

Koronavirus – što trudnice trebaju znati

U ovim vanrednim okolnostima trudnice su posebno zabrinute za svoje zdravlje i za zdravlje svoje nerođene djece. Dobro je to (što se do sad pokazuje) da trudnice nisu podložnije zarazi COVID-19 virusom pa tako trebaju slijediti upute koje vrijede za opće stanovništvo.

Da bi pridonijele fondu informacija koje su dostupne trudnicama na hrvatskom jeziku, prevele smo tekst "Pitanja i odgovori" koji su pripremili Britanski kraljevski zbor za porodništvo i ginekologiju, Kraljevski zbor primalja i Kraljevski zbor pedijatara.

Infekcija COVID-19 virusom (koronavirusom) i trudnoća - Informacije za trudnice i njihove obitelji

Kako koronavirus utječe na trudnice?

Čini se da trudnice nisu osjetljivije na koronavirus od opće populacije. Kako je riječ o novom virusu, još uvijek nije jasno kako sve virus može djelovati. Smatra se da će većina trudnica osjetiti samo blage ili umjerene simptome, slične onima kod gripe ili prehlade.

Ozbiljniji simptomi, primjerice, upala pluća, češći su kod starijih osoba, onih s oslabljenim imunološkim sustavom ili onih s kroničnim bolestima. Zasad nisu zabilježeni slučajevi smrti trudnica pogođenih koronavirusom.

Ako ste trudni, skloniji ste infekcijama nego žena koja nije trudna. Ako imate bolesti srca ili pluća, primjerice, astmu, koronavirus može kod vas izazvati jače simptome.

Kako će koronavirus utjecati na moje dijete ako mi dijagnosticiraju infekciju?

Kako je riječ o virusu kojeg poznajemo vrlo kratko, tj. tek ga počinjemo upoznavati, za sad nema dokaza koji bi sugerirali da koronavirus povećava rizik od pobačaja. Nema ni dokaza da je moguće prenijeti virus na plod za vrijeme trudnoće (to se naziva vertikalnim prijenosom). Stoga, smatra se da **nije vjerojatno** da će, u slučaju zaraze, prisutnost koronavirusa u organizmu trudnice izazvati odstupanja u razvoju ploda.

U Kini su djeca nekih žena sa simptomima koronavirusa rođena prijevremeno. Nije jasno je li to zbog koronavirusa ili su liječnici/e inducirali porod zbog lošeg općeg stanja tih trudnica. S novim spoznajama o rizicima poroda prije termina i infekciji koronavirusom, ažurirat ćemo i ove informacije.

Što mogu učiniti da smanjim rizik zaraze koronavirusom?

Najvažnije je redovno i pravilno prati ruke, odmah po dolasku izvana u kuću ili na radno mjesto. Na stranicama HZJZ-a možete naći savjete kako smanjiti rizik bilo kakve infekcije, ne samo od koronavirusa, već i za druge bolesti, kao što su prehlada ili gripa.

Koje su preporuke za trudnice koje putuju?

Trebate pratiti smjernice na stranicama Ministarstva vanjskih poslova koje se redovito osvježavaju u skladu s razvojem situacije.

Sve osobe, pa tako i trudnice, trebaju prije puta provjeriti imaju li odgovarajuće zdravstveno i putno osiguranje. Trebate provjeriti i pokriva li vaša policia porod i brigu o novorođenčetu, dogodi li se da rodite dok ste u inozemstvu. Sukladno trenutnom stanju, provjerite i prima li i pod kojim uvjetima pojedina država strance.

Što da učinim ako sumnjam da sam zaražena koronavirusom ili sam bila izložena osobi kod koje je potvrđen?

Ako ste trudni, i

- mislite da bi mogli biti zaraženi koronavirusom, ili
- u zadnjih 14 dana ste bili u visokorizičnoj zemlji ili području (pogledajte smjernice za putovanje na stranicama Ministarstva vanjskih poslova), ili
- Bili ste u bliskom kontaktu s nekim oboljelim od koronavirusa,

trebate nazvati Zavod za javno zdravstvo (kontakti na poveznici) radi daljnjih uputa i reći da ste trudni. Također, trebate nazvati i liječnika/cu kod koje/g kontrolirate trudnoću kako bi prosljedili informacije koje ste dobili.

Kako će me testirati na koronavirus?

Proces dijagnosticiranja infekcije koronavirusom je podložan brzim promjenama. Trenutno, ako je potreban test na koronavirus, savjetovat će vam se izolacija i organizirati uzimanje brisa. Testiranje se može provesti kod kuće ili ćete biti pozvani da dođete u bolnicu.

Testiranje se provodi na isti način kao i kod bilo koje druge osobe koja nije trudna. Trenutno, test izgleda tako da se uzme bris ždrijela i nosa. Također se može tražiti uzorak iskašljaja/sputuma – to je mješavina sline i sluzi.

Što da radim ako mi je test na koronavirus pozitivan?

Bude li vam test na koronavirus pozitivan, trebate kontaktirati svog ginekologa/inju, kako bi znali za vašu dijagnozu. Ako nemate simptoma ili su oni vrlo blagi, savjetovat će vam se oporavak u kućnim uvjetima. Ako su vam simptomi izraženiji, moguće je liječenje u bolnici.

Zašto bi od mene mogli tražiti da odem u samoizolaciju?

Mogli bi dobiti savjet da budete u samoizolaciji:

- Ako ste bili u kontaktu s nekim tko ima koronavirus
- Ako ste posjetili određeno područje ili zemlju u kojoj je visok rizik od zaraze koronavirusom
- Ako imate simptome karakteristične za koronavirus i čekate testiranje ili rezultate testiranja
- Ako su rezultati testiranja na koronavirus bili pozitivni i dobili ste uputu da se liječite kod kuće.

Što trebam učiniti ako se od mene traži da odem u samoizolaciju?

Trudnice koje su dobile uputu da budu u samoizolaciji trebaju ostati kod kuće i izbjegavati kontakt s drugima u periodu od 14 dana. Prema trenutnim [smjernicama Nacionalne službe za zdravlje \(NHS\) u Britaniji](#), za vrijeme samoizolacije:

- Ne treba ići u školu, na posao, u zdravstvene ustanove, kao ni u javne prostore
- Ne treba koristiti javni prijevoz
- Treba ostati kod kuće, bez posjeta
- Treba zračiti prostorije u kojima se boravi, otvaranjem prozora
- Što je moguće više odvojiti se od drugih osoba u kućanstvu, koristiti svoje ručnike, posuđe i pribor, te jesti odvojeno
- U slučaju potrebe, koristiti usluge prijatelja, obitelji ili dostavne službe, ali tražiti od njih da stvari ostave vani.

Kako bi ostali aktivni, razmotrite mogućnost vježbanja putem interneta, primjerice, pilatesa ili joge za trudnice.

Mogu li i dalje odlaziti na preglede za trudnice, ako sam u samoizolaciji?

Trebate kontaktirati svoju liječnicu/ka ili zdravstvenu ustanovu kako biste ih informirali da ste trenutno izolirani zbog mogućeg/potvrđenog koronavirusa i posavjetovati se.

Vjerojatno će vam rutinski pregledi biti odgođeni do kraja samoizolacije. Smatra li vaš liječnik/ca da pregled ne može čekati, organizirat će nužne prilagodbe. Primjerice možda ćete doći u drugo vrijeme ili na drugu lokaciju, kako biste zaštitili druge pacijentice.

Kako će izgledati moja zdravstvena skrb nakon oporavka od koronavirusa?

Kao mjera predostrožnosti, dva tjedna nakon oporavka zakazat će se pregled ultrazvukom da bi se provjerilo je li sve u redu s plodom. Moguće je da će ovaj period od 14 dana biti kraći kako se prikupljaju iskustva i informacije o oporavku zaraženih.

Ako ste se oporavili od koronavirusa i dobili negativan rezultat na testu prije poroda, onda vaše prijašnje stanje neće imati utjecaja na to gdje ćete i kako ćete roditi.

Što da učinim ako se za vrijeme samoizolacije ne osjećam dobro ili ako sam zabrinuta za svoje dijete?

Trudnicama se ne savjetuje odlazak na hitan prijem, osim ako im je potrebna hitna liječnička skrb.

Ako ste tijekom samoizolacije zabrinuti za svoje zdravstveno stanje ili zdravstveno stanje ploda, kontaktirajte one kod kojih kontrolirate trudnoću. Oni će vam dati odgovarajuće informacije, uključujući i to trebate li otići u bolnicu.

Ako vam je rečeno da odete u bolnicu ili rodilište, trebate doći osobnim vozilom ili organizirati prijevoz sanitetom. Treba obavijestiti prijemni odjel prije ulaska u bolnicu. Nipošto ne ulazite u čekaonice i ostale zajedničke prostore u kojima borave i druge pacijentice, najavite svoj dolazak i dogovorite način kako će vas osoblje primiti.

Hoće li to što sam u izolaciji zbog sumnje ili potvrđene dijagnoze koronavirusa utjecati na to gdje ću roditi?

Trudnicama kod kojih se sumnja na koronavirus kao i one kojima je koronavirus potvrđen, opreza radi savjetuje se da, kad porod krene, dođu u rodilište/na odjel, gdje se plod može nadzirati CTG-om (praćenjem rada srca ploda) i moguće je pratiti razinu kisika u krvi trudnice (svaki sat vremena).

CTG omogućuje provjeru kako dijete podnosi porođaj i moguće ga je provoditi jedino u rodilištu uz nadzor liječnika/ca i primalja. Stoga se u ovom trenutku ne preporučuje porod kod kuće ili samo uz primalju ako se sumnja ili vam je potvrđena dijagnoza koronavirusa.

Ove ćemo smjernice stalno usklađivati s novim saznanjima.

Hoće li to što sam u izolaciji zbog koronavirusa ili sumnje na koronavirus utjecati na to kako ću roditi?

Trenutno nema dokaza koji bi upućivali na to da ne možete roditi vaginalno ili da bi bilo sigurnije da rodite carskim rezom, u slučaju da se sumnja na infekciju koronavirusom ili da je dijagnoza potvrđena. **Stoga bi se vaš plan poroda trebao poštovati koliko god je to moguće, u skladu s vašim željama.**

Međutim, ako se na temelju vašeg respiratornog stanja (disanja) zaključi da bi se porod trebao ubrzati, moguće je da se preporuči carski rez.

Nema dokaza koji bi upućivali da žene kod kojih se sumnja na koronavirus ili kod kojih je ta dijagnoza potvrđena ne mogu primiti epiduralnu ili spinalnu anesteziju. Međutim, korištenje dušikovog oksida, koji je mješavina zraka i plina (tzv "rajski plin"), može povećati raspršivanje i širenje virusa, tako da će zdravstveno osoblje s vama razgovarati o svim opcijama u ranim fazama poroda, kako biste bili upoznati sa svim mogućnostima smanjivanja boli koje su vam dostupne.

Što će se dogoditi ako za vrijeme moje izolacije krenu trudovi?

Ako počnu trudovi, trebate nazvati svoje rodilište i savjetovati se s osobljem. Trebate ih informirati da kod vas postoji sumnja na koronavirus ili da vam je dijagnoza potvrđena.

Ako su simptomi blagi, savjetovat će vam da ostanete kod kuće (u samoizolaciji) u ranoj fazi poroda, kako je i standardna praksa.

Zdravstveni su djelatnici/e dobili upute kako će na najbolji način osigurati da vi i vaše dijete dobijete sigurnu i kvalitetnu skrb, pri čemu će što je moguće više poštovati vaš plan poroda.

Kad, u suradnji sa zdravstvenim djelatnicima/ama, odlučite da je vrijeme za odlazak u rodilište, trebate slijediti opće smjernice za boravak u bolnici:

- Ako je moguće, dođite u bolnicu vlastitim prijevozom ili, u odgovarajućim slučajevima, nazovite 112
- Najavite dolazak u rodilište i okolnosti dolaska
- Na ulazu u rodilište dočekat će vas netko od osoblja i dati vam kiruršku zaštitnu masku koju morate zadržati na licu sve dok vas ne izoliraju u odgovarajućoj sobi.
- Vaša pratnja na porodu može biti uz vas cijelo vrijeme, no posjete treba maksimalno ograničiti*.

** Prema do sad izdanim preporukama na međunarodnoj razini, nema prepreke za omogućavanje pratnje na porodu svakoj ženi, međutim, praksa se može razlikovati u hrvatskim rodilištima u kojima se, na žalost, najčešće u situacijama epidemija ukida ta mogućnost.*

Mogu li prenijeti koronavirus na svoje novorođenče?

Budući da je riječ o novom virusu, malo je informacija o brizi za roditelje s koronavirusom. Međutim, nisu zabilježeni slučajevi intrauterinog prijenosa virusa kod žena kojima je dijagnostičiran koronavirus u trećem tromjesječju trudnoće.

Hoće li moje dijete biti testirano na koronavirus?

Da, ako u trenutku poroda kod vas postoji sumnja na koronavirus ili je dijagnoza potvrđena, onda će i vaše dijete biti testirano na koronavirus.

Hoću li moći ostati sa svojom bebom i ostvariti kontakt kožom na kožu ako kod mene postoji sumnja ili je potvrđena infekcija koronavirusom?

Da, ako tako odlučite. Ako je vaše novorođenče zdravo i ne treba mu neonatalna intenzivna skrb, bit ćete zajedno nakon poroda.

Prema nekim izvješćima iz Kine, ženama kod kojih je potvrđen koronavirus je sugerirano da se odvoje od novorođenčeta na period od dva tjedna. Međutim, ovo bi moglo imati negativan utjecaj na povezivanje majke i djeteta, kao i na dojenje.

Vi, vaša obitelj te liječnici koji brinu o vašem novorođenčetu (neonatolozi/iginje) trebate razgovarati o rizicima i prednostima kako bi odredili način postupanja za svako dijete posebno.

Moguće je da će se ove smjernice mijenjati u skladu s eventualnim novim spoznajama.

Hoću li moći dojiti svoje dijete?

Da. U ovom trenutku nema dokaza da se virus može prenijeti majčinim mlijekom. Stoga se smatra da dobro poznate prednosti dojenja prevladavaju eventualni rizik prijenosa koronavirusa putem majčinog mlijeka.

Glavni rizik kod dojenja je bliski kontakt vas i djeteta jer je moguće da dođe do prijenosa virusa kapljičnim putem, što za posljedicu ima infekciju djeteta nakon poroda.

O rizicima i prednostima dojenja trebate porazgovarati, zajedno sa svojom obitelji, sa zdravstvenim timom u rodilištu. Trenutne preporuke stručnjaka [objavljene su ovdje](#).

Moguće je da će se ove smjernice mijenjati, u skladu s eventualnim novim spoznajama.

Odlučite li dojiti svoju bebu, preporučuju se slijedeće mjere opreza:

- Operite ruke prije nego dirate svoje dijete, izdajalicu ili bočice
- Nosite masku za lice prilikom dojenja
- Pratite upute za čišćenje izdajalice nakon svake uporabe
- Razmotrite mogućnost da netko tko je zdrav hrani vaše dijete izdojenim mlijekom.

Odlučite li hraniti svoje dijete zamjenskim ili izdojenim mlijekom, preporučuje se da se strogo pridržavate [uputa za sterilizaciju \(na engleskom\)](#). Ako se izdajate u bolnici, potrebno je koristiti izdajalicu odvojenu samo za vašu upotrebu.

Napominjemo da je važno pratiti informacije i preporuke Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Ministarstva zdravstva koje se odnose na higijenu i zaštitu od izlaganja virusima, kako bi se smanjili rizici infekcije.

Zbog povećanog interesa javnosti i medija Ministarstvo zdravstva i Hrvatski zavod za javno zdravstvo na svojim mrežnim stranicama svakodnevno objavljuju najnovija saznanja u vezi koronavirusa.

Brojevi telefona Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo na temu koronavirusa dostupni su za građane 24 sata dnevno: 091 468 30 32 ili 099 468 30 01.

Dodatni izvori provjerenih informacija za trudnice, roditelje i babinjače

Koronavirus – sve što doilje trebaju znati

Smjernice za ophođenje pri sumnji na koronavirus u trudnoći, porodu i babinju

Stranice Kraljevskog zbora za ginekologiju i opstetriciju (RCOG, objavljene 9.3.2020.)