

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

COVID-19 остается значительной опасностью в городе Нью-Йорке (NYC) и всюду в США. Если вы беременны, кормите грудью или ухаживаете за новорожденным, ознакомьтесь с этим руководством, которое поможет вам планировать ваши действия до, во время и после родов.

Беременные или кормящие грудью женщины могут, если желают, проходить вакцинацию. Если вы беременны или кормите грудью, вам может быть полезно поговорить о вакцинации с вашим поставщиком медицинских услуг. Однако для вакцинации вам не требуется разрешения поставщика медицинских услуг. Беременные входят в число групп, имеющих право на вакцинацию в рамках поэтапного распределения вакцин штатом Нью-Йорк. Полный список групп, соответствующих критериям для получения вакцины, можно найти по адресу nyc.gov/covidvaccinedistribution. Чтобы найти пункт вакцинации и записаться на прием, посетите vaccinefinder.nyc.gov. Если вам нужна помощь в записи на прием в городском пункте вакцинации, позвоните по номеру 877-829-4692. Информацию о вакцинах от COVID-19 можно найти по адресу nyc.gov/covidvaccine.

Подвержены ли беременные повышенному риску тяжелого заболевания COVID-19?

Да. Насколько нам известно сейчас, беременные более высокому риску тяжелого заболевания COVID-19, чем не беременные. Кроме того, беременные, больные COVID-19, могут быть подвержены повышенному риску преждевременных родов и других нежелательных исходов беременности. Имеется несколько сообщений о младенцах, которые могли быть заражены COVID-19 до рождения, но такие случаи, по-видимому, встречаются [редко](#).

Для получения дополнительной информации о лицах, подверженных повышенному риску тяжелого заболевания COVID-19, посетите nyc.gov/health/coronavirus и перейдите по ссылке «Prevention and Groups at Higher Risk» («Профилактика и группы повышенного риска») в левой части страницы.

Что беременные могут делать для предотвращения передачи COVID-19?

Даже если вы прошли полную вакцинацию от COVID-19, помните о следующих основных мерах профилактики передачи COVID-19:

- **Оставайтесь дома в случае болезни.** Оставайтесь дома, если вы плохо себя чувствуете или недавно получали положительные результаты тестирования на COVID-19.

- **Соблюдайте дистанцию.** По возможности держитесь на расстоянии не менее 2 метров от окружающих. Избегайте многолюдных собраний, особенно проходящих в помещении.
- **Носите лицевые маски.** Чтобы защитить себя и окружающих, надевайте лицевую маску, когда находитесь вне дома и даже дома, если кто-либо из живущих с вами болен или недавно находился в контакте с больными COVID-19. Лицевая маска должна плотно закрывать ваш нос и рот.
- **Держите свои руки в чистоте.** Часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук в отсутствие воды и мыла. Старайтесь не дотрагиваться до лица немытыми руками и прикрывайте лицо при кашле и чихании локтем или рукавом, а не ладонями.

Нужно ли мне переносить консультации по дородовому наблюдению? А ультразвуковые исследования?

Не пропускайте медицинские консультации во время или после беременности. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о мерах сохранения здоровья и безопасности, а также о защите от COVID-19. Выработайте вместе с ним план, лучше всего подходящий вам и вашей беременности.

Ваш поставщик медицинских услуг может принять решение о проведении виртуальных консультаций. В таком случае спросите его, какое оборудование вам может понадобиться, — например, тонометр, тест-полоски для анализа мочи, весы и термометр. Спросите своего поставщика медицинских услуг, есть ли у него онлайн-портал, через который вы можете получить доступ к своей истории болезни и рецептам.

Личные консультации также могут измениться. Эти консультации могут стать короче; вашему партнеру и другим людям могут не разрешить присутствовать на них. Число ультразвуковых исследований во время личных консультаций может быть сведено к минимуму. Как правило, для беременных, риск которых считается низким, требуется только одно ультразвуковое исследование в начале беременности и еще одно — около четырехмесячного срока для проверки состояния плода. Это положение может измениться в зависимости от вашей клинической ситуации. Не обращайтесь в коммерческие кабинеты ультразвуковых исследований, так как во многих из них услуги оказываются без лицензии и без наблюдения.

Что мне следует делать при наличии симптомов COVID-19 или других проблем во время беременности?

Если вы считаете, что можете быть больны COVID-19, свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг и расскажите ему о своих симптомах. Обратитесь к нему, если вы испытываете тревогу, вам кажется, что что-то идет не так, или вам нужна личная консультация.

Следует ли мне изменить план или место родов?

Если вы находитесь на поздней стадии беременности, вас может беспокоить перспектива поездки в больницу или родильное отделение для родов. Вы также можете беспокоиться о выполнении плана родов. Учитывая трудности, связанные с чрезвычайной ситуацией в области здравоохранения, вызванной COVID-19, 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 тревога относительно плана или 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 или имеете [симптомы COVID-19](#), свяжитесь с больницей или родильным отделением до прибытия туда. Это даст его сотрудникам время подготовиться к вашему прибытию.

Прочитайте документ «[Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth](#)» («Роды на месте: Руководство по подготовке к экстренным родам»), American College of Nurse-Midwives (Американская коллегия акушерок) и узнайте, что делать, если вы не сможете попасть в больницу или родильное отделение.

Могут ли зараженные COVID-19 кормить грудью?

Да. Больные COVID-19 или заведомо инфицированные COVID-19 могут кормить грудью, принимая меры предосторожности, чтобы не передать вирус младенцу.

Хотя имеющиеся в настоящее время данные ограничены, возможность передачи COVID-19 младенцу во время грудного вскармливания представляется маловероятной. В связи с многочисленными преимуществами грудного вскармливания, в том числе передачей родительских антител (которые обеспечивают общую защиту младенца от инфекций), родителям, которые желают кормить своих детей материнским молоком, рекомендуется делать это с соблюдением определенных мер предосторожности, в том числе тщательно мыть руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд непосредственно до и после кормления грудью, а также носить во время кормления грудью средства, закрывающие лицо. Также можно сцеживать молоко при помощи насоса или руками. В случае использования насоса тщательно промывайте все части насоса водой с мылом между применениями. Рассмотрите возможность поручить кормить младенца материнским молоком из бутылочки человеку, не болящему COVID-19.

Можно ли зараженным COVID-19 держать младенца «при себе»?

«Держать при себе» означает, что младенец остается в одном помещении с вами. Некоторые поставщики медицинских услуг могут рекомендовать изолировать младенца от родителя, имеющего COVID-19, во время пребывания родителя в больнице или тестирования на COVID-19. Это делается для уменьшения риска заражения

новорожденного COVID-19 и должно производиться в индивидуальном порядке. Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [рекомендуют](#), чтобы соответствующее решение принималось совместно поставщиком медицинских услуг и родителем. Изоляция может продолжаться до прекращения заразности родителя или изменения клинической ситуации. Изоляция может предполагать сохранение расстояния не менее 2 метров между родителем и младенцем, если он находится в той же больничной палате, или действительную физическую изоляцию, при которой в уходе за новорожденным помогает другой здоровый взрослый.

Больницы и родильные отделения также могут ограничивать число посетителей для защиты здоровья пациентов и их групп поддержки. В состав группы поддержки могут входить ваш партнер, дула, друзья или другие члены семьи, которые должны были присутствовать при потугах и родах. Обеспечьте выполнение членами группы поддержки инструкций больницы. 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**»).

На какие предупреждающие знаки следует обращать внимание после родов?

После родов могут возникать медицинские осложнения. [Кампания «Hear Her»](#) («Услышь ее») CDC предоставляет важную информацию беременным, недавно родившим, их группам поддержки и их поставщикам медицинских услуг.

Если вы заметите после родов какие-либо тревожащие вас признаки и симптомы, расскажите о них кому-нибудь. У вас есть право высказывать свое мнение. Если вы еще находитесь в больнице или родильном отделении, расскажите о своих тревогах своему поставщику медицинских услуг. Если вы находитесь дома, позвоните по номеру **911** или обратитесь в отделении экстренной помощи.

Предупреждающие признаки нарушений здоровья после родов



Позвоните по номеру 911 при наличии:

- боли в груди
- одышки или затрудненного дыхания
- мыслей о причинении вреда себе или ребенку
- эпилептических приступов

Позвоните своему поставщику медицинских услуг при наличии:

- головных болей, которые не проходят даже после приема лекарств
- головных болей, которые вызывают помутнение в глазах или другие нарушения зрения
- незаживающих разрезов
- сильного кровотечения (например, пропитывающего одну или несколько прокладок в час) или выделения крупных сгустков крови
- температуры на уровне 38,0° Цельсия (100,4° Фаренгейта) или выше
- отекающих, покрасневших, болезненных или теплых на ощупь ног

Когда вы связываетесь со своим поставщиком медицинских услуг, звоните по номеру **911** или обращаетесь в отделении экстренной помощи, обязательно сообщите:

1. Что вы недавно родили ребенка;
2. Когда именно вы родили ребенка; и
3. Какие именно симптомы у вас имеются.

Например: «Я родила шесть дней назад, и у меня сильная головная боль, которая не проходит даже после приема ибупрофена».

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

Сохраняйте связь со своей группой поддержки (партнером, душой, друзьями или другими членами семьи) по телефону, при помощи текстовых сообщений, видеосвязи или социальных сетей. Хотя вашей группе поддержки может не терпеться повидать вас и познакомиться с вашим новорожденным, важно принимать четыре ключевые меры профилактики передачи COVID-19: оставаться дома, держаться на расстоянии, носить лицевые маски и держать руки в чистоте.

В первые месяцы после родов нормально ощущать множество разных эмоций, в том числе грусть. Иногда с такими эмоциями бывает трудно справиться. Приблизительно у одной из 10 женщин во время беременности возникает депрессия, а около половины испытывают постнатальную депрессию после рождения ребенка. 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 и вы не можете с ними справиться, обратитесь в систему NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), помогающую найти бесплатную и конфиденциальную помощь по вопросам психического здоровья. Поговорите по телефону, при помощи текстовых сообщений или по чату с консультантами, работающими ежедневно и круглосуточно, и получите помощь по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ более чем на 200 языках. Для получения поддержки позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу nyc.gov/nycwell.

Если у вас возникают мысли о причинении вреда себе или ребенку, звоните по номеру **911**.

Другие ресурсы для молодых родителей

- Для получения информации о бесплатных и недорогих службах и линиях поддержки в NYC позвоните по номеру **311**.
- Для получения информации о «четвертом триместре» посетите сайт проекта «Fourth Trimester Project» (проект «Четвертый триместр») по адресу newmomhealth.com.
- Для получения информации о постнатальной депрессии посетите сайт «Postpartum Support International (PSI)» («Международная постнатальная поддержка (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 800-994-4773 (английский язык) или 971-420-0294 (испанский язык).
- 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**.
- Услуги дул могут помочь семьям в преодолении физических, эмоциональных и практических трудностей, связанных с рождением детей. Сейчас дулы оказывают виртуальную и личную поддержку во время COVID-19. Если вы заинтересованы в получении постнатальной поддержки дулы, посетите страницу [Doula Care](#) («Уход дул») Департамента здравоохранения и психической гигиены NYC и найдите раздел «Programs Offering Free Doulas» («Программы, предлагающие бесплатные услуги дул»).

Дополнительную информацию о COVID-19 можно получить на сайте nyc.gov/health/coronavirus.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.

3.13.21