



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

COVID - 19 INFEKCIJA IR NĖŠTUMAS

Informacija pacientėms ir jų artimiesiems



Šiandien mes ir visas pasaulis kartu kovojame su COVID-19 virusu. Virusui nepalijamai plintant, kiekvienas asmeniškai susiduriame su jo sukeliomomis sveikatos, socialinėmis, ekonominėmis ir kitomis pasekmėmis. Kaip ir kiekvienos krizės metu, šiandien didžioji dalis pasaulio susiduria su, ko gero, gerokai didesniu, nei koronavirusas, iššūkiu – nepalijamam žmogaus tikėjimu neliečiamumo mitu. Šiandien plintantis virusas, deja, nesirenka, todėl ir sustabdyti jį galime tik sustabdę save. Šis sustojimas ne tik padės apsaugoti save, artimuosius, draugus ir kiekvieną šalia esantį asmenį, bet ir tėvams svarbiausią žmogų – kūdikį, nepriklausomai, ar jis dar tik ruošiasi gimti, ar jau yra atėjęs į šį pasaulį.

Šiandien, kai virusas mūsų šalyje jau perėjo į kitą plitimo stadiją, infektologai ir epidemiologai įspėja, kad kiekvieną gatvėje sutiktą žmogų galime laikyti potencialiu ligos nešiotoju – gyvenimas dar labiau sustoja.

Atsakingai vertindami situacijos rimtumą ir sudėtingumą, atsižvelgdami į galimus šios itin lakios ir pavojingos infekcijos keliamus pavojus, remdamiesi mokslo įrodymais pagrįsta gerąja klinicine patirtimi, tarptautinių bei nacionalinių ekspertų rekomendacijomis, parengėme gaires, skirtas besilaukiančioms šeimoms ir besiruošiančioms gimdyti moterims bei jų artimiesiems. Šios rekomendacijos patvirtintos Lietuvos akušerių ginekologų draugijos valdybos. Kartu norime atkreipti dėmesį, kad epidemiologinė ir klinikinė situacija labai keičiasi, todėl žinios yra nuolat atnaujinamos.

Kas šiuo metu žinoma apie COVID-19 infekcijos sukėlėją?

Naujas koronavirusas (2019-nCoV) pavadintas sunkaus ūminio respiracinio sindromo koronavirusu-2 (SARS-CoV-2), o šio viruso sukeliama liga nuo šiol vadinama COVID-19. SARS-CoV-2 buvo identifikuotas 2019 m. pabaigoje Wuhan mieste Kinijoje. Tai - naujos struktūros koronavirusas, kuris niekada anksčiau nebuvo sukėlęs ligų žmonėms.

Koks šios infekcijos paplitimo mastas?

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) paskelbė COVID-19 infekciją pandemija. Daugiau informacijos apie epidemiologinę situaciją Lietuvoje rasite: <http://sam.lrv.lt/lt/naujienos/koronavirusas>.

Kokią riziką susirgti COVID-19 turi nėščios moterys? Ar nėščiosios šia infekcija suserga lengviau? Jeigu jos užsikrėstų, ar sirgtų sunkesne ligos forma nei kiti žmonės?

Šiuo metu nežinome, ar nėščios moterys turi didesnę tikimybę susirgti COVID-19, lyginant su likusia visuomene, nei ar joms yra didesnė rizika susirgti sunkesne ligos forma. Nėščiųjų organizme atsiranda pokyčių, dėl kurių gali padidėti kai kurių infekcijų atsiradimo rizika. Moterys turėdavo didesnę tikimybę susirgti sunkesnėmis ligos formomis, sukeltų tos pačios šeimos kaip COVID-19 virusų, ir kitomis virusinėmis kvėpavimo takų infekcijomis, pavyzdžiui, gripu. Labai svarbu nėščiosioms skirti ypatingą dėmesį savo apsaugai, saugantis ne tik nuo virusinių, bet ir kitų užkrečiamų ligų.

Kitų šalių patirtis pandemijos metu rodo, jog nėščiujų, užsikrėtusių COVID-19 virusu, yra labai nedaug. Turimais duomenimis, virusas taip pat nėra aptinkamas nei placentoje, nei vaisiaus vandenyse, nei motinos piene, todėl neprivalome imtis papildomų apsaugos priemonių ir naujagimių mamoms būti su vaikais yra saugu. Vis dėlto, būtina laikytis bendrųjų higienos taisyklių, apie kuriuos pakalbėsime šiose gairėse.

Ar nėštumo metu būtina laikytis saviizoliacijos?

1. Nėščioji, grįžusi iš užsienio ir (ar) turėjusi sąlytį su patvirtintu ar tikėtiniu koronaviruso atveju, **privalo laikytis saviizoliacijos** – 14 dienų likti namie ir nekontaktuoti su kitais asmenimis.
2. Kiekviena nėščioji iki gimdymo likus bent dviem savaitėms, t. y. apytikriai nuo 37-ių nėštumo savaitių, griežtai turi būti namuose ir vengti socialinių kontaktų, kad būtų sumažinta užsikrėtimo rizika.

Kokia yra nėščiųjų ir gimdyvių apsilankymo gydymo įstaigoje tvarka?

1. Gimdyvės ar nėščiosios su įtariama arba patvirtinta COVID-19 infekcija turėtų iš anksto pačios ir (arba) jas nukreipę medicinos specialistai pranešti atitinkamos gydymo įstaigos priėmimo skyriaus specialistams apie savo atvykimą, kadangi į gydymo įstaigą tokios pacientės turi patekti atskiru srautu. Pagal galimybę (priklausomai nuo pandemijos lygio) jos turėtų būti gydomos tam paruoštuose stacionaruose.
2. Prieš patenkant į akušerijos priėmimą, kiekviena pacientė pirmiausia turi būti diferencijuojama, ar ji neturi simptomų, kurie leidžia įtarti COVID-19 infekciją (surenkama infekcinė anamnezė) ir taip ją atskirti nuo bendro nėščiųjų srauto (nebent tikrai žinoma, kad gimdyvei ar nėščiajai yra įtariama ar patvirtinta COVID-19 infekcija). Kol bus gauta informacija dėl tokios moters sergamumo COVID-19 infekcija, ji bus prižiūrima kaip sergančioji. Skubi akušerinė pagalba, jei to reikalauja klinikinė situacija, suteikiama nedelsiant, nelaukiant, kol bus atlikti tyrimai dėl COVID-19 infekcijos nustatymo.
3. Nėščiosios, atvykusios planinei konsultacijai ar tyrimui, turėtų patekti į gydymo įstaigą tik praėjusios specialų kontrolės punktą (rūšiavimą). Jei tokio punkto gydymo įstaigoje nėra, Jums dieną prieš numatomą vizitą gali paskambinti iš atitinkamos gydymo įstaigos infekcinės anamnezės surinkimui. Pajutus galimus infekcijos požymius iki planinės konsultacijos, rekomen duojama pasiskambinti į gydymo įstaigą ir pranešti apie tokius simptomus.
4. Infekcinę anamnezę sudaro:
 - 4.1. apklausa dėl kvėpavimo takų infekcijos požymių (karščiavimas >37,00 C, kosulys, gerklės skausmas, sloga ir kt.) ;
 - 4.2. rizikos veiksnių, tokių kaip buvusių kelionių, darbo pobūdžio, kontakto galimybių su sergančiais ir (arba) priklausančiais rizikos grupei asmenimis, buvimą žmonių susibūrimo, išsiaiškinimas.

Kokios diagnostikos ir gydymo paslaugų teikimo tvarkos rekomendacijos nėščiosioms ir gimdyvėms?

1. Karantino metu nėščiosios prižiūrimos pagal nėščiųjų priežiūros tvarką. Apie apsilankymų, tyrimų skaičių ir laiką sprendžia gydantis gydytojas, esant galimybei konsultacijos teikiamos nuotoliniu būdu.
2. Ekstremaliosios situacijos ir karantino laikotarpiu elektroniniai nėštumo ir gimdymo atostogų pažymėjimai išduodami nuotoliniu būdu.
3. Karantino metu nėščiąsias ir gimdyves prižiūri tik tuo metu dirbanti komanda, sudaryta iš skirt inų sričių medicinos specialistų. Nerekomenduojama individuali gydytojo akušerio ginekologo ir (ar) akušerės priežiūra.
4. Siekiant sumažinti infekcijos perdavimo riziką, visi tyrimai ir konsultacijos turėtų būti sutrumpinti iki būtiniausių veiksmų atlikimo ir svarbiausios informacijos aptarimo.
5. Nėščioji ar gimdyvė turi stengtis kaip galima labiau vengti kontakto su aplinkos daiktai.
6. Visos gimdyvės prasidėjus gimdymo veiklai į gydymo įstaigą priimamos įprasta tvarka, be apribojimų, tačiau laikomasi visuotinai nustatytų ir kiekvieno asmens, tuo pačiu ir dar negimusio kūdikio, sveikatai apsaugoti reikalingų priemonių.

Jei esu nėščia ir kreipiuosi dėl panašių į virusą simptomų, ar man teikiama pirmenybė dėl ištyrimo?

Esant susidariusiai situacijai, stengiamasi užtikrinti optimalų pacientų ištyrimą ir gydymą. Resursai yra riboti, todėl pacientai tiriami tikslingai. Esant padidėjusiai rizikai būti užsikrėtus koronavirusu COVID-19 ir pasireiškus šiol ligos simptomams, gydytojas nusprendžia, ar tikslinga skirti tyrimą virusui nustatyti. Nėščiosios tiriamos įprastine tvarka.

Ar pasikeistų mano ambulatorinė nėštumo priežiūra, jeigu būtų įtariama (patvirtinta) COVID-19 infekcija?

Dėl nėščiųjų su įtariama ar patvirtinta COVID-19 infekcija ambulatorinės nėštumo sprendžiama individualiai. Kai kuriuos tyrimus (pavyzdžiui, gliukozės toleravimo mėginį, tyrimus dėl sifilio ar ŽIV trečiuoju nėštumo laikotarpiu) galima atidėti, kol baigsis izoliacijos laikotarpis. Iš pradžių konsultacijų būtinumas turėtų būti įvertinamas telefonu, o reikalui esant – paskirti konsultacijos laiką ir vietą. Tokios moterys turėtų būti ambulatoriškai apžiūrimos atskirai, ambulatorinės įstaigos darbo pabaigoje. Personalas turi dėvėti asmens apsaugos priemones.

Kokios yra ultragarsinio ištyrimo ir diagnostikos rekomendacijos nėštumo metu?

1. Nebūtini ir neskubūs ultragarsiniai tyrimai turėtų būti nukeliami ar atliekami rečiau, taip siekiant su mažinti infekcijos pavojų.
2. Ultragarsinių tyrimų metu turėtų būti vertinamos tik būtinos vaisiaus anatomicinės struktūros.
3. Gimdos kaklelio ilgis, pirmiausia, turėtų būti vertinamas per pilvo sieną, esant įtarimui, kad gimdos kaklelis sutrumpėjęs – gali būti atliktas ultragarsinis tyrimas per makštį.

Kaip nėščiajai ir gimdyvei saugotis nuo infekcijos užsikrėtimo gydymo įstaigoje?

Norėdamos išvengti infekcijos, nėščiosios turėtų daryti tuos pačius veiksmus, kaip ir likusi visuomenė. Galite padėti sustabdyti COVID-19 plitimą, atlikdamos šiuos veiksmus:

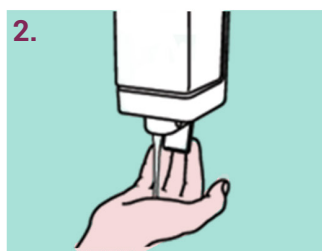
1. Kosint ar čiaudint, užsidenkite alkūne;
2. Venkite kontakto su sergančiais žmonėmis;
3. Laikykitės 2 metrų atstumo nuo kitų pacientų, medicinos personalo, jei nėra kitos būtinybės;
4. Dažnai plaukite rankas muilu ir vandeniu arba naudokite 60–70% alkoholio turinčias rankų dezinfekavimo priemones;

Kaip taisyklingai plauti ir dezinfekuoti rankas ?

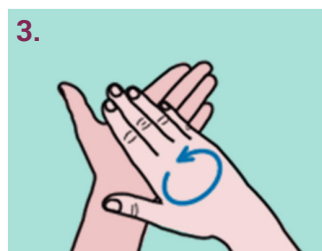
Pateikiame žingsnius, kaip taisyklingai plauti rankas. Tokia pati eiga gali būti atliekama naudojant dezinfekcinį skystį. Šie metodai sudėlioti taip, kad maksimaliai pašalintumėte mikrobus nuo rankos paviršių.



1. Rankas sudrėkinti vandeniu



2. Užpilti muilo, kad padengtų visus paviršius.



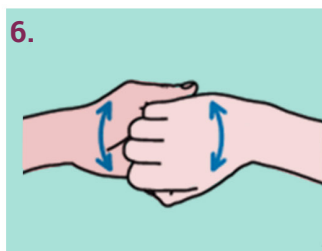
3. Delną trinti į delną.



4. Dešinėsios rankos delnu trinti kairiosios rankos plaštaką ir atvirščiai



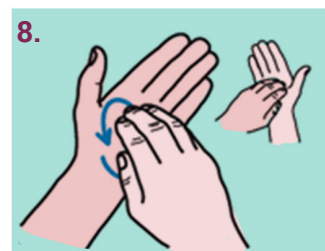
5. Suglausti delnus, supinti pirštus ir trinti.



6. Kiekvienos rankos delnu trinti kitos rankos pirštus.



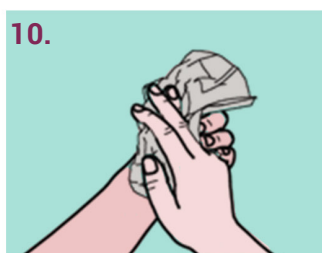
7. Sukamaisiais judesiais trinti nykščius.



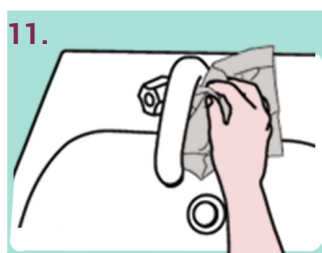
8. Sukamaisiais judesiais trinti kiekvienos rankos delną.



9. Rankas plauti vandeniu.



10. Rankas sausinti vienakartiniu rankšluosčiu.



11. Čiaupą uždaryti naudojant vienkartinį rankšluostį.



12. Rankos saugios.

Kaip galėčiau apsisaugoti nuo viruso užsikrėtimo ne gydymo įstaigoje ?

Pats svarbiausias dalykas yra sekti ir vykdyti vyriausybės nurodymus visuomenei. Nėščiosioms bei jų šeimos nariams taip pat rekomenduojama:

1. Reguliariai ir taisyklingai plauti rankas.
2. Kai jūs ar kas nors iš šeimos narių kosti ar čiaudo, naudokite servetėlę, vėliau ją išmeskite ir nusiplaukite rankas.
3. Venkite kontakto su žmonėmis, kuriems pasireiškia COVID-19 simptomai (karščiavimas ir/ar naujai atsiradęs nuolatinis kosulys).
4. Venkite visuomeninio viešojo transporto, jei tik įmanoma.
5. Esant galimybei, dirbkite iš namų.
6. Venkite susitikimo su artimaisiais/giminėmis karantino metu. Palaikykite ryšius naudojant nuotolines technologijas (telefoną, socialinius tinklus, internetą).
7. Esant gydytojo konsultacijos poreikiui, susisiekiu telefonu.

Ar gydymo įstaigoje su nėščiaja, gimdyve gali būti partneris ar kitas lydinčias asmuo?

Siekiant sumažinti infekcijos plitimo pavojų:

1. Ambulatorinėse ir stacionarinėse gydymo įstaigose visos nėščiosios ir gimdyvės turėtų būti be partnerių ar kitų lydinčių asmenų;
2. Konsultacijos ir ultragarsinis tyrimas nėščiajai atliekami be lydinčių asmenų. Šiais atvejais nėščioji gali naudoti nuotolines bendravimo programas (pavyzdžiui, skype, messenger), kad palaikytų ryšį su partneriu ar kitu artimu žmogumi. Išimtis gali būti padaryta, kai konsultuojama dėl pirmą kartą nustatyto vaisiaus vystymosi sutrikimo, nes tai siejasi su itin skaudžiais išgyvenimais.

Kokios gali būti COVID-19 infekcijos pasekmės vaisiui ir naujagimiui?

1. Labai mažai duomenų apie viruso poveikį pirmuoju – antruoju nėštumo trečdaliais, apie nėščiosios priežiūrą po persirgtos infekcijos. Neatmestinas ryšys su persileidimu, priešlaikiniu gimdymu (50%, dalis šių gimdymų prieš laiką sukeliama dėl motinos sveikatos, o ne įvyksta savaime), preeklampsija (13%), vaisiaus vystymosi sutrikimais ir didesne vaisiaus žūtis (7-11%) rizika. Po ligos rekomenduojami papildomi detalūs ultragarsiniai tyrimai Perinatologijos centre ir stebėjimas dėl galimo vaisiaus augimo sulėtėjimo.
2. Šiuo metu turimais duomenimis, koronavirusas COVID-19 nebuvo aptiktas mėginiuose iš naujagimių nosiaryklės, vaisiaus vandens, virkštelės kraujo ir motinos pieno. Panašu, kad virusas neperduodamas vertikaliu keliu, tai yra, iš infekuotos nėščiosios vaisiui. Tačiau remiantis tarptautinės statistikos duomenimis, 89% COVID-19 infekuotų gimdyvių buvo atliktos cezario pjūvio operacijos.

Ar COVID-19 infekcija yra priežastis užbaigti nėštumą ?

1. COVID-19 infekcija nėra indikacija užbaigti nėštumą, kol neprogresuoja kvėpavimo nepakankamumas. Jeigu nėštumas tęsiasi ir nėra nėštumo komplikacijų, rekomenduojama laukti savaiminės gimdymo pradžios. Jeigu infekcija nustatoma po 37 nėštumo savaitės, tai žinant, kad liga pasiekia piką antrą savaitę – spręsti dėl nėštumo užbaigimo (planinės cezario pjūvio operacijos ar gimdymo sužadavimo) iki ligos piko.
2. Sunkios būklės COVID-19 infekuotoms nėščiosioms nuo 24 nėštumo savaičių turi būti kasdien vertinama vaisiaus būklė. Vaisiaus būklės pokyčiai gali tapti taip vadinama šeštąja gyvybine funkcija, anksti pranešant apie nėščiosios būklės blogėjimą.

Kokie sergančios COVID-19 infekcija gimdyvės priežiūros ypatumai?

1. Infekuotą gimdyvę prižiūri medicinos specialistų komanda, sudaryta iš daugelio sričių specialistų.
2. Gimdymo metu:
 - 2.1. įvertinama bendroji būklė (gydytojas anesteziologas reanimatologas, infekcinių ligų specialistas);
 - 2.2. vertinama temperatūra, kvėpavimo dažnis, kraujo įsotinimas deguonimi ir kiti rodmenys;
 - 2.3. jeigu yra kvėpavimo nepakankamumas ar sepsis, gimdyvė gydoma pagal šių ligų rekomendacijas.
3. Jei infekuotos gimdyvės būklė patenkinama, gimdymą prižiūrėti turėtų vienas/du specialistai (patyrusių akušerės ir gydytojo akušerio ginekologo komanda).
4. Rekomenduojama gimdyvėms su įtariama arba patvirtinta nesunkios eigos COVID-19 infekcija atvykti gimdymui aktyvioje gimdymo fazėje (aktyvi gimdymo fazė yra nuo 4 cm iki visiško gimdos kaklelio atsivėrimo ir su reguliaria gimdymo veikla), jeigu nėra kitos patologijos.
5. Gimdymo metu dėl didelės deguonies trūkumo vaisiaus organizmo audiniuose rizikos rekomenduojamas nuolatinis vaisiaus būklės vertinimas (kardiotokograma, KTG).
6. Gimdymo priežiūra atliekama pagal įprastą tvarką.
7. Gimdymo būdas priklauso nuo akušerinės situacijos. Jeigu gimdyvės būklė sunki dėl kvėpavimo nepakankamumo – spręsti dėl greitesnio gimdymo užbaigimo būdo. Vertikali viruso transmisija (vertikali transmisija – infekcijos perdavimo būdas, kai nėščioji, užsikrėtusi koronavirusu, jį perduoda vaisiui ar naujagimiui) nėra įrodyta, todėl cezario pjūvio operacija nėra indikuotina, siekiant sumažinti perinatalinio viruso perdavimo riziką.
8. Dėl įprastai pandemijos metu pasitaikančio kraujo komponentų trūkumo, visais būdais stengiamasi taupyti moters kraują: gydyti nėščiųjų anemiją geležies preparatais, visoms taikyti aktyvų placentinį laikotarpį (aktyvus placentinis laikotarpis – kai pasirodo vaisiaus petys arba visas kūnas, gimdyvei į veną arba raumenis suleidžiama vaisto oksitocino), atsakingai rezervuoti/skirti eritrocitų masę. Pacientėms, turinčioms didelę kraujavimo riziką, gydytojais gali skirti ir kitų papildomų kraujavimo profilaktikos priemonių.
9. Virkštelė turi būti perspaudžiama po 60–90 sekundžių, siekiant užtikrinti placentinę transfuziją ir sklandžią naujagimio kraujotakos ir kvėpavimo adaptaciją.
10. Gimdymo skausmo malšinimas galimas, Jums labiausiai tinkantį būdą pasiūlys Jus prižiūrintys specialistai.

Ar mano naujagimis bus tiriamas dėl COVID-19?

Jeigu jums bus patvirtinta arba įtariama COVID-19 liga gimus naujagimiui, gydytojai neonatologai (gydytojai, kurie rūpinasi ką tik gimusių naujagimių būkle ir priežiūra) apžiūrėję kūdikį patars dėl tolesnės priežiūros ir nuspręs, ar yra reikalingas ištyrimas dėl COVID-19 ligos.

Ar gydymo įstaigoje su nėščiaja, gimdyve gali būti partneris ar kitas lydintis asmuo?

Jei nėščioji ar gimdyvė yra karantine dėl COVID-19 infekcijos, akušerinė pagalba jai teikiama pagal bendrus principus. Gimęs naujagimis nėra atskiriamas nuo mamos, o motinos pienas apsaugo nuo įvairių ligų ir teigia didelę naudą naujagimiui, todėl žindymas nenutraukiamas, net jei pacientė užsikrėtusi COVID-19.

Kokios yra rekomendacijos dėl žindymo ir naujagimio priežiūros COVID-19 pandemijos metu ?

Naujagimio priežiūros ankstyvuoju laikotarpiu po gimdymo bei žindymo rekomendacijas COVID-19 pandemijos metu pateikė Lietuvos neonatologijos asociacija:

<http://www.lagd.lt/lietuvosneonatologijos-asociacijos-patvirtintos-rekomendacijos-delnaujagimio-prieziuros-zindymo-ircovid-19-infekcijos/155>

Jeigu mano darbe reikia kontaktuoti su žmonėmis, ar galiu toliau dirbti?

Šiuo metu, esant galimybei, pirmenybė yra teikiama darbui namuose. Tačiau nesant tam sąlygų, turėtumėte pasitarti su savo darbdaviu dėl trumpesnių kontaktinių darbo su klientais valandų. Nepamirškite laikytis rankų higienos ir reguliaraus paviršių dezinfekavimo.

Taip pat yra rekomenduojama moterims, esančioms I ir II nėštumo trečdaliuose (iki 28 nėštumo savaitės) ir neturinčioms jokių lėtinių ligų, praktikuoti saviizoliaciją. Nesant tokio noro, moterys gali ir toliau dirbti darbuose, reikalaujančiuose tiesioginio kontakto su žmonėmis, tačiau prieš tai jos turi gerai įvertinti riziką ir imtis visų įmanomų asmens apsaugos priemonių.

Jeigu jūs dirbate sveikatos priežiūros sistemoje, turėtumėte vengti prižiūrėti pacientus, kuriems yra patvirtinta arba įtariama COVID-19 liga. Jeigu tai neįmanoma, turite naudoti asmens apsaugos priemones.

Jeigu moteris yra III nėštumo trečdalyje (virš 28 nėštumo savaičių) arba turi lėtinių ligų (pvz., širdies ar plaučių ligą), esant galimybei turėtų dirbti iš namų, vengti kontakto su žmonėmis, turinčiais COVID-19 simptomų, ir lankymosi viešose vietose.

Jeigu jūs dirbate sveikatos priežiūros sistemoje, darbdavys turėtų ieškoti galimybių sukurti jums lankstesnį darbo grafiką, kad kuo mažiau būtų kontaktuojama tiesiogiai su pacientais.

Ką galiu padaryti, kad sustiprinčiau organizmo atsparumą virusui?

1. **Kokybiškas miegas.** Stenkitės pailsėti ir miegoti bent 8 val. per parą. Patariama eiti miegoti apie 10 val. vakaro, nes tuomet miegas yra didžiausios vertės.
2. **Sveika mityba.** Stenkitės palaikyti įvairų maisto racioną, vartokite daug daržovių, vaisių. Produktus prieš naudojant atidžiai nuplaukite, naudokite tik termiškai apdorotą mėsą, pasterizuotą pieną. Nepamirškite ir naudokite nuo senovės žinomų imunitetą gerinančių maisto produktų: česnaką, medų, imbierą, citriną ir kt.
3. **Streso vengimas.** Nors dabartinė situacija tikrai sudėtinga, reikėtų stengtis koncentruoti mintis ties pozityviais dalykais, vengti stipriai emociškai neigiamai veikiančios informacijos.
4. **Sportas.** Net jei ir esate saviizoliacijoje, yra daug būdų sportuoti ir palaikyti tonusą namuose! Raskite sau patogų ir priimtina fizinę veiklą namuose.

Sportas nėštumo metu susijęs su daugeliu teigiamų dalykų:

- Mažesniu svorio prieaugiu;
- Mažesne rizika susirgti nėščiųjų diabetu, arterine hipertenzija (kai arterinis kraujo spaudimas daugiau nei 140/90mmHg), taip pat mažesne prieššlaikinio gimdymo ar mažo gimimo svorio rizika;
- Didesne tikimybe gimdyti natūraliais takais.

Išvengiant antsvorio, nėščiųjų diabeto, arterinės hipertenzijos ir cezario pjūvio operacijos, ženkliai sumažėja tikimybė moteriai susirgti įvairių formų COVID-19 liga.

Saugūs užsiėmimai nėštumo metu:

- ėjimas
- sportas su dviračiu treniruokliu
- lengva aerobika
- pasipriešinimo (pvz., svarmenų, elastinių juostų) pratimai
- tempimo pratimai
- hidroterapija, vandens aerobika

5. **Vanduo.** Nepamirškite vartoti pakankamai skysčių. Tai svarbu ne tik nėštumo metu, bet ir palaikant bendrą gerą organizmo darbą.

Kaip pasiruošti gimdymui be partnerio ar kito artimo žmogaus?

Šiuo metu daugelis medicinos įstaigų visame pasaulyje riboja pacientų lankymą gydymo įstaigose, todėl ne išimtimi tampa ir kūdikio besilaukiančios moterys. Šiuo metu didžiosios šalies ligoninės yra priverstos apriboti lydinčių asmenų dalyvavimą gimdyme. Nors šiuolaikiniame pasaulyje nėščiosios partneris vis dažniau tampa neatsiejama emociškai saugaus gimdymo dalimi, šiomis visiems sunkiomis aplinkybėmis itin svarbu suprasti, kad kiekvienas nebūtinai lankytojas ligoninėje didina riziką sau, savo artimiesiems, kitiems ligoninės pacientams bei personalui. Šiuo metu sveikatos priežiūros sistema yra organizuota taip, kad net ir didžiausių pandemijų metu sugebėtų izoliuoti ir apsaugoti pacientus, tačiau visai kas kita yra su pacientų artimaisiais. Jų judėjimas ligoninės patalpose neretai yra nekontroliuojamas, todėl gali sukelti riziką ligoninėje esantiems pacientams.

Dėl šių priežasčių dalinamės patarimais, kurie, tikimės, padės ramiau išgyventi gimdymą be partnerio ar kito artimo žmogaus, o taip pat palengvins gulėjimo laiką ligoninėje ir dėl kitų priežasčių:

1. Pabandykite atsakyti sau į klausimą „**ko gimdymo metu bijau labiausiai?**“ ir dar iki prasidedant gimdymui pasistenkite suprasti, kiek ši baimė reali ir kaip galėsite ją įveikti. Pabandykite sakinį „Taip, aš bijau ... , BET ...“;
2. Stenkitės **atrasti vidinę stiprybę ir nepamesti susitelkimo** – tai savo ruožtu suteiks Jūsų kūnui galimybę atsikratyti nereikalingų minčių ir jausmų bei susitelkti į fizinį gimdymo procesą; Pasistenkite **atsikratyti negatyvumo** – neigiamos mintys kelia stresą ir gali sustiprinti skausmą;
3. **Būkite pasiruošusios – atlikite namų darbus**, apsiginkluokite Jums pačiomis geriausiomis savipagalbos priemonėmis ir visai nesvarbu kokios jos bus (įvaldyti relaksacijos pratimai, sėkmės ritualai ar ramybę teikiantys talismanai). Tikrai nesijaudinkite dėl to, ką pagalvos apie Jūsų priemones kiti ar nesigėdinkite, nes visiems svarbiausia, kad Jūs jaustumėtės kaip galima geriau;
4. **Pasiimkite visus būtinus daiktus**. Tačiau kartu nepamirškite, kad net ir karantino metu Jūsų artimieji gali jums atnešti siuntinukus;
5. **Turėkite „triukų savo kišenėje“** – dar prieš gimdymą pasidomėkite savijątaigos technikomis, galimais padėties pokyčiais, šilumos paketo pritaikymo galimybėmis bei skirtingais kvėpavimo metodais. Žinojimas, kad yra veiksmingų skausmo malšinimo priemonių, gali padėti sumažinti nerimą. Iš anksto pasitarkite su gydytoju apie vaistus ir kitas galimybes;
6. **Kelkitės!** Padėkite savo kūnui. Vertikalios padėties, tokios kaip stovėjimas, vaikščiojimas, atsiklaupimas ant kelių, sėdėjimas ir lengvi pritūpimai, leidžia gravitacijai padėti kūdikiui judėti žemyn;
7. **Pabandykite prisitaikyti aplinką** tiek, kiek leidžia galimybės. Kartais net maži dalykai, tokie kaip mėgstamos kojinės ar raminantis kvapas ant jūsų kūno gali palengvinti buvimą; **Naudokitės išmaniosiomis technologijomis**. Gimdykloje galite turėti tiek išmaniųjų telefoną, tiek kompiuterį ir naudojantis jais nuolatos palaikyti ryšį su savo artimaisiais;
8. **Pasistenkite atsipalaiduoti**. Kuo moteris yra ramesnė, tuo lengviau ji jaučiasi ir geriau gali spręsti gimdymo metu kylančius iššūkius;
9. **Likite ištikima sau**. Tai Jūsų kūnas, Jūsų kūdikis ir Jūsų darbas, todėl įsiklausykite į save ir laikykitės savo ginklą;
10. **Pasidalinkite savo baimėmis**. Nedvejodama pasakykite gydytojui, kad bijote. Tiesiog paprastas kalbėjimas apie tai gali padėti atrasti idėjų, kaip sumažinti jūsų nerimą;
11. **Įsiklausykite į personalo patarimus** – personalas visada suinteresuotas gera Jūsų savijauta;
12. **Prašykite paramos** iš tų, kurie tuo metu bus šalia. Nesvarbu ar tai kita besilaukianti moteris, ar akušerė, ar gydytojas, ar rezidentas. Suraskite šiltas palaikančias akis tokiomis aplinkybėmis, kokios jos yra;
13. Galiausiai, **tikėkite ir pasitikėkite savimi ir savo kūnu**. Kai kurių mokslinių tyrimų duomenimis nustatyta, kad gimdydamos vienos moteris tai atlieka greičiau, lengviau ir patiria mažiau skausmo.

Naudingos nuorodos

Naujausią informaciją apie COVID-19 infekciją, rekomendacijas nėštumo metu ir pogimdyviniu laikotarpiu galite rasti žemiau pateiktomis nuorodomis:

1. <http://koronastop.lrv.lt/>
2. <http://www.lagd.lt/pacientei/5>
3. <http://www.lagd.lt/lietuvos-neonatologijos-asociacijos-rekomendacijos-del-naujagimio-prieziuros-zindymo-ir-covid-19-infekcijos/155>

Apgailestaudami dėl visuotinės situacijos pasaulyje ir Lietuvoje, šiuo visiems sunkiu laiku prašome visų besilaukiančių šeimų ir besiruošiančių gimdyti moterų bei jų artimųjų kantrybės bei supratimo. Ši situacija neeilinė, todėl ir veiksmy turime imtis neeilinių. Kai tik sąlygos taps palankesnės, grįšime prie mums visiems įprastos tvarkos.

Literatūra

1. Chen H, Guo J, Wang C, Luo F, Yu X, Zhang W, et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *Lancet* 2020; DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30360-3.
2. Lei D WC, Li C, Fang C, Yang W, Cheng B, Wei M, Xu X, Yang H, Wang S, Fan C. Clinical characteristics of pregnancy with the 2019 novel coronavirus disease (COVID-19) infection. *Chinese Journal Perinatal Medicine* 2020;23(3).
3. <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practiceadvisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>.
4. The Society for Maternal-Fetal Medicine (SMFM); Dotters-Katz S, L. Hughes B. Coronavirus (COVID-19) and Pregnancy: What Maternal-Fetal Medicine Subspecialists Need to Know, 2020. https://s3.amazonaws.com/cdn.smfm.org/media/2267/COVID19-_updated_3-17-20_PDF.pdf
5. Poon LC, Yang H, Lee JCS, Copel JA, Leung TY, Zhang Y et al. ISUOG Interim Guidance on 2019 novel coronavirus infection during pregnancy and puerperium: information for healthcare professionals. *Ultrasound Obstet Gynecol.* 2020 Mar 11. doi: 10.1002/uog.22013.
6. RCOG. Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy. Information for healthcare professionals Version 5: Published 28 March 2020. <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-03-28-covid19-pregnancy-guidance.pdf>
7. RCOG. Coronavirus infection and pregnancy. Information for pregnant women and their families Version 5. Published 28 March 2020. <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>
8. <https://www.pregnancy-covid19.com/exercise.html>
9. FIGO COVID-19 (Coronavirus) Statement. 12.03.2020. <https://www.figo.org/news/covid-19-coronavirus-statement1>.
10. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
11. Zhu H, Wang L, Fang C, et al. Clinical analysis of 10 neonates born to mothers with 2019-nCoV pneumonia. *Transl pediatr* 2020; 9 (1): 51-60.
12. Rupsa C, Boelig, MD, MS, Tracy Manuck, MD, Emily A. Oliver, MD, Daniele Di Mascio, MD, Gabriele Saccone, MD, Federica Bellussi, MD, Vincenzo Berghella, MD. Labor and Delivery Guidance for COVID-19. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2020.100110> Reference: *AJOGMF* 100110 (Preproof).
13. Daniele Di Mascio, Gabriele Saccone, Giuseppe Rizzo, Danilo Buca, Marco Liberati, Jacopo Vecchiet, Luigi Nappi, Giovanni Scambia, Vincenzo Berghella, Francesco D'Antonio. Outcome of Coronavirus spectrum infections (SARS, MERS, COVID-19) during pregnancy: 2 a systematic review and meta-analysis. <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2020.100107>
14. Yongwen Luo, Kai Yin. Management of pregnant women infected with COVID-19. *The Lancet*. Published Online March 24, 2020. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30191-2](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30191-2)
15. Lietuvos akušerių ginekologų draugijos valdybos patvirtintos rekomendacijos „COVID-19 infekcija ir nėštumas“. 2020-03-23, atnaujintos 2020-03-30.
16. Lietuvos akušerių ginekologų draugijos valdybos patvirtintos rekomendacijos „Ultragarsinės patikros ir ultragarsinio tyrimo nėštumo metu rekomendacijos covid-19 pandemijos periodu“. 2020-03-31.
17. <http://koronastop.lrv.lt/>
18. „Pasaulinės rankų plovimo diena - švarios rankos visiems!“. 2019-10-15. http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/pasaulines-ranku-plovimo-diena-svarios-rankos-visiems?fbclid=IwAR208HGtoxt-n8CEeDye00HI9OzRzTsCULvW0IA_B0DqLmmoEtVJTbvju1k.