

COVID-19: Указания для беременных, кормящих грудью или ухаживающих за новорожденными

COVID-19

Для получения общей информации о коронавирусном заболевании 2019 г. (COVID-19), в том числе о способах защиты от травмы, посетите nyc.gov/coronavirus или cdc.gov/covid19. Для получения обновленной информации в режиме реального времени отправьте текстовое сообщение «COVID» на номер 692-692. Использование этой услуги может быть платным в соответствии с тарифами на передачу текстовых сообщений и данных.

COVID-19 и беременные

Хотя сейчас нет данных, свидетельствующих, что беременность увеличивает вероятность заражения вирусом, который вызывает COVID-19, следует внимательно следить за состоянием здоровья беременных женщин. Заражение некоторыми вирусами может вызывать у беременных очень тяжелые заболевания.

Кто более всего подвержен риску заражения COVID-19 или тяжелой болезни в случае заражения COVID-19?

- Наиболее подвержены риску тяжелого заболевания лица в возрасте 50 лет или старше или имеющие другие заболевания, в том числе хронические болезни легких, сердечные заболевания, диабет, рак или ослабленную иммунную систему.
- Люди, регулярно бывающие в близком контакте с лицами, больными или потенциально больными COVID-19, также подвержены риску заболевания более других. Это относится к живущим в том же жилище, лицам, ухаживающим за больными на дому, или половым партнерам.

Что происходит, если у беременной женщины появляется COVID-19?

Беременные могут заболеть COVID-19. При заражении вирусами, похожими на вирус, вызывающий COVID-19, и другими вирусными респираторными инфекциями, например, гриппом, беременные более подвержены риску развития тяжелой болезни. В настоящее время нет достаточных данных, позволяющих узнать, подвержены ли беременные большему риску тяжелой болезни при заражении COVID-19. Важно, чтобы беременные всегда соблюдали правила общественного здравоохранения по защите от болезней, в том числе COVID-19 (см. ниже раздел [«Что могут делать беременные, чтобы избежать заражения COVID-19?»](#)).

Сейчас неизвестно, вызывает ли COVID-19 осложнения во время беременности и влияет ли это заболевание на здоровье плода. Имеются немногочисленные сообщения об осложнениях во время беременности или родов, в том числе о случаях преждевременных родов (до окончания 37 недель беременности), при положительном тестировании обоих родителей на COVID-19 во время беременности. Пока неизвестно, были ли эти осложнения вызваны COVID-19.

Могут ли зараженные COVID-19 кормить грудью?

Да, больные COVID-19 или имеющие симптомы COVID-19 могут кормить грудью, принимая меры предосторожности, чтобы не передать вирус младенцу.

Важно тщательно мыть руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд непосредственно перед кормлением и рассмотреть возможность использования средств, закрывающих лицо. В качестве средств, закрывающих лицо, может быть использована любая хорошо закрепленная бумага или ткань (например, головная повязка или шарф), закрывающая рот и нос. Также можно сцеживать молоко при помощи насоса или руками. В случае использования насоса следует тщательно промывать все части насоса между применениями. Рассмотрите возможность поручить кормить младенца материнским молоком из бутылочки человеку, не болящему и не имеющему симптомов.

Хотя вирус не был найден в человеческом молоке, пока неизвестно, может ли COVID-19 передаваться младенцу при вскармливании. Несмотря на ограниченность имеющейся сейчас информации родителям, которые хотят вскармливать своего младенца материнским молоком, рекомендуется делать это, принимая указанные выше меры предосторожности, в связи с многочисленными преимуществами грудного вскармливания, в число которых входит передача младенцу антител матери, которые усиливают его общую защиту от инфекций.

Можно ли зараженным COVID-19 держать младенца «при себе» или находиться с ним в одном помещении?

Некоторые поставщики медицинских услуг могут рекомендовать изолировать младенца от родителя, имеющего COVID-19, или провести тестирование младенца на COVID-19 во время пребывания родителя в больнице для уменьшения риска заражения новорожденного COVID-19. Такие меры следует принимать в зависимости от обстоятельств каждого индивидуального случая. Решение о них должно приниматься совместно поставщиком медицинских услуг и родителем. Изоляция может продолжаться до прекращения заразности родителя. Более долгая изоляция может потребоваться в случае изменения клинической картины. Изоляция может предполагать сохранение расстояния более 2 метров между родителем и младенцем, если он находится в той же больничной палате, или физическую изоляцию, при которой в уходе за новорожденным помогает другой здоровый взрослый.

Больницы также могут ограничивать число посетителей. Позаботьтесь о том, чтобы ваша группа поддержки понимала необходимость этих мер и следовала указаниям сотрудников больницы по обеспечению вашей безопасности и безопасности ваших родных. В состав группы поддержки могут входить ваш партнер, дула, друзья или другие члены семьи, которые должны были присутствовать при потугах и родах. Чтобы получить информацию о своих правах при родах, посетите nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**respectful care at birth**» («уважительный уход при родах»).

Что могут делать беременные, чтобы избежать заражения COVID-19?

Чтобы избежать заражения, беременным следует делать то же, что и другим людям.

- Оставайтесь дома.
- Даже если вы чувствуете себя хорошо и не имеете симптомов, вы должны как можно больше оставаться дома.
- Часто мойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд. В случае отсутствия мыла и воды используйте антисептический гель для рук на спиртовой основе.
- Чихая или кашляя, прикрывайте лицо платком или рукавом. Не используйте для этого ладони.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу или рту немытыми руками.
- Не пожимайте руки другим людям. Вместо этого машите им рукой.
- Внимательнее обычного следите за состоянием своего здоровья на предмет появления жара, кашля, затрудненного дыхания, болей в горле или других симптомов, похожих на симптомы простуды или гриппа.
- Создавайте большее личное пространство между собой и другими людьми., в том числе сохраняя между собой и другими физическое расстояние не менее 2 метров. Это называется социальным дистанцированием или физическим дистанцированием.
- Носите хорошо закрепленные средства, закрывающие лицо (например, головную повязку или шарф), закрывая ими рот и нос, когда соблюдение физической дистанции не менее 2 метров невозможно.

Как обеспечить физическое дистанцирование?

- Как можно больше оставайтесь дома.
- Оставляйте между собой и другими физическое пространство не менее 2 метров.
- Не собирайтесь в толпы любого размера.
- По возможности работайте дома.
- Откажитесь от всех необязательных поездок и встреч.

Дополнительную информацию по профилактике COVID-19 можно найти по адресу nyc.gov/coronavirus.

Придется ли мне переносить консультации по дородовому наблюдению?

Число консультаций (личных визитов) по дородовому наблюдению может измениться с учетом рекомендаций как можно больше оставаться дома. У нас нет обширных научных данных о том, насколько частое наблюдение требуется при беременности с низким риском.

Поэтому вы и ваш поставщик медицинских услуг можете более гибко регулировать расписание консультаций, не подвергая опасности вас или ваш плод. Кроме того, ваш поставщик медицинских услуг может принять решение о проведении виртуальных консультаций. Если будет выбран именно такой метод наблюдения, попросите поставщика медицинских услуг помочь вам в получении необходимого оборудования — домашнего тонометра и тестов-полосок для анализа мочи. Рассмотрите возможность регистрации на интернет-портале своего поставщика для получения доступа к своей медицинской документации и списку медикаментов.

Если ваш поставщик медицинских услуг по-прежнему проводит личные консультации, они также могут измениться. Приемы могут быть более краткими, а персонал может не разрешать другим людям присутствовать на них вместе с вами.

Однако если вы больны, не посещайте кабинета поставщика медицинских услуг. Свяжитесь с ним перед посещением его кабинета и расскажите о своих симптомах, даже если вы уже записаны на прием.

Число ультразвуковых исследований, как и число личных консультаций, может быть сведено к минимуму. Как правило, при беременности, риск которой считается низким, требуется только одно ультразвуковое исследование в начале беременности и еще одно около четырехмесячного срока для проверки состояния плода. Однако эти положения могут измениться по мере изменения вашего клинического состояния.

Не обращайтесь в коммерческие кабинеты ультразвуковых исследований — многие из них работают без лицензии и без наблюдения. Поддерживайте связь со своим поставщиком медицинских услуг — вместе вы можете выработать план, лучше всего подходящий вам и вашей беременности.

Следует ли мне изменить план или место родов?

Если вы находитесь на поздней стадии беременности, вас может беспокоить перспектива поездки в больницу для родов. Вы также можете беспокоиться о выполнении плана родов. Учитывая трудности, связанные со вспышкой этой болезни, ваши роды с большой вероятностью будут отличаться от того, чего вы ожидаете.

Некоторые могут решить, что безопаснее рожать дома. Осуществление этого решения может быть трудным. Сейчас многие поставщики родовспомогательных услуг на дому могут не принимать новых пациентов. Если у вас есть вопросы или тревоги относительно места родов, посоветуйтесь со своим поставщиком медицинских услуг. Он посоветует вам оптимальный образ действий и расскажет о мерах борьбы с инфекциями в своем

лечебном заведении.

Если вы больны и имеете симптомы COVID-19 (жар, кашель, затрудненное дыхание), свяжитесь с родильным отделением до прибытия туда. Это даст его сотрудникам время подготовиться к вашему прибытию.

Если вы не можете попасть в выбранное родильное отделение, прочитайте руководство Американского акушерского колледжа (American College of Nurse-Midwives) под названием «Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth» («Роды "на месте": Руководство по подготовке к экстренным родам»), чтобы узнать, что делать, если вы не можете попасть в родильное отделение. Чтобы прочитать это руководство, посетите midwife.org и выполните поиск по словам «giving birth in place» («роды на месте»).

Информация для недавно родивших (например, в период «четвертого триместра»)

В первые месяцы после родов нормально ощущать множество разных эмоций, в том числе грусть. Иногда с такими эмоциями бывает трудно справиться. Продолжайте соблюдать правила физического дистанцирования, чтобы защитить себя и ребенка, но не теряйте связи с теми, кто вас поддерживает, (друзьями, родными и коллегами) при помощи технических средств (например, телефонных звонков, социальных сетей, текстовых сообщений или приложений видеосвязи, например, Skype и FaceTime). Вашим друзьям и родным может не терпиться увидеть вас и познакомиться с новорожденным, но во время вспышки заболевания важно соблюдать правила физического дистанцирования и следовать советам, упомянутым в разделе [Что могут делать беременные, чтобы избежать заражения COVID-19?](#) (см. выше).

Приблизительно у одной из десяти женщин во время беременности возникает депрессия, а около половины испытывают постнатальную депрессию после рождения ребенка. Если вы ощущаете депрессию или знаете кого-либо, кто ее ощущает, вам могут помочь. Чтобы получить дополнительную информацию о постнатальной депрессии, посетите nyc.gov/health и выполните поиск по словам «postpartum depression» («постнатальная депрессия»).

Если симптомы стресса или депрессии становятся слишком сильными, вы можете связаться с консультантами системы NYC Well, бесплатной и конфиденциальной службы психологической помощи. Сотрудники системы NYC Well доступны ежедневно и круглосуточно и могут предоставить краткую консультацию и рекомендовать специалиста. Позвоните по номеру 888-692-9355, отправьте текстовое сообщение «WELL» на номер 65173 или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу nyc.gov/nycwell.

Если у вас возникают мысли о причинении вреда себе или ребенку, звоните по номеру **911**. Для получения информации о бесплатных и недорогих службах и линиях поддержки в г. Нью-Йорке позвоните по номеру **311**.

Единый ресурс для молодых родителей:

- Для получения информации о «четвертом триместре» посетите сайт проекта

- «Четвертый триместр» (The Fourth Trimester Project) по адресу newmomhealth.com.
- Для получения информации о послеродовой депрессии посетите сайт «Международной послеродовой поддержки» (Postpartum Support International, PSI) по адресу postpartum.net, позвоните на линию поддержки PSI по номеру 800-944-4773 (английский и испанский языки), или отправьте текстовое сообщение на номер 503-894-9453 (английский язык) или 971-420-0294 (испанский язык). Использование этой услуги может быть платным в соответствии с тарифами на передачу текстовых сообщений и данных.
 - Как и во всех других случаях, связывайтесь со своим поставщиком медицинских услуг по телефону, электронной почте или посредством текстовых сообщений, особенно в связи с тем, что личный прием пациентов сейчас ограничен. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру **311**.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут измениться по мере развития ситуации.

4.4.20