

СОВЕТИ ЗА БРЕМЕНИТЕ ЖЕНИ ВО ВРЕМЕ НА КОВИД-19

Мај, 2020 година



A Member Association of



СОВЕТИ ЗА БРЕМЕНИТЕ ЖЕНИ ВО ВРЕМЕ НА КОВИД-19



Во време на КОВИД-19, бремените жени се сметаат за поранлива категорија поради нивната општа состојба и зголемениот ризик од компликации во текот на бременоста. Но, од друга страна, истражувањата не покажуваат дека бремените жени се поподложни на вирусот или дека се во поголем ризик да развијат сериозни симптоми.

Бремените жени кои се инфицирани со КОВИД-19 е многу поверојатно да имаат благи симптоми или воопшто да немаат симптоми и целосно да оздрават по одреден временски период.

Најновите истражувања покажуваат дека е возможно мајката да му го пренесе вирусот на фетусот во текот на бременоста, односно на детето при породувањето, но засега сè уште не се знае колкава е веројатноста и колкав број од бремените жени би биле засегнати.

Појавата на посериозни симптоми кај бремените жени (висока температура која трае повеќе денови, постојана сува кашлица, отежнато дишење, нагло губење на мирис или вкус, упорна дијареја со дехидрација) што бара итна медицинска грижа во болнички услови. Ако овие симптоми се сериозни и не поминуваат по некое време, бремените жени треба веднаш да се најават по телефон, а потоа да дојдат во болницата или родилиштето.

Бремените жени треба многу подисциплинирано да ги практикуваат мерките на социјална изолација за разлика од останатите луѓе, со цел да го намалат ризикот од инфекција. Ова особено се однесува на оние кои се во поодмината фаза од бременоста (по 24-та недела) или кои имаат срцеви и хронични болести.

СОЦИЈАЛНО ДИСТАНЦИРАЊЕ, ХИГИЕНА И ЗДРАВИ НАВИКИ

За да го намалите ризикот од инфекција со КОВИД-19, **се препорачува:**



› да излегувате само поради здравствени потреби и заради набавка на храна, кратка прошетка или работа (само доколку не постои можност за работа од дома);



› да носите маска и ракавици доколку излегувате надвор;



› постојано да држите растојание од 2 метри од другите лица кога сте надвор;



› да избегнувате среќавање со други лица, вклучително и со пријатели и други членови на семејството;



› да избегнувате допирање на очите, носот и устата и да обрнете особено внимание на личната хигиена;



› да ги измиете рацете веднаш штом ќе дојдете дома;



› да се одржува редовна хигиена во домот;



› да се дезинфицираат купените производи (со етил алкохол);



› редовно да земате витамини и фолна киселина;



› да внесувате повеќе зеленчук и овошје;



› доколку сте пушач, да го намалите пушењето или сосема да престанете со пушење;



› да ги вежбате техниките на дишење и психички да се подготвувате за породувањето со користење веродостојни онлајн ресурси.

Доколку сте **во поодмината фаза на бременоста** (по 24-та недела) или **имате срцеви или други хронични болести**, се препорачува:



› целосно избегнување на контакти со лица кои покажуваат симптоми на коронавирусот (висока температура или кашлање);



› да не се напушта домот без позначајна причина;



› да се избегнуваат поголеми собири со пријатели, членови на семејството, свадби или собири по повод религиозни празници;



› да не се излегува за набавка на храна, а доколку нарачувате храна или други производи, тие да ви бидат доставени пред врата за да се минимизира контактот со други лица. Доставените производи треба да се дезинфицираат;



› да се работи исклучиво од дома, доколку е неопходно;



› за постојан контакт со пријателите, колегите и членовите на семејството да се користат телефонот, интернетот и социјалните медиуми.

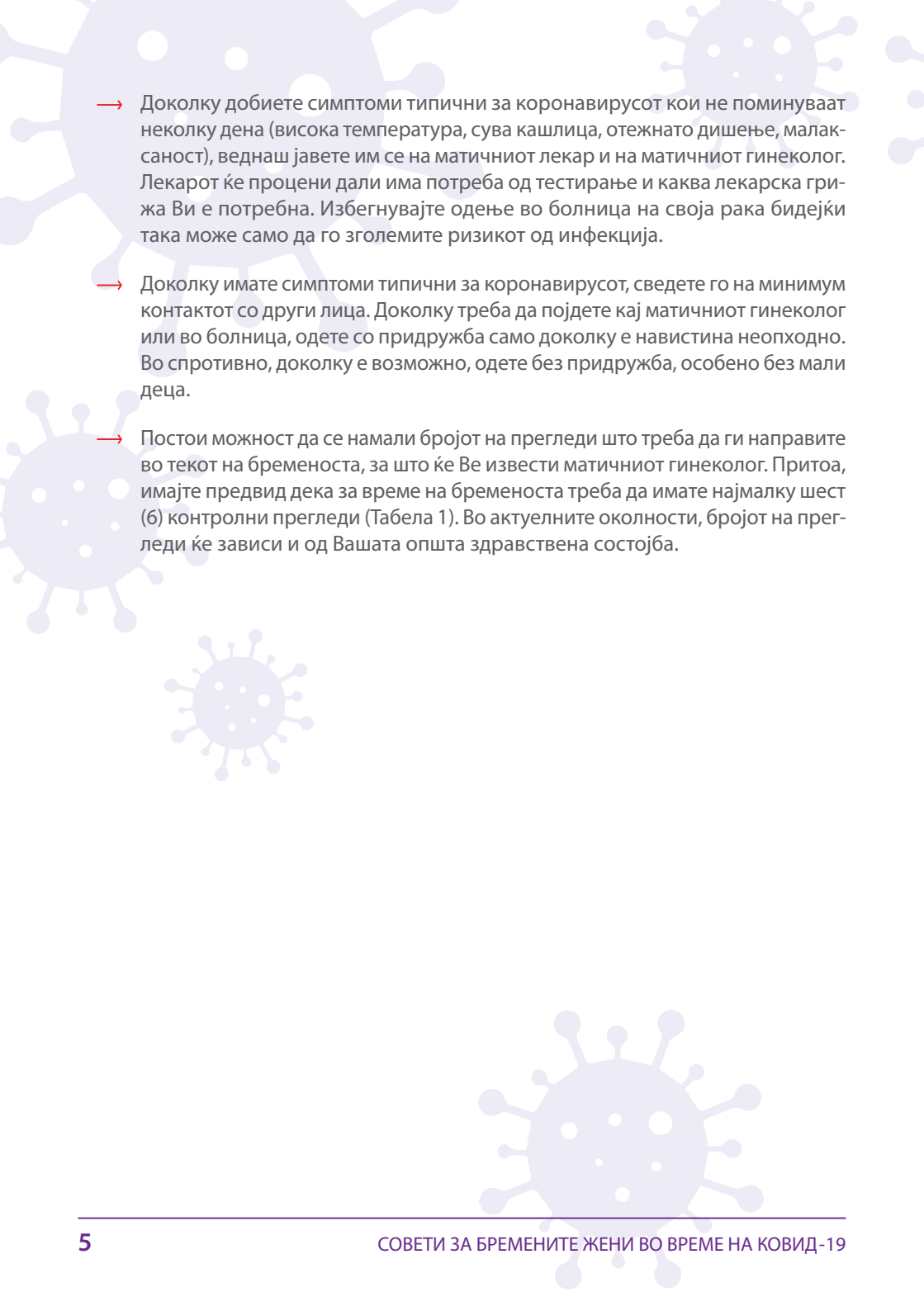
ЛЕКАРСКИ ПРЕГЛЕДИ

Ако се чувствувате генерално добро во бременоста и не сте имале какви било компликации од претходните бремености, следниве совети можеби ќе ви користат:

- Ако имате потреба од редовен преглед или скрининг-анализа, согласно тоа во кое тримесечје од бременоста се наоѓате, јавете му се на матичниот гинеколог и договорете термин;
- Ако прегледот ви е откажан или одложен или не се сеќавате кога е терминот за следниот преглед, контактирајте го матичниот гинеколог за да подобро се информирате и да договорите термин;
- Доколку имате прашања или се соочувате со проблеми во текот на бременоста, контактирајте го матичниот гинеколог телефонски и следете ги добиените упатства и препораки;
- Имајте предвид дека доколку нема итна потреба, можно е ултразвучните (ехо) прегледи да бидат редуцирани во текот на бременоста;
- Носете заштитна опрема (маска и ракавици) при гинеколошкиот преглед.

Независно каква е Вашата моментална состојба, Ве молиме имајте предвид дека:

- Вашето здравје во текот на бременоста е најважно. Нередовното одење на контролни прегледи кај матичниот гинеколог може Ви наштети и Вам и на фетусот. Затоа е важно редовно да ги правите лекарските прегледи кога се чувствувате добро;
- Доколку се појави итен проблем околу бременоста којшто не е поврзан со коронавирусот, веднаш контактирајте го матичниот гинеколог;

- 
- Доколку добиете симптоми типични за коронавирусот кои не поминуваат неколку дена (висока температура, сува кашлица, отежнато дишење, малаксаност), веднаш јавете им се на матичниот лекар и на матичниот гинеколог. Лекарот ќе процени дали има потреба од тестирање и каква лекарска грижа Ви е потребна. Избегнувајте одење во болница на своја рака бидејќи така може само да го зголемите ризикот од инфекција.
 - Доколку имате симптоми типични за коронавирусот, сведете го на минимум контактот со други лица. Доколку треба да појдете кај матичниот гинеколог или во болница, одете со придружба само доколку е навистина неопходно. Во спротивно, доколку е возможно, одете без придружба, особено без мали деца.
 - Постои можност да се намали бројот на прегледи што треба да ги направите во текот на бременоста, за што ќе Ве извести матичниот гинеколог. Притоа, имајте предвид дека за време на бременоста треба да имате најмалку шест (6) контролни прегледи (Табела 1). Во актуелните околности, бројот на прегледи ќе зависи и од Вашата општа здравствена состојба.

>>> Табела 1: Препорачани (6) антенатални посети во текот на пандемијата со КОВИД-19

Гестациска недела	Посета	Ултразвук/ Лабораториска анализа	Коментари
<11 недели			Внесување на податоците и ризик-факторите по телефон
11-13 недела	×	×	Почетна лабораторија Крвна група
20. недела	×	×	
28. недела	×	×	Лабораторија/ RH профилакса
32. недела	×	×	
36. недела	×	×	GBS
37. недела - породување	×	×	

ВАЖНО!

ПСИХОЛОШКА ПОДДРШКА



Доколку чувствувате загриженост или вознемиреност во текот на бременоста и сакате да разговорате со стручно лице, јавете се во Првиот семеен центар на Град Скопје ((02) 3200-007) секој работен ден од 11 до 18 часот.

ПРАВНА ПОМОШ



Доколку не ја добиете неопходната здравствена заштита и грижа во текот на бременоста или наидете на ограничен пристап до здравствените услуги, јавете се во Младинскиот центар „Сакам да знам“ на ХЕРА на (02)2651-955 или на 078/220-694.

ХЕРА – Асоцијација за здравствена едукација и истражување

Франклин Рузвелт 51а/26, 1000 Скопје

тел: 02/3290-395

факс: 02/2556-002

www.hera.org.mk

hera@hera.org.mk

