

COVID-19: הדרכה לאנשים בהריון, מניקים או מטפלים בילודים

COVID-19

לקבלת מידע כללי על מחלות קורונה 2019 (COVID-19) כולל כיצד להגן מפני סטיגמה, בקר nyc.gov/coronavirus או cdc.gov/covid19. לקבלת עדכוני זמן-אמת, שלח טקסט "COVID" ל-692-692. הודעה וקצבי נתונים עשויים לחול.

COVID-19 ונשים בהריון

אמנם כרגע אין נתונים להציע שנשים בהריון נוטות יותר להיות נגועות על ידי הנגיף שגורם ל-COVID-19, הן צריכות להיות מבוקרות מקרוב. נשים בהריון יכולות להיות חולות מאוד אם נגועות בוירוסים מסוימים.

מי נמצא בסיכון הגבוה ביותר לקבלת COVID-19 או מחלה חמורה אם כבר יש להם COVID-19?

- אנשים בסיכון גבוה למחלות קשות הם אנשים בגיל 50 שנה או יותר, ואנשים עם בעיות בריאות אחרות, כגון: מחלת ריאות כרונית, מחלת לב, סוכרת, סרטן או מערכת חיסונית חלשה.
- אנשים בקשר קרוב עם מישהו שיש לו או יכול להיות ל-COVID-19, הם גם בסיכון גבוה יותר. זה כולל, אנשים המתגוררים באותו בית, מטפלים ביתיים שעובדים בבית או שותפים מיניים.

מה קורה אם אשה בהריון מפתחת COVID-19?

נשים בהריון יכולות לקבלת COVID-19. עם וירוסים דומים לוירוס הגורם ל-COVID-19, עם זיהומים אחרים בדרכי הנשימה ויראלי כגון למשל שפעת, נשים בהריון נמצאות בסיכון גבוה יותר לפתח מחלה חמורה מ-COVID-19. בשלב זה יש מעט נתונים בכדי לדעת אם נשים בהריון נמצאות בסיכון גבוה יותר לקבלת מחלה חמורה מ-COVID-19. זה תמיד חשוב לנשים בהריון לעקוב אחר ההדרכה לבריאות הציבור איך להגן על עצמן מפני מחלות כולל COVID-19 (ראו את הסעיף [מה נשים בהריון יכולות לעשות כדי למנוע COVID-19?](#) להלן).

בשלב זה, לא ידוע אם COVID-19 גורם בעיות במהלך ההריון או משפיע על בריאות התינוק. היו מספר קטן של בעיות שדווחו עם הריון או לידה כולל לידה מוקדמת (לפני 37 שבועות של ההריון) אצל תינוקות שנולדו להורים שנבדקו חיובי ל-COVID-19 במהלך ההריון. עדיין לא ידוע, אם בעיות אלה אירעו בגלל COVID-19.

האם נשים עם COVID-19 יכולות להניק?

כן, נשים עם COVID-19 או עם סימפטומים של COVID-19 יכולות להניק תוך נקיטת אמצעי זהירות כדי למנוע הפצת הנגיף לתינוקן.

חשוב לשטוף את ידיהן ביסודיות עם סבון ומים לפחות 20 שניות מיד לפני ההנקה ולשקול להשתמש עם כיסוי פנים. כיסוי פנים הוא נייר מאובטח היטב או בד (כמו בנדנה או צעיף) שמכסה את הפה והאף. אפשרות נוספת היא לשאוב או סחיטת חלב ידנית. אם השימוש במשאבה, יש לשטוף את כל חלקי המשאבה ביסודיות בין שימושים. לשקול לקחת מישהו שאינו חולה ללא סימפטומים, להאכיל את התינוק חלב ההורה בבקבוק.

בעוד הווירוס לא זוהה בחלב אדם, זה עדיין לא ידוע אם ניתן להעביר ה-COVID-19 לתינוק בזמן ההנקה. למרות מידע מוגבל בשלב זה, בגלל היתרונות הרבים של הסיעוד כולל מתן נוגדנים של הורי הלידה להגן על התינוק מפני זיהום כללי,

עדיין מומלץ שההורים שרוצים להאכיל את התינוק שלהם חלב אנושי לעשות זאת בהתאם לאמצעי הזהירות המתוארים לעיל.

האם נשים עם COVID-19 יכולות להיות יחד או להישאר באותו חדר עם התינוק שלהן?

מספר ספקי שירותי בריאות עשויים להמליץ על הפרדת התינוק מהורה שיש לה COVID-19 או נבדקה עם COVID-19 בעוד ההורה נמצאת בבית החולים כדי להפחית את הסיכון של היילוד להיות נגוע COVID-19. זה צריך להיעשות על בסיס של כל מקרה לגופו. החלטה זו צריכה להתבצע במשותף על ידי ספק הבריאות וההורה. הפרדה עשויה להימשך עד שהורה אינו מדבקת עוד. הפרדות זמן ארוכות יותר עשויות להידרש אם מצב הקליני משתנה. אפשרויות הפרדה כוללות שמירת התינוק במרחק של יותר מ-2 מטר מההורה, אם היילוד נמצא באותו חדר בבית החולים או הפרדה פיזית עם מבוגר בריא אחר לסייע בטיפול היילוד.

בתי חולים עשויים גם להגביל את מספר המבקרים. נא ודא שצוות התמיכה שלך מבין את הצורך לזה ומציית להוראות צוות בית החולים הקיימות כדי לשמור עלייך ועל משפחתך. צוות התמיכה שלך יכול לכלול את השותף שלך, הדולה, חבר או בני משפחה אחרים שתכננו להיות נוכחים לשניהם, לצירי לידה וללידה. לקבלת מידע על זכויותיך במהלך הלידה, בקרי [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) וחפש "**respectful care at birth**" (טיפול מכובד בלידה).

מה נשים בהריון יכולות לעשות כדי למנוע COVID-19?

נשים בהריון צריכות לעשות את אותם הדברים כמו הציבור הכללי בכדי למנוע זיהום.

- הישארי בבית
- גם אם את מרגישה טוב ואין לך סימפטומים, את חייבת להישאר בבית כמה שאת יכולה.
- רחצי ידיים לעתים תכופות עם סבון ומים לפחות ל-20 שניות. השתמשי בחיטוי ידיים מבוסס באלכוהול אם סבון ומים אינם זמינים.
- כסי את הפה והאף עם טישו או שרוול בשעת התעטשות או שיעול. אל תשתמשי בידיים שלך.
- אין לגעת בעיניים, באף או בפה בידיים לא רחוצות.
- אל תלחצי ידיים. במקום זאת, לנפנף.
- שימי לב לבריאות שלך יותר מהרגיל לחום, שיעול, קושי נשימה, כאב גרון או תסמינים אחרים של הצטננות או שפעת.
- צורי מרחב אישי יותר בינך לבין אחרים, כולל, על ידי שמירה על לפחות 2 מטרים של מרחב פיזי מאחרים. זה נקרא התרחקות חברתית או התרחקות פיזית.
- לבשי כיסוי פנים מחוברים היטב (כמו בנדנה או צעיף), שמכסה את הפה והאף כששמירה על לפחות 2 מטרים של מרחק פיזי בלתי אפשרי

כיצד ניתן ליישם התרחקות פיזית?

- הישארי בבית כמה שיותר.
- שמרי מרחק לפחות 2 מטרים בינך לבין אחרים.
- אל תתאספו בקבוצות בכל הגדלים.
- לעבוד מהבית, אם זה אפשרי
- הימנע מכל נסיעות ואינטראקציות לא חיוניות.

ניתן למצוא מידע נוסף על מניעת COVID-19 ב- [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus).

האם אצטרך לשנות את הפגישות של טיפול לידתי?

לאור העובדה, ההמלצה היא להישאר בבית ככל האפשר, מספר הפגישות (ביקורים באופן אישי) שאת צריכה להגיע לטיפול טרום לידתי עשוי להשתנות. אין הרבה ראיות מדעיות על כמה מעקב צריך להריון עם סיכון נמוך. משמעות הדבר היא שלך ולספק הבריאות שלך יש גמישות רבה יותר כדי לכוון את לוח הזמנים של הטיפול, בלי לשים אותך או את העובר שלך בסכנה. בנוסף, הספק שלך יכול לבחור לעשות ביקורים וירטואליים איתך. אם זוהי השיטה שנבחרה להמשך טיפול, בקשי מספק שלך לעזור לך לקבל קצת ציוד נחוץ – מודד לחץ דם ביתי כמו גם רצועות של בדיקות שתן. חשוב להירשם לפורטל המקוון של הספק כדי לגשת לרשומות ולרשימת התרופות שלך.

אם ספק שרותי בריאות שלך עדיין מקבל ביקורים אישיים, ביקורים אלה עשויים להיות שונים גם כן. הביקורים עלולים להיות קצרים יותר, והצוות עלול לא לאפשר לאנשים נוספים להצטרף אליך. עם זאת, אם את חולה, לא ללכת למשרד הספק שלך. פני אליהם לפני שאת הולכת למשרד שלהם כדי להודיע להם על הסימפטומים שלך גם אם כבר קבעת פגישה מתוזמנת.

בדומה לביקורים האישיים, ייתכן שתקבלי רק את מספר המינימלי של צילי אולטרה-סאונד. באופן כללי, אשה בהריון שנחשבת לסיכון נמוך, רק צריכה לקבל אולטרסאונד הריון מוקדם, ועוד אחד בארבעה חודשים לבחון את העובר. אולם, זה עשוי להשתנות כאשר המצב הקליני שלך משתנה. לא ללכת למקום אולטרסאונד של קמעונאים – הם לעתים קרובות לא מורשים ולא מנוטרים. אל תפסיקי לראות את הספק שלך – את יכולה לעבוד יחד איתם כדי לתכנן תוכנית שמתאים ביותר עבורך ועבור ההריון שלך.

האם עלי לשנות את תוכנית הלידה או את מיקום הלידה?

לאלה שעומדות לקראת סוף ההריון שלהן, אתן יכולות להיות מודאגות ללכת לבית חולים ללדת את התינוק שלכן. אפשר גם להיות מודאג לתוכנית הלידה שלכן. בהתחשב באתגרים עם התפרצות זו, חווית הלידה שלך היא עשויה להיות שונה ממה שציפית.

יש כאלה ששוקלים לידת בית כאופציה בטוחה יותר. זו יכולה להיות בחירה קשה. ספקים רבים של לידת הבית עלולים לא לקבל חולים חדשים בזמן זה. התייעצי עם הספק שלך אם יש לך שאלות או חששות לגבי מקום הלידה שלך. הם יוכלו ליעץ לך המהלך הטוב ביותר, כמו גם את מדיניות בקרת זיהום במתחם שלהם.

אם את חולה או יש לך סימפטומים של COVID-19 (חום, שיעול, קשיי נשימה), צרי קשר עם מתקן הלידה שלך לפני שאת מגיע. זה יאפשר להם להתכונן להגעתך.

אם אינך מצליח להגיע למתקן הלידה המועדף עלייך, קראי את הקולג' האמריקאי של אחות-מיילדות "Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth" (הלידה 'במקום' מדריך למוכנות לשעת חירום ללידה), להדרכה על מה לעשות אם אינך מסוגלת לנסוע למתקן לידה. לקראו את ההדרכה, בקרי [midwife.org](https://www.midwife.org) וחפשי "giving place in place" (ללדת במקום).

מידע עבור נשים שילדו לאחרונה (למשל "השליש הרביעי")

זה נורמלי להרגיש רגשות רבים כולל עצבות בחודשים הראשונים לאחר הלידה. לפעמים הרגשות יכולות להיות קשים מדי להתמודד. המשיכי לתרגל התרחקות פיזית כדי להגן עלייך ועל התינוק שלך אבל הישארי מחוברת לרשת התמיכה שלך (חברים, משפחה ועמיתים) על ידי שימוש בטכנולוגיה (לדוגמה שיחות טלפון, מדיה חברתית, טקסטים או צ'אט וידאו כגון סקייפ ושיחות וידאו). החברים והמשפחה שלך עשויים להיות להוטים לראות אותך ולפגוש את התינוק החדש אך התרחקות פיזית והטיפים המוזכרים בסעיף [מה נשים בהריון יכולות לעשות כדי למנוע COVID-19?](#) (למעלה) עדיין חשובים לתרגל במהלך התפרצות זו.

בערך אחד מתוך עשרה נשים נהיות מדוכאות במהלך ההריון וכמחצית מהן יש דיכאון לאחר הזמן, לאחר לידתו של התינוק. אם את או מישהו שאת מכירה בדיכאון, עזרה זמינה. כדי ללמוד עוד על דיכאון שלאחר לידה, תבקרי nyc.gov/health וחפשי "postpartum depression" (דיכאון שלאחר לידה).

אם הסימפטומים של מתח נהיים המומים מדי, את יכולה להתחבר עם יועצים מיומנים ב-NYC Well, שירות תמיכת בריאות הנפש בחינם וחסוי. הצוות של NYC Well זמין 24/7 ויכולים לספק ייעוץ קצר והפניות לטיפול. לקבלת שיחת תמיכה, צלצלי 888-692-9355, שלח טקסט "WELL" ל-65173 או צ'אט אנליין ע"י ביקור ב-nyc.gov/nycwell.

אם יש לך מחשבות לפגוע בעצמך או בתינוק שלך, צלצלי 911. התקשרי ל-311 לקבלת מידע על שירותים חינמיים, ובתשלום בעלות נמוכה וקו טלפון ייעודי בעיר ניו יורק. משאבים אחרים עבור הורים חדשים:

- לקבלת מידע על "השליש הרביעי" לבקר בפרויקט בשליש הרביעי ב-newmomhealth.com.
- לקבלת מידע על דיכאון שלאחר לידה, בקרי " (PSI) Postpartum Support International" ב-postpartum.net, להתקשר ל-PSI HELP LINE ב-800-944-4773 (זמין באנגלית ובספרדית) או שלח טקסט ל-503-894-9453 (אנגלית) או 971-420-0294 (ספרדית). הודעה וקצבי נתונים עשויים לחול.
- כמו תמיד, להתקשר לספק הבריאות שלך באמצעות דואר אלקטרוני או טקסט בטלפון, במיוחד מאחר שביקורי הבריאות הפיזים מוגבלים בשלב זה. אם אין לך ספק בריאות תתקשרי ל-311.

מחלקת הבריאות של ניו יורק עשויה לשנות המלצות ככל שהמצב מתפתח.

4.4.20