

COVID-19: Οδηγίες για άτομα που εγκυμονούν, θηλάζουν ή φροντίζουν νεογέννητα

COVID-19

Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) όπως, μεταξύ άλλων την προστασία από τον σιγματισμό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/coronavirus ή cdc.gov/covid19. Για ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο, στείλτε μήνυμα κειμένου (SMS) γράφοντας «COVID» στο 692-692. Ενδέχεται να ισχύουν χρεώσεις για μηνύματα και δεδομένα.

COVID-19 και άτομα που εγκυμονούν

Ενώ επί του παρόντος δεν υπάρχουν δεδομένα που υποδεικνύουν ότι τα άτομα που εγκυμονούν είναι πιο πιθανό να μολυνθούν από τον ιό που προκαλεί τη νόσο COVID-19, τα άτομα αυτά θα πρέπει να παρακολουθούνται στενά. Τα εγκυμονούντα άτομα μπορεί να νοσήσουν πολύ σοβαρά εάν μολυνθούν από ορισμένους ιούς.

Ποιος διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο για COVID-19 ή για βαριά ασθένεια εάν έχει τη νόσο COVID-19;

- Τα άτομα που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για βαριά ασθένεια είναι αυτά που είναι ηλικίας 50 ετών και άνω ή που έχουν άλλες παθήσεις, όπως χρόνια πνευμονοπάθεια, καρδιοπάθεια, διαβήτη, καρκίνο ή αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Τα άτομα που είναι σε τακτική στενή επαφή με κάποιον που έχει ή θα μπορούσε να έχει τη νόσο COVID-19 διατρέχουν επίσης υψηλότερο κίνδυνο. Αυτό περιλαμβάνει τα άτομα που ζουν στο ίδιο σπίτι, τους φροντιστές που εργάζονται στο σπίτι ή τους σεξουαλικούς συντρόφους.

Τι γίνεται εάν ένα άτομο που εγκυμονεί εμφανίσει τη νόσο COVID-19;

Τα άτομα που εγκυμονούν μπορούν να κολλήσουν τη νόσο COVID-19. Με τους ιούς που μοιάζουν με τον ιό που προκαλεί τη νόσο COVID-19, και με άλλες ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού, όπως η γρίπη, τα εγκυμονούντα άτομα διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης βαριάς ασθένειας. Αυτή τη στιγμή, υπάρχουν λίγα δεδομένα για να ξέρουμε αν τα εγκυμονούντα άτομα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για βαριά ασθένεια από τη νόσο COVID-19. Είναι πάντα σημαντικό τα εγκυμονούντα άτομα να ακολουθούν τις οδηγίες δημόσιας υγείας σχετικά με την προστασία του εαυτού τους από τις ασθένειες, συμπεριλαμβανομένης της νόσου COVID-19 (δείτε την Ενότητα [Τι μπορούν να κάνουν τα εγκυμονούντα άτομα για την πρόληψη της νόσου COVID-19;](#) παρακάτω).

Αυτή τη στιγμή, δεν είναι γνωστό εάν η νόσος COVID-19 προκαλεί προβλήματα κατά τη διάρκεια της κύησης ή επηρεάζει την υγεία του μωρού. Έχει υπάρξει ένας μικρός αριθμός αναφορών για προβλήματα κατά την κύηση ή τον τοκετό, συμπεριλαμβανομένου του πρόωρου τοκετού (πριν από την 37η εβδομάδα κύησης), σε μωρά που γεννήθηκαν από άτομα που ήταν θετικά στη νόσο COVID-19 κατά τη διάρκεια της κύησης. Δεν είναι ακόμη γνωστό εάν αυτά τα προβλήματα προέκυψαν λόγω της νόσου COVID-19.

Μπορούν τα άτομα με νόσο COVID-19 να θηλάσουν;

Ναι, τα άτομα με τη νόσο COVID-19 ή συμπτώματα της νόσου COVID-19 μπορούν να θηλάσουν, λαμβάνοντας προφυλάξεις για την πρόληψη της μετάδοσης του ιού στο βρέφος.

Είναι σημαντικό να πλένουν τα χέρια τους σχολαστικά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα αμέσως πριν από τον θηλασμό και να μελετήσουν το ενδεχόμενο χρήσης ενός καλύμματος προσώπου. Κάλυμμα προσώπου είναι οποιοδήποτε καλά στερεωμένο χαρτί ή πανί (όπως μπαντάνα ή μαντίλι) που καλύπτει το στόμα και τη μύτη σας. Μια άλλη επιλογή είναι η άντληση γάλακτος με θήλαστρο ή με το χέρι. Εάν χρησιμοποιηθεί θήλαστρο, όλα τα εξαρτήματα του θηλάστρου θα πρέπει να πλένονται σχολαστικά μεταξύ χρήσεων. Μελετήστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε από κάποιο άτομο που δεν είναι άρρωστο και δεν έχει συμπτώματα να ταΐσει το μωρό με το γονικό γάλα σε μπιμπερό.

Ενώ ο ιός δεν έχει ανιχνευθεί στο γονικό γάλα, δεν είναι ακόμα γνωστό εάν η νόσος COVID-19 μπορεί να μεταδοθεί στο μωρό κατά τον θηλασμό. Παρόλο που υπάρχουν αυτή τη στιγμή περιορισμένες πληροφορίες, επειδή τα οφέλη του θηλασμού είναι πολλά, συμπεριλαμβανομένης της παροχής αντισωμάτων του γεννήσαντος ατόμου που προστατεύουν το μωρό γενικά από λοιμώξεις, εξακολουθεί να συνιστάται στους γονείς που θέλουν να ταΐσουν το μωρό τους με ανθρώπινο γάλα να το κάνουν, ακολουθώντας τις προφυλάξεις που περιγράφονται παραπάνω.

Μπορούν τα άτομα με νόσο COVID-19 να κάνουν rooming in (παραμονή στο ίδιο δωμάτιο στο μαιευτήριο) ή να μένουν γενικά στο ίδιο δωμάτιο με το μωρό τους;

Μερικοί πάροχοι υγείας ενδέχεται να συνιστούν τον χωρισμό του μωρού από τον γονέα που έχει τη νόσο COVID-19 ή θετικό αποτέλεσμα στην εξέταση για τη νόσο COVID-19 ενώ το γεννήσαν άτομο είναι στο νοσοκομείο, για να μειώσουν τον κίνδυνο λοίμωξης του νεογέννητου από κορωνοϊό. Αυτό θα πρέπει να γίνεται κατά περίπτωση. Αυτή η απόφαση θα πρέπει να λαμβάνεται από κοινού από τον πάροχο υγείας και τον γονέα. Ο χωρισμός μπορεί να διαρκέσει μέχρι ο γονέας να μην μπορεί πλέον να μεταδώσει τη λοίμωξη. Εάν η κλινική κατάσταση αλλάξει, μπορεί να χρειαστεί μεγαλύτερο διάστημα χωρισμού. Οι επιλογές χωρισμού περιλαμβάνουν τη διατήρηση του μωρού σε απόσταση άνω των 6 ποδών / 2 μέτρων από τον γονέα, εάν το νεογέννητο είναι στο ίδιο δωμάτιο νοσοκομείου, ή φυσικό χωρισμό με άλλον υγιή ενήλικα που θα βοηθήσει με τη φροντίδα του νεογέννητου.

Τα νοσοκομεία ενδέχεται επίσης να περιορίσουν τον αριθμό επισκεπτών. Βεβαιωθείτε ότι η ομάδα υποστήριξής σας κατανοεί την ανάγκη αυτών των μέτρων και τηρεί τις οδηγίες του προσωπικού του νοσοκομείου που υπάρχουν για να κρατήσουν εσάς και την οικογένειά σας ασφαλή. Η ομάδα υποστήριξής σας μπορεί να περιλαμβάνει τον/τη σύντροφο, τη βοηθό μητρότητας (doula), τον φίλο/τη φίλη ή άλλα μέλη της οικογένειάς σας, τα οποία σχεδιάζετε να είναι παρόντα τόσο στις ωδίνες όσο και στον τοκετό. Για πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματά σας κατά τον τοκετό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health και αναζητήστε τη φράση «**respectful care at birth**» (σεβασμός στη φροντίδα κατά τον τοκετό).

Τι μπορούν να κάνουν τα εγκυμονούντα άτομα για την πρόληψη της νόσου COVID-19;

Τα εγκυμονούντα άτομα θα πρέπει να κάνουν τα ίδια πράγματα με τον γενικό πληθυσμό για την αποφυγή λοίμωξης.

- Μείνετε στο σπίτι.
- Ακόμη και εάν νιώθετε καλά και δεν έχετε συμπτώματα, πρέπει να μείνετε στο σπίτι όσο πιο πολύ μπορείτε.
- Να πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό, χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη.
- Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντιλο ή με το μανίκι σας όταν φτερνίζετε ή βήχετε. Μη χρησιμοποιείτε τα χέρια σας.
- Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας με άπλυτα χέρια.
- Μην κάνετε χειραψίες. Αντ' αυτού χαιρετήστε από μακριά.
- Παρακολουθείτε την υγεία σας πιο στενά απ' ό,τι συνήθως, για πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή, πονόλαιμο ή άλλα συμπτώματα που μοιάζουν με κρύωμα ή γρίπη.
- Δημιουργήστε μεγαλύτερο προσωπικό χώρο μεταξύ του εαυτού σας και των άλλων, συμπεριλαμβανομένης της διατήρησης φυσικής απόστασης τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους. Αυτό ονομάζεται κοινωνική απόσταση ή σωματική (φυσική) απόσταση.
- Φοράτε ένα καλά στερεωμένο κάλυμμα προσώπου (όπως κορδέλα ή μαντίλι) που να καλύπτει το στόμα και τη μύτη, όταν η διατήρηση απόστασης τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων ενδέχεται να μην είναι εφικτή.

Πώς εφαρμόζω τη σωματική απόσταση;

- Μείνετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Δημιουργήστε φυσική απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων μεταξύ του εαυτού σας και των άλλων.
- Μην συγκεντρώνεστε σε ομάδες οποιουδήποτε μεγέθους.
- Εργαστείτε από το σπίτι, εάν είναι εφικτό.
- Αποφύγετε κάθε μη σημαντική μετακίνηση και αλληλεπίδραση.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη της νόσου COVID-19 στη διεύθυνση nyc.gov/coronavirus.

Θα πρέπει να αλλάξω τα ραντεβού μου προγεννητικού ελέγχου;

Δεδομένης της σύστασης να μένετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο, ο αριθμός ραντεβού (προσωπικές επισκέψεις) που πρέπει να κάνετε για προγεννητική φροντίδα ενδέχεται να αλλάξει. Δεν υπάρχουν πολλά επιστημονικά στοιχεία σχετικά με τον βαθμό της απαιτούμενης παρακολούθησης για άτομα με κύηση χαμηλού κινδύνου.

Αυτό σημαίνει ότι εσείς και ο πάροχος υγείας σας έχετε μεγαλύτερη ευελιξία να προσαρμόσετε το πρόγραμμα φροντίδας σας χωρίς να θέσετε σε κίνδυνο τον εαυτό σας ή το έμβρυο.

Επιπλέον, ο πάροχός σας μπορεί να επιλέξει την πραγματοποίηση τηλε-επισκέψεων. Εάν επιλεχθεί αυτή η μέθοδος παρακολούθησης, ζητήστε από τον πάροχό σας να σας βοηθήσει στην απόκτηση κάποιου απαιτούμενου εξοπλισμού, ένα πιεσόμετρο για οικιακή χρήση καθώς και ταινίες εξέτασης ούρων. Μελετήστε το ενδεχόμενο να εγγραφείτε στη διαδικτυακή πύλη (portal) του παρόχου σας, για να έχετε πρόσβαση στον φάκελο και στη λίστα φαρμάκων σας.

Εάν ο πάροχος υγείας σας εξακολουθεί να κάνει προσωπικές επισκέψεις, αυτές οι επισκέψεις ενδέχεται επίσης να είναι διαφορετικές. Οι επισκέψεις μπορεί να έχουν μικρότερη διάρκεια και το προσωπικό μπορεί να μην επιτρέπει να σας συνοδεύουν άλλα άτομα.

Ωστόσο, εάν έχετε αρρωστήσει, μην πηγαίνετε στο ιατρείο του παρόχου σας. Επικοινωνήστε μαζί του πριν πάτε στο ιατρείο για να τον ενημερώσετε σχετικά με τα συμπτώματά σας, ακόμη και εάν έχετε προγραμματισμένο ραντεβού.

Ομοίως με τις προσωπικές επισκέψεις, ενδέχεται να υποβληθείτε μόνο στον ελάχιστο αριθμό υπερηχογραφήμάτων. Γενικά, ένα άτομο με κύηση που θεωρείται χαμηλού κινδύνου θα χρειαστεί να υποβληθεί μόνο σε ένα υπερηχογράφημα κατά τα πρώτα στάδια της κύησης και σε ένα δεύτερο περίπου στους τέσσερις μήνες για την εξέταση του εμβρύου. Ωστόσο, αυτό ενδέχεται να αλλάξει εάν αλλάξει η κλινική κατάστασή σας.

Μην πηγαίνετε σε μη ιατρικά εργαστήρια υπερηχογραφίας (retail ultrasound), καθώς συχνά δεν διαθέτουν κατάλληλη άδεια και δεν είναι ελεγχόμενα. Μη σταματάτε να βλέπετε τον πάροχό σας. Μπορείτε να συνεργαστείτε για να φτιάξετε ένα σχέδιο που να είναι το πλέον κατάλληλο για εσάς και την εγκυμοσύνη σας.

Θα πρέπει να αλλάξω το πλάνο τοκετού ή τον χώρο τοκετού μου;

Εσείς που είστε στους τελευταίους μήνες κύησης μπορεί να ανησυχείτε σχετικά με το ενδεχόμενο να πάτε σε νοσοκομείο για να γεννήσετε. Μπορεί επίσης να ανησυχείτε σχετικά με το πλάνο τοκετού σας. Δεδομένων των προκλήσεων με αυτή την πανδημία, η εμπειρία τοκετού σας είναι πολύ πιθανό να διαφέρει από αυτό που περιμένατε.

Κάποια άτομα μπορεί να θεωρήσουν τον τοκετό στο σπίτι ως ασφαλέστερη εναλλακτική. Αυτή η επιλογή μπορεί να είναι δύσκολη. Πολλοί πάροχοι τοκετού στο σπίτι μπορεί να μην δέχονται νέους πελάτες σε αυτή τη φάση. Εάν έχετε ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με τον χώρο τοκετού σας, συμβουλευτείτε τον πάροχό σας. Θα σας συστήσει τις καλύτερες δυνατές ενέργειες και θα

σας εξηγήσει την πολιτική ελέγχου των λοιμώξεων στις εγκαταστάσεις του.

Εάν έχετε αρρωστήσει ή έχετε συμπτώματα της νόσου COVID-19 (πυρετός, βήχας, δύσπνοια), επικοινωνήστε με το μαιευτήριο πριν πάτε εκεί. Αυτό θα επιτρέψει στο προσωπικό να προετοιμαστεί για την άφιξή σας.

Εάν δεν προλάβετε να φτάσετε στο μαιευτήριο της επιλογής σας, διαβάστε τον έγγραφο του Αμερικανικού Κολεγίου Νοσηλευτριών-Μαιών «Giving Birth "In Place": A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth» (Τοκετός «επί τόπου»: Οδηγός επείγουσας προετοιμασίας για τοκετό) για οδηγίες σχετικά με το τι να κάνετε εάν δεν έχετε τη δυνατότητα να μεταβείτε στο μαιευτήριο. Για να διαβάσετε αυτόν τον οδηγό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [midwife.org](https://www.midwife.org) και αναζητήστε τη φράση «**giving birth in place**» (τοκετός επί τόπου).

Πληροφορίες για άτομα που έχουν γεννήσει πρόσφατα (δηλ. το «τέταρτο τρίμηνο»)

Είναι φυσιολογικό να έχετε πολλά συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένης της λύπης, κατά τους πρώτους λίγους μήνες μετά τον τοκετό. Μερικές φορές, είναι δύσκολο να διαχειριστείτε να συναισθήματα. Συνεχίστε να εφαρμόζετε τη σωματική απόσταση για να προστατέψετε τον εαυτό σας και το μωρό σας, αλλά μείνετε σε επαφή με το δίκτυο υποστήριξής σας (φίλοι, οικογένεια και συνάδελφοι) χρησιμοποιώντας την τεχνολογία (για παράδειγμα, τηλεφωνικές κλήσεις, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εφαρμογές συνομιλίας μέσω γραπτών μηνυμάτων ή βίντεο, όπως το Skype και το FaceTime). Οι φίλοι και η οικογένειά σας μπορεί να θέλουν πολύ να σας δουν και να γνωρίσουν το μωρό σας, αλλά η σωματική απόσταση και οι συμβουλές που αναφέρονται στην Ενότητα [Τι μπορούν να κάνουν τα εγκυμονούντα άτομα για την πρόληψη της νόσου COVID-19](#); (παραπάνω) είναι σημαντικό να συνεχίσουν να εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια αυτής της πανδημίας.

Περίπου ένα στα δέκα άτομα εμφανίζουν κατάθλιψη κατά τη διάρκεια της κύησης και περίπου τα μισά από αυτά εμφανίζουν επιλόχειο κατάθλιψη μετά τη γέννηση του μωρού. Εάν εσείς ή κάποιο άτομο που γνωρίζετε έχει κατάθλιψη, υπάρχει βοήθεια. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την επιλόχειο κατάθλιψη, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) και αναζητήστε τη φράση «**postpartum depression**» (επιλόχειος κατάθλιψη).

Εάν τα συμπτώματα του στρες ή της κατάθλιψής σας καταβάλουν, μπορείτε να επικοινωνήσετε με συμβούλους στο NYC Well, μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία υποστήριξης της ψυχικής υγείας. Το προσωπικό του NYC Well είναι διαθέσιμο κάθε μέρα και όλο το 24ωρο, και μπορεί να παρέχει σύντομες συμβουλές και παραπομπές φροντίδας. Για υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο 888-692-9355, στείλτε μήνυμα κειμένου (SMS) γράφοντας «WELL» στο 65173 ή συνομιλήστε online στη διεύθυνση [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

Εάν σας έρχονται σκέψεις να κάνετε κακό στον εαυτό σας ή στο μωρό σας, τηλεφωνήστε στο **911**. Για πληροφορίες σχετικά με δωρεάν και χαμηλού κόστους υπηρεσίες και τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης στη Νέα Υόρκη, τηλεφωνήστε στο **311**.

Άλλοι πόροι για νέους γονείς:

- Για πληροφορίες σχετικά με το «τέταρτο τρίμηνο», δείτε το Fourth Trimester Project

(Πρόγραμμα του τέταρτου τριμήνου) στη διεύθυνση newmomhealth.com.

- Για πληροφορίες σχετικά με την επιλόχειο κατάθλιψη, επισκεφτείτε τον οργανισμό Postpartum Support International (PSI, Διεθνής υποστήριξη για την επιλόχειο κατάθλιψη) στη διεύθυνση postpartum.net, τηλεφωνήστε στη γραμμή υποστήριξης του PSI, στο 800-944-4773 (διαθέσιμη στα Αγγλικά και στα Ισπανικά), ή στείλτε μήνυμα κειμένου (SMS) στο 503-894-9453 (Αγγλικά) ή στο 971-420-0294 (Ισπανικά). Ενδέχεται να ισχύουν χρεώσεις για μηνύματα και δεδομένα.
- Όπως πάντα, επικοινωνείτε με τον πάροχο υγείας σας μέσω τηλεφώνου, email ή μηνύματος κειμένου (SMS), ιδιαίτερα γιατί οι προσωπικές επισκέψεις για λόγους υγείας είναι πολύ περιορισμένες αυτή τη στιγμή. Εάν δεν έχετε πάροχο υγείας, τηλεφωνήστε στο **311**.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

4.4.20