

# Вагітність і COVID-19

## Вступ

Вагітні жінки та жінки, які нещодавно були вагітними, мають більший ризик важкого перебігу COVID-19. Інші захворювання, такі як вагітність у старшому віці або цукровий діабет чи ожиріння, можуть ще більше підвищити ризик тяжкого перебігу COVID-19. Цей підвищений ризик може тривати принаймні 6 тижнів (42 дні) після закінчення вагітності (*після пологів*).

Щоб захистити себе та свою дитину:

- Знайте свої фактори ризику. Запитайте свого лікаря про конкретні фактори ризику.
- Працюйте зі своєю медичною командою, щоб захистити себе від COVID-19 та інших інфекцій.

## Як COVID-19 впливає на мене?

Хоча загальні ризики незначні, вагітні жінки та жінки, які нещодавно були вагітними, більш схильні до ризику тяжкого перебігу COVID-19, ніж жінки, які не вагітні. Підвищені ризики включають захворювання, які призводять до перебування у відділенні інтенсивної терапії (ВІТ), на апараті ШВЛ та смерті.

Якщо Ви захворієте на COVID-19 під час вагітності або невдовзі після вагітності, існує більший ризик того, що Ви можете:

- Мати респіраторне захворювання, яке може призвести до пневмонії або важкого захворювання.
- Народити дитину до 37 тижня вагітності.
- Мати інші ускладнення, які можуть вплинути на Вашу вагітність, наприклад, народження мертвої дитини.

## Як COVID-19 впливає на моє лікування?

Якщо у Вас COVID-19, під час Вашої вагітності будуть вжиті спеціальні запобіжні заходи:

- Перед візитом Вам потрібно повідомити про це медичний заклад або лікарню. Будуть вжиті заходи для захисту інших людей від вірусу, у тому числі візит, який відбувається в приміщенні, призначеному для людей із COVID-19.
- Аналізи та ультразвукові обстеження можуть проводитися по-різному перед пологами (*допологове спостереження*).
- Ваш план пологів може змінитися, зокрема, в якій палаті Ви перебуватимете та хто може бути з Вами під час пологів.
- Після пологів Ви можете залишатися в лікарні довше (*післяпологовий догляд*).
- COVID-19 вплине на місце перебування Вашої дитини після пологів. Запитайте про ризики та переваги перебування в одній палаті з дитиною. Переваги включають грудне вигодовування і зв'язок матері та новонародженого.
- Можливо, Вам доведеться годувати дитину по-іншому.
- Кількість відвідувачів буде обмежена після народження Вашої дитини.

## Як COVID-19 впливає на мою дитину?

Випадки, коли мати з COVID-19 передає вірус дитині в утробі, трапляються дуже рідко.

Після народження дитина може заразитися вірусом, якщо вона зазнає його впливу.

Запитайте свого лікаря про способи захисту Вашої дитини. Також можна використовувати фізичний бар'єр, наприклад, інкубатор.

## Що я можу зробити, щоб знизити ризик?

### Лікарські препарати та вакцини

- Ви можете отримати вакцину проти COVID-19. Це може захистити Вас від важкого перебігу захворювання. Якщо у Вас є сумніви, зверніться до свого лікаря.
- Отримайте інші рекомендовані вакцини, включно з вакциною проти грипу та вакциною проти коклюшу (АКДП). Ви можете отримати ці вакцини одночасно з вакциною проти COVID-19.
- Запитайте свого лікаря, чи можете Ви отримати 30-денний або більший запас Ваших лікарських препаратів, щоб Ви могли рідше ходити в аптеку.
- З часом захист від вакцини може послабитися. Бустерна доза покращує або підвищує здатність Вашого організму захищати Вас від захворювання. Потреба у бустерній дозі залежить від того, яку вакцину проти COVID-19 Ви отримували, та від ризику захворювання на вірус.
  - Якщо Ви вагітні або нещодавно були вагітні (до 6 тижнів після пологів), Ви можете отримати бустерну дозу проти COVID-19, якщо Ви пройшли початкову вакцинацію проти COVID-19 або серію вакцин.
  - Бустерна доза може проводитись будь-яким доступним Вам препаратом для вакцинації. Не обов'язково отримувати той самий препарат, що й перша вакцина або серія вакцин. Пам'ятайте, що:
    - мРНК-вакцини мають перевагу перед вакциною Johnson & Johnson або Janssen проти COVID-19.

- Підлітки віком 12–17 років можуть отримувати лише мРНК-вакцини проти COVID-19.
- Вакцину Novavax наразі не дозволено використовувати як бустерну дозу.
- Якщо Ви отримали вакцину Johnson & Johnson або Janssen, Вам слід отримати бустерну дозу щонайменше через 2 місяці після першої вакцини.
- Якщо Ви отримали мРНК-вакцину, Вам може знадобитися бустерна доза щонайменше через 5 місяців після першої вакцини.
- Якщо Ви отримали вакцину Novavax проти COVID-19 для Вашої основної серії, Ви не можете отримати бустерну дозу прямо зараз.
- Деякі люди можуть вибрати повторну ревакцинацію принаймні через 4 місяці після першої ревакцинації залежно від віку, вакцини, отриманої під час першої серії та ревакцинації або стану імунної системи.
- Сама по собі вагітність не дає право на повторну ревакцинацію. Однак вагітні жінки та жінки, які нещодавно були вагітними, можуть вирішити зробити другу ревакцинацію, якщо вони відповідають іншим критеріям. А саме:
  - Вік.
  - Вакцина, отримана під час першої серії та ревакцинації.
  - Статус імунної системи.

## Очищення та особиста гігієна

Якщо Ви вагітні або нещодавно були вагітні, Вам необхідно продовжувати дотримуватись рекомендованих заходів для запобігання інфекції. Вам необхідно:

- Носити маску, коли Ви знаходитесь у громадських місцях або на роботі. Уникати людей, які не носять маски.
- Максимально обмежити контакти з іншими людьми.
- Мити руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд. Якщо немає мила та води, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук на спиртовій основі.
- Дотримуватись дистанції. Триматися на відстані понад 1,8 м (6 футів) від інших людей, наскільки це можливо. Уникати скупчення людей.
- Не торкатися рота, обличчя, очей або носа перед миттям рук.
- Очищати та дезінфікувати предмети та поверхні, до яких часто торкаються.



## Вам також необхідно:

- Уникати людей, які могли контактувати з хворими на COVID-19 або були інфікованими, включно з людьми, які живуть з Вами.
- Дотримуватись рекомендацій органів охорони здоров'я щодо того, коли носити маску.
  - У конкретних місцях, наприклад у закладах охорони здоров'я, школах, аеропортах та у громадському транспорті.
  - Якщо цього вимагає законодавство або відповідно до інструкцій підприємств чи робочих місць.
- Уникати погано провітрюваних приміщень.
- Якщо у Вас виникнуть будь-які проблеми зі здоров'ям, зверніться до свого лікаря.
- Якщо Ви вважаєте, що у Вас COVID-19, негайно зверніться до свого лікаря. Повідомте, що, на Вашу думку, у Вас може бути інфекція COVID-19 і що Ви вагітні.

## Дотримуйтеся цих інструкцій:

### Контроль стресу

Деякі вагітні жінки та жінки після пологів можуть відчувати страх, невизначеність та стрес через COVID-19. Знайдіть способи впоратися зі стресом. До них можуть належати:

- Використання методів релаксації, таких як медитація та глибоке дихання.
- Регулярне виконання фізичних вправ. Більшість жінок можуть продовжувати виконувати свої звичайні фізичні вправи під час вагітності. Запитайте у свого лікаря, які види діяльності безпечні для Вас.
- Пошук підтримки в сім'ї, друзів або духовних ресурсів. Якщо Ви не можете бути разом особисто, Ви все одно можете зв'язатися за допомогою телефонних дзвінків, текстових повідомлень, відеодзвінків або онлайн-повідомлень.
- Займайтесь розслаблюючими заняттями, які Вам подобаються, наприклад, слухайте музику або читайте книгу.

### Загальні інструкції

- Дотримуйтеся інструкцій Вашого лікаря щодо прийому лікарських препаратів. Деякі лікарські препарати небезпечно приймати під час вагітності.
- Зверніться по допомогу, якщо Вам необхідна консультація або Ви маєте харчові потреби. Ваш лікар може дати Вам пораду, надати необхідні ресурси або скерувати Вас до спеціалістів, які можуть допомогти Вам із різними потребами.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. До них належать візити до та після народження Вашої дитини.

## Запитання, які варто поставити Вашій медичній команді

- Що робити, якщо у мене є симптоми COVID-19?
- Які побічні ефекти можуть виникнути після того, як хтось отримає будь-яку з доступних вакцин проти COVID-19?
- Як COVID-19 вплине на мої візити допологового спостереження, аналізи та ультразвукові обстеження, пологи та післяпологовий догляд?
- Які ризики COVID-19 для мене та потенційні ризики для моєї ненародженої дитини або немовляти?
- Як вакцини передають антитіла моїй ненародженій дитині?
- Чи варто мені планувати грудне вигодовування своєї дитини?
- Куди я можу звернутись за психологічною допомогою?
- Де я можу знайти підтримку, якщо у мене є фінансові проблеми?

## Де знайти більше інформації

- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ): [www.who.int/pregnancy-and-childbirth](http://www.who.int/pregnancy-and-childbirth)

## Зверніться до лікаря, якщо:

- У Вас є ознаки та симптоми інфекції, включаючи гарячку або кашель. Повідомте Вашу медичну команду, що:
  - Ви вважаєте, що у Вас може бути інфекція COVID-19.
  - Ви вагітні.
- Ви відчуваєте сильні почуття, такі як смуток або тривога.
- Ви почуваетесь в небезпеці вдома і потребуєте допомоги в пошуку безпечного місця проживання.
- У Вас кров'янисті або водянисті виділення з піхви або вагінальна кровотеча.

### **Негайно зверніться по допомогу, якщо:**

- У Вас є ознаки або симптоми пологів до 37 тижня вагітності. А саме:
  - Скорочення, які тривають 5 хвилин або менше, або стають довшими, частішими або інтенсивнішими.
  - Раптовий гострий біль у животі або нижній частині спини.
  - Значна або незначна кількість рідини з піхви.
- У Вас є ознаки більш серйозного захворювання, наприклад:
  - Утруднене дихання.
  - Біль у грудях.
  - Підвищення температури тіла до 39 °C (102,2 °F) або вище, яке не проходить.
  - блювота щоразу, коли Ви п'єте рідину.
  - Відчуття надзвичайної слабкості.
  - Непритомність.

**Ці симптоми можуть бути невідкладними. негайно зверніться по допомогу. Зателефонуйте до місцевої невідкладної допомоги.**

- **Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми.**
- **Не їдьте самі у лікарню.**

### **Підсумок**

- Вагітні жінки та жінки, які нещодавно були вагітними, мають більший ризик важкого перебігу COVID-19.
- Вживайте запобіжних заходів, щоб захистити себе і свою дитину. Носіть маску. Часто мийте руки. Не торкайтеся рота, обличчя, очей або носа перед миттям рук. Уникайте великих скупчень людей і тримайтеся подалі від хворих людей.
- Якщо у Вас COVID-19, під час вагітності, пологів та після пологів можуть бути вжиті спеціальні запобіжні заходи.
- Якщо Ви вважаєте, що у Вас інфекція COVID-19, негайно зверніться до свого лікаря. Повідомте, що, на Вашу думку, у Вас COVID-19, і що Ви вагітні.