będziesz rodzić.

P Czy poród w szpitalu lub innej placówce podczas pandemii jest bezpieczny?

- **C** Tak. Szpitale i placówki porodowe pracują nad zapobieganiem rozprzestrzeniania się COVID-19 i utrzymaniem Twojego bezpieczeństwa podczas pandemii. Powinnaś omówić plan porodu z lekarzem, pielęgniarką, położną lub doułą przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian.





P Ile osób może przebywać ze mną podczas porodu lub podczas pobytu w szpitalu z moim dzieckiem?

- **Prawo stanowe** wymaga, aby szpitale pozwoliły na przynajmniej jedną osobę, która udziela wsparcia podczas porodu i w czasie całego pobytu w szpitalu po porodzie. Prawo to obejmuje wszystkie ciężarne, niezależnie od tego czy mają COVID-19, czy nie. Oprócz osoby udzielającej wsparcia może być z Tobą także doula podczas porodu i w czasie całego pobytu w szpitalu po porodzie. Osoba wspierająca ani doula nie mogą mieć podejrzeń zachorowania ani chorować na COVID-19. Powinnaś mieć inną osobą wspierającą na wypadek, gdyby ta pierwsza zachorowała na COVID-19.

Inni goście nie są dozwoleni. Należy sprawdzić zasady odwiedzin przed porodem.

P Czy przyjęcie szczepionki przeciw COVID-19 jest bezpieczne, jeśli zamierzam zająć w ciążę lub jestem w ciąży?

- **Centra Kontroli i Prewencji Chorób** ostrzegają, że ciężarne kobiety mają wyższe prawdopodobieństwo ciężkiego przebiegu COVID-19 niż osoby niebędące w ciąży. Jeśli jesteś w ciąży, możesz otrzymać szczepionkę przeciwko COVID-19. Przyjęcie szczepionki przeciw COVID-19 podczas ciąży może ochronić Cię przed ciężkimi powikłaniami po chorobie. Ważne jest, aby porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką w celu uzyskania dodatkowych informacji o szczepionce. Razem możecie zdecydować, co jest dla Ciebie najlepsze.



Niniejsza publikacja jest wspierana przez [Health Resources and Services Administration, HRSA amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Usług Społecznych \(Health Resources and Services Administration, HRSA\)](#) jako część przyznanej nagrody o wartości 10 361 110,00 USD. Treść pochodzi od autorów i nie stanowi oficjalnego stanowiska ani reklamy HRSA, HHS ani rządu amerykańskiego.

Jeśli nie jesteś dostawcą opieki zdrowotnej, znajdź navigatorów społeczności lub osoby odpowiedzialne za śledzenie kontaktów tutaj: <https://211.unitedway.org/services/covid19>.
Znajdź tłumaczenie lub usługę TTY tutaj: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>.