

Koronawirus lub COVID-19 i ciąża

Karta informacji dla pacjentek – co powinnaś wiedzieć, o co powinnaś pytać

20 marca 2020

Proszę mieć na uwadze, że informacje podane tutaj są oparte na bardzo małej liczbie przypadków kobiet w ciąży z infekcją COVID-19, a nowe informacje pojawiają się każdego dnia. Zachęcamy do rozmów z waszymi lekarzami i położnymi w celu uzyskania najbardziej aktualnych informacji.

Co to jest COVID-19?

COVID-19 jest infekcją wywołaną przez koronawirusa. Wirus ten jest patogenem podobnym do wielu wirusów, które powodują zwykłe przeziębienie. Różnica polega na tym, że choć większość ludzi nie odczuwa objawów silniejszych niż przy zwykłym przeziębieniu, to osoby z innymi problemami zdrowotnymi, takimi jak choroby płuc lub cukrzyca, są bardziej narażone na cięższy przebieg choroby i rozwinięcie poważnych chorób płuc. Osoby z COVID-19 zwykle mają gorączkę, kaszel lub duszność. W przypadku nasilenia objawów, mogą one mieć poważny problem z oddychaniem, co wymaga przyjęcia do szpitala lub nawet oddziału intensywnej terapii.

Jak roznosi się wirus?

Wirus wywołujący COVID-19 roznosi się głównie przez kontakt z osobą zarażoną i chorą lub poprzez kontakt z przedmiotami, na które ta osoba kichała, kasłała, lub których dotykała. Wirusa można znaleźć w ślinie lub wydzielinach z kataru. Wirus dostaje się do organizmu poprzez kontakt z ustami, nosem lub oczami.

Jak mogę uniknąć rozchorowania się na COVID-19?

Regularne mycie rąk po kontakcie z przedmiotami poza domem i unikanie dotykania twarzy rękami to najlepsze sposoby, aby uniknąć zachorowania. Dobrym sposobem uniknięcia zakażenia jest też utrzymywanie dystansu społecznego (przebywanie w odległości co najmniej 2 metrów od innych osób) i spędzanie jak najwięcej czasu w domu. Aby zapobiec przenoszeniu wirusów na inne osoby, ludzie powinni kichać lub kaszleć, zakrywając usta zgiętą w łokciu ręką (wewnętrzną częścią łokcia), a nie dłonią.

Koronawirus lub COVID-19 i ciąża

Karta informacji dla pacjentek – co powinnaś wiedzieć, o co powinnaś pytać

Czy powinnam unikać chodzenia do szpitala lub spotkania się z moim lekarzem lub położną?

Podczas ciąży zalecanych jest wiele wizyt z lekarzem i położną, a te spotkania są ważne dla zdrowia zarówno twojego jak i dziecka, a można z nich zrezygnować tylko po omówieniu tego z lekarzem lub położną.

Niektóre wizyty mogą odbyć się przez telefon lub wideo rozmowę. Twój lekarz lub położna rozważą, czy jest to dla ciebie dobre rozwiązanie. Jeżeli wystąpią problemy podczas ciąży, nie wahaj się skontaktować z lekarzem lub położną i omówić z nimi najlepszy sposób zapewnienia ci opieki. Kiedy udajesz się do przychodni lub szpitala pamiętaj o regularnym myciu rąk po dotykaniu przedmiotów, unikaj dotykania twarzy rękoma i postaraj się zachować odstęp co najmniej 2 metrów od innych ludzi w poczekalni. Powinnaś umyć też ręce przed wyjściem z przychodni. Jeżeli masz kaszel, miej założoną maskę w momencie przyjazdu do szpitala lub przychodni i niezwłocznie poinformuj kogoś o swoich objawach, najlepiej jeszcze przed przyjazdem, żeby oczekując na ciebie, mogli się lepiej przygotować. Jeśli jesteś chora na COVID-19 i masz zarezerwowaną planową wizytę, skontaktuj się z lekarzem lub położną, aby sprawdzić czy lepiej przyjść czy przenieść wizytę na później.

Czy zachorowanie na COVID-19 w ciąży jest dla mnie niebezpieczne?

Mamy bardzo mało informacji o kobietach w ciąży, które zachorowały na COVID-19. Jesteśmy przekonani, że najlepiej unikać zachorowania. Na podstawie niewielu informacji, które posiadamy, wydaje się, że kobiety w ciąży nie chorują ciężiej na COVID-19 w porównaniu z kobietami w tym samym wieku, które nie są w ciąży. Kobiety z innymi chorobami, w szczególności z problemami płucnymi, nadciśnieniem, cukrzycą lub HIV są bardziej narażone na cięższy przebieg COVID-19. W przypadku takich schorzeń, możesz wymagać dodatkowej opieki medycznej w trakcie ciąży. Większość zdrowych kobiet w ciąży, u których wynik testu jest pozytywny, będzie pod opieką lekarską w domu, ale należy je zbadać, jeśli tylko objawy zaczną się nasilać. Niezwłoczna ocena lekarska chorej, u której nasilają się objawy jest najlepszym sposobem na zapobieganie poważnym powikłaniom dla matki i ciąży. Lekarze mogą zalecić badanie rentgenowskie. Czasami niezbędne jest leczenie kobiet w ciąży, które chorują ciężiej. W leczeniu pacjentek w ciąży, powinno się podjąć się wszelkie niezbędne środki, aby zapewnić możliwie maksymalne bezpieczeństwo matki i dziecka. U pacjentek, które bardzo ciężko chorują i muszą przebywać w szpitalu, występuje wyższe ryzyko wcześniejszego porodu i powinny być ściśle obserwowane. W przypadku gorączki zaleca się stosowanie acetaminofenu lub paracetamolu, które są bezpiecznymi lekami w ciąży.

Koronawirus lub COVID-19 i ciąża

Karta informacji dla pacjentek – co powinnaś wiedzieć, o co powinnaś pytać

Czy istnieje niebezpieczeństwo dla mojego dziecka, jeżeli zachoruje na COVID-19 w ciąży?

Wirus nie wydaje się przechodzić z matki na dziecko podczas ciąży. Nie ma dowodów, że zwiększa on ryzyko wad wrodzonych, ale wiedzę tę opieramy na niewielkiej liczbie przypadków ciążarnych, które już urodziły dzieci, a chorowały na COVID-19 w najbardziej niebezpiecznym czasie w ciąży. Wysoka gorączka około 6 tygodnia ciąży, czyli 4 tygodnie po zapłodnieniu może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem dla prawidłowego rozwoju kręgosłupa i mózgu płodu. Ryzyko nie jest charakterystyczne tylko dla COVID-19, ale dla każdej choroby przebiegającej z gorączką i jest ono bardzo niskie. Około 2 na 1000 dzieci kobiet z gorączką we wczesnej ciąży może mieć wyżej wspomniane wady wrodzone, w porównaniu z 1 na 1000, które nie miały gorączki we wczesnej ciąży. W sytuacjach zakażenia COVID-19, aby ocenić rozwój płodu - rekomendowane jest badanie ultrasonograficzne między 18-22 tygodniem ciąży.

Najbardziej ryzykowaną sytuacją dla dziecka jest, gdy się bardzo rozchorujesz i w wyniku tego zaczniesz się poród długo przed terminem, lub gdy lekarze i położne zalecą wcześniejszy poród ze względu na niebezpieczeństwo dla dziecka spowodowane nasileniem choroby u ciebie. Im bliżej terminu porodu, tym niższe jest ryzyko dla dziecka. Jeżeli masz COVID-19 i jesteś w porodzie, twoje ciało może nie przyjmować wystarczających ilości tlenu tak, jakby to zwykle robiło. To może spowodować, że dziecko będzie miało większe trudności z radzeniem sobie podczas porodu. W tych regionach świata, gdzie to jest możliwe, rekomenduje się poród w warunkach szpitalnych. Pozwala to na ciągły nadzór nad dzieckiem i wykonanie cięcia cesarskiego, kiedy jest ono potrzebne. Na obecną chwilę nie ma powodów, aby rekomendować cięcie cesarskie zamiast porodu siłami natury, gdy matka ma COVID-19, chyba że istnieją inne wskazania.

Niektóre badania z podobnymi wirusami sugerują, że dziecko może nie rosnąć prawidłowo w wyniku przebycia przez matkę infekcji takiej jak COVID-19. Większość ekspertów rekomenduje badanie ultrasonograficzne w czasie co najdalej dwóch do czterech tygodni po przebyciu infekcji, aby potwierdzić, że dziecko rośnie dobrze. Rekomenduje się też, aby regularnie powtarzać badania ultrasonograficzne co dwa - cztery tygodnie do końca ciąży w celu oceny wzrastania płodu.

Czy zachorowanie na COVID-19 w krótkim czasie po porodzie jest niebezpieczne dla mojego dziecka?

Nie ma jednoznacznych danych czy matki z COVID-19 powinny być izolowane od swoich dzieci. W zależności od regionu świata - zalecenia różnią się, bo są zależne o lokalnych możliwości i sytuacji związanej z COVID-19. Często sugeruje się, że możesz przebywać ze swoim

Koronawirus lub COVID-19 i ciąża

Karta informacji dla pacjentek – co powinnaś wiedzieć, o co powinnaś pytać

dzieckiem, jeżeli się dobrze czujesz. W niektórych okolicznościach rozdzielenie z dzieckiem jest konieczne. Zaleca się zapytać swojego lekarza lub położną, czy taka sytuacja dotyczy ciebie. Musisz uważać, żeby nie przekazać wirusa dziecku. Najlepiej robić to poprzez mycie rąk przez dotykaniem dziecka, nie dotykaniem twarzy dziecka oraz unikanie kasłania i kichania na dziecko lub noszenie maski podczas czynności pielęgnacyjnych przy dziecku. Kiedy nie zajmujesz się dzieckiem bezpośrednio (np. kiedy dziecko śpi) postaraj się być oddalona od niego o co najmniej 2 metry, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia.

Czy mogę karmić piersią, jeżeli mam COVID-19?

Mleko tylko kilku kobiet zakażonych COVID-19 było przebadane i nie stwierdzono w nim obecności wirusa. Dlatego wydaje się, że karmienie piersią jest bezpieczne dla twojego dziecka. Musisz jednak uważać, aby nie przekazać wirusa dziecku. Najlepiej robić to poprzez mycie rąk przez dotykaniem dziecka, nie dotykaniem twarzy dziecka, unikanie kasłania i kichania na dziecko oraz zakładanie maski podczas karmienia piersią. Kolejną dobrą opcją jest odciąganie mleka laktatorem lub ręcznie, aby mogła je nakarmić osoba, która nie jest chora. Pamiętaj o umyciu rąk przed odciążeniem mleka.

Co, jeżeli któryś z domowników rozwinię objawy COVID-19 po narodzinach mojego dziecka?

Jeżeli osoby zakażone COVID-19 są zaangażowane w opiekę nad twoim dzieckiem, to powinny one uważać, aby go nie zakazić. Najlepiej robić to poprzez mycie rąk przed dotykaniem dziecka, nie dotykaniem twarzy dziecka, unikanie kasłania i kichania na dziecko i noszenie maski podczas opieki nad dzieckiem. Jeżeli nie muszą być blisko dziecka, to powinni cały czas utrzymywać dystans 2 metrów. Pamiętaj o myciu rąk przed zajmowaniem się dzieckiem nawet, jeśli nie jesteś chora, ponieważ dotykałaś przedmiotów w domu, które mogły mieć kontakt z wirusem. Ty również powinnaś trzymać się 2 metry od osób chorych i myć ręce regularnie, aby zapobiegać zakażeniu się. Ostatnie badania pokazują, że jeżeli przeszłaś już infekcję COVID-19, to twój organizm powinien zwalczyć wirusa bez ponownego zachorowania. Biorąc to pod uwagę, wciąż zaleca się mycie rąk przed dotykaniem dziecka, jako najlepszy sposób zapobiegania przeniesieniu wirusa od chorej osoby lub z przedmiotów, które zakażony dotykał.

Koronawirus lub COVID-19 i ciąża

Karta informacji dla pacjentek – co powinnaś wiedzieć, o co powinnaś pytać

Pytania, które powinnaś zadać lekarzowi lub położnej, ponieważ są różnice w wytycznych pomiędzy krajami:

- Zostałam narażona na kontakt z kimś, kto ma objawy COVID-19. Czy powinienam mieć wykonany test?
- Mam objawy COVID-19. Czy powinienam mieć wykonany test?
- Czy powinienam wraz z moją rodziną izolować się w domu?
- Przechorowałam COVID-19 w ciąży. Kiedy powinienam mieć badanie ultrasonograficzne sprawdzające zdrowie dziecka?
- Czy powinienam być odizolowana od mojego noworodka po porodzie, jeżeli jestem chora?

Zastrzeżenia:

Treść [ulotki/strony internetowej] ma jedynie charakter informacyjny. Treści nie należy traktować jako porady medycznej. Należy uzyskać profesjonalną, specjalistyczną, indywidualną poradę medyczną dotyczącą twojej sytuacji przed podejmowaniem lub wstrzymywaniem się od jakichkolwiek działań w oparciu o [ulotkę/stronę internetową]. Choć staramy się rzetelnie aktualizować informacje na naszych [ulotkach/stronie internetowej], to nie bierzemy odpowiedzialności i nie dajemy żadnych gwarancji - zarówno wynikających wprost jak i nie wprost - że treść [ulotki/strony internetowej] jest dokładana, kompletna i aktualna.

Ostatnia aktualizacja, 20 marca 2020

Wersja polska:

dr n. med. Anna Kajdy, lek. Urszula Ajdacka, dr hab. n. med. Sebastian Kwiatkowski