

# Koronawirus: Jak dbać o siebie i nienarodzone dziecko w ciąży

Celem usług położniczych jest zapewnienie Tobie i Twojemu dziecku osobistej i bezpiecznej opieki podczas pandemii koronawirusa. Ważne jest, aby nadal chodzić na wizyty przedporodowe oraz korzystać z porad położnej lub zespołu położniczego.

## Skontaktuj się z położną lub zespołem położniczym, jeśli:

- występuje krwawienie z pochwy lub wydobywa się z niej wydzielina (przezroczysta lub dowolnego koloru)
- ruchy dziecka uległy spowolnieniu, zatrzymaniu lub zmianie
- zostałaś poproszona o monitorowanie ciśnienia krwi w domu, a wyniki pomiaru są wyższe niż zwykle
- występują bóle głowy, problemy z widzeniem, ból tuż pod żebrami, wymioty lub nagły obrzęk twarzy, rąk lub stóp
- występuje silne swędzenie lub wysypka, szczególnie na dłoniach i stopach; lub jeśli białka Twoich oczu i skóra są żółte
- występują bóle brzucha, skurcze lub stawianie się brzucha
- czujesz się niepewnie.

## Ufaj swojemu instyktowi!

- w razie wątpliwości, umów się na badanie!
- mów o swoich obawach
- upewnij się, że zostałaś wysłuchana.

Obecnie nie ma dowodów na to, że kobiety w ciąży, które zarażą się koronawirusem, są bardziej narażone na poważne powikłania niż ogólna populacja lub że koronawirus zwiększa ryzyko poronienia. Chociaż jest to możliwe, obecnie uważa się, że zarażenie dziecka w czasie ciąży lub wkrótce po porodzie jest mało prawdopodobne. Niewiele dzieci zachorowało poważnie. Ponieważ jest to nowy wirus, dopiero zdobywamy wiedzę na jego temat.

Jako środek ostrożności, kobiety w ciąży zostały zakwalifikowane jako grupa podatna na zachorowanie koronawirusem.

Kobiety w ciąży bez objawów lub poważnych dolegliwości zdrowotnych powinny postępować zgodnie z krajowymi zaleceniami dotyczącymi dystansu społecznego. Jeśli Ty lub ktoś, z kim mieszkasz ma objawy, powinnaś postępować zgodnie z krajowymi zaleceniami dotyczącymi izolacji.

Jeśli masz dolegliwości zdrowotne, takie jak zdiagnozowana choroba serca, zdecydowanie zaleca się przestrzeganie krajowych wytycznych dotyczących ochrony. Jeśli nie masz pewności, czy dotyczy to Ciebie lub jakie dodatkowe środki ostrożności należy podjąć, kliknij link poniżej.

Więcej informacji i porad znajdziesz na stronie: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) lub [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

Jeśli u Ciebie lub członka Twojego gospodarstwa domowego występują objawy koronawirusa, skontaktuj się z położną lub zespołem położniczym przed pójściem na spotkanie lub przed wizytą położnej w domu. Jeśli spotkanie nie jest pilne, może zostać przełożone o 7 lub 14 dni.

# Koronawirus: Jak dbać o siebie i nienarodzone dziecko w ciąży



Ważne jest, abyś nadal chodziła na wizyty przedporodowe, aby monitorować zdrowie i dobre samopoczucie swoje i Twojego dziecka. W stosownych przypadkach szpital może zaproponować spotkanie przez telefon lub rozmowę wideo w celu ograniczenia niepotrzebnych podróży.

W razie jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się z położną lub zespołem położniczym. Nie czekaj do następnego dnia lub następnego spotkania.

## Ruchy dziecka

Każde dziecko jest inne - żadna konkretna liczba ruchów nie jest uważana za „normalną” - dlatego ważne jest, abyś poznała zwyczaje swojego dziecka.

Od 16 do 24 tygodni powinnaś czuć, że dziecko porusza się coraz częściej, co trwa aż do 32 tygodni, kiedy częstotliwość ruchów ustabilizuje się i pozostaje taka sama do porodu. Nie jest prawdą, że dzieci poruszają się mniej pod koniec ciąży, więc skontaktuj się natychmiast z położną lub zespołem położniczym, jeśli uważasz, że ruchy Twojego dziecka zmieniły się, zwolniły lub zatrzymały.

## Dobre samopoczucie psychiczne i emocjonalne

Podczas ciąży odczuwa się niepokój. Jeśli czujesz niepokój lub stres, może ci pomóc głębokie oddychanie. Postaraj się poświęcić sobie trochę czasu - być może posłuchasz ulubionej muzyki, zrelaksujesz się przy książce lub porozmawiasz z przyjacielem lub członkiem rodziny. Informacje na temat utrzymania dobrego samopoczucia psychicznego znajdziesz na:

[tiny.cc/covid19mhguidance](https://tiny.cc/covid19mhguidance)

Jeśli cały czas odczuwasz niepokój lub stres, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, położną lub zespołem położniczym. Pomogą Ci uzyskać dostęp do odpowiedniego wsparcia i leczenia, jeśli będziesz go potrzebować.

## Zdrowie psychiczne

Wystarczająca ilość snu, ćwiczeń i zrównoważona dieta są ważne dla utrzymania zdrowej wagi, dobrego krążenia i dobrego samopoczucia fizycznego.

Istnieje wiele sposobów, aby pozostać aktywną w ciąży, np. relaksujący spacer, delikatne rozciąganie lub joga. Informacje na temat utrzymania zdrowia podczas ciąży można znaleźć na stronie: [www.nhs.uk/start4life](https://www.nhs.uk/start4life)

Rzucenie palenia przyniesie natychmiastowe korzyści zarówno Tobie, jak i Twojemu dziecku. Nigdy nie jest na to za późno, a szanse powodzenia są czterokrotnie wyższe, jeśli rzucisz palenie korzystając z pomocy. Porozmawiaj ze swoją położną lub zespołem położniczym. Mogą skierować Cię do specjalnie wyszkolonego personelu, który może doradzić Ci, jak najlepiej kontrolować uczucie chęci zapalenia i uwolnić się od dymu tytoniowego.

## Co zrobić, jeśli uważasz, że masz koronawirusa:

**Jeśli masz wysoką temperaturę i / lub ciągły kaszel, powinnaś skontaktować się z położną lub zespołem położniczym.**

**Zespół położniczy oceni objawy i doradzi, co robić dalej.**

**Możesz zostać poproszona o pozostanie w domu przez siedem dni. Jeśli pojawią się natychmiastowe obawy, zostaniesz poproszona o przybycie na oddział położniczy.**

**Skontaktuj się pilnie z położną lub zespołem położniczym, jeśli Twój stan się pogorszy lub nie będziesz w stanie poradzić sobie z objawami w domu.**

**W nagłym przypadku dzwoń pod numer 999.**

**W sytuacjach nie-awaryjnych, zadzwoń do NHS pod numer 111.**



Royal College of  
Obstetricians &  
Gynaecologists



THE ROYAL  
COLLEGE OF  
MIDWIVES



Więcej informacji i porad znajdziesz na:  
[www.nhs.uk/pregnancy-and-coronavirus](https://www.nhs.uk/pregnancy-and-coronavirus)