

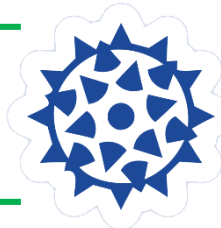


קורונה – מידע לנשים הרות

שלום לך,

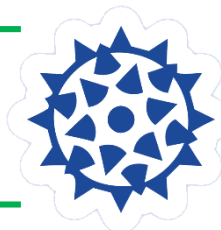
בימים אלה עולות שאלות רבות הנוגעות לנגיף הקורונה, כיצד לשמור על הבריאות ולהתנהל בחיי היומיום, במיוחד בקבוצות אוכלוסייה מסוימות. לפניך תשובות לשאלות שכיחות הקשורות לנשים הרות ומיניקות. נציין שהמחלה חדשה, וההמלצות המובאות כאן מבוססות על מידע הקיים כיום; המידע מתעדכן בהתאם לידע הנלמד מהמחקר ומהניסיון בהתמודדות עם הנגיף.

מה הסיכון של אישה הרה להידבק בנגיף הקורונה?



מהניסיון שנצבר עד כה, נראה שנשים הרות אינן רגישות יותר לנגיף הקורונה מבנות גילן שאינן בהריון. נשים הרות שנדבקות בנגיף הקורונה מפתחות בדרך-כלל מחלה קלה.

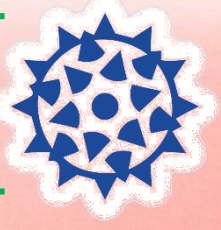
איך יכולה אישה הרה להתגונן מפני הידבקות בנגיף הקורונה?



ההנחיות שניתנו לכלל האוכלוסייה מתאימות גם לנשים הרות:

- לרחוץ ידיים לעיתים תכופות במים ובסבון במשך 20 שניות, או להשתמש בג'ל חיטוי אלכוהולי.
- להימנע ממגע באף, בפה ובעיניים.
- להימנע ככל האפשר מהימצאות בקרב קבוצות אנשים, ובכל מקרה לא יותר מ- 10 איש, ולשמור על מרחק של לפחות 2 מ' זה מזה.
- לכסות את הפה בעת שיעול או התעטשות – בעזרת ממחטת נייר חד-פעמית, או באמצעות המרפק.
- לאוורר היטב חדרים.
- להימנע מביקור במקומות בהם נמצאים אנשים בבידוד.
- להתרחק מאנשים עם חום ובעלי תסמינים בדרכי הנשימה, כמו שעול, קשיי נשימה.

האם הידבקות אישה הרה בנגיף עלולה לפגוע בהריון ובילוד?



נכון להיום, אין מידע על פגיעה בעוברים וביילודים בטווח הקצר או הארוך כתוצאה מהידבקות של האם בנגיף במהלך ההריון:

אין עדות להפלות רבות יותר בשליש הראשון ובשליש השני של ההריון, אין עדות לכך שהעובר נדבק בנגיף, וככל הידוע, אין עלייה בסיכון למומים. עד עתה תועד מקרה אחד בו נדבק ילוד, ככל הנראה לאחר הלידה ממגע קרוב עם האם. עם זאת, נראה שאישה הרה שחלתה בקורונה נמצאת בסיכון מסוים ללידה מוקדמת.



איך משפיע הנגיף על ההנקה?



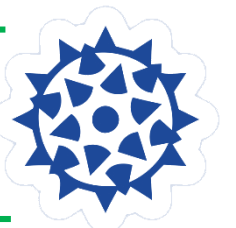
עד עתה לא בודד נגיף הקורונה מחלב אם, ולכן נראה שהוא אינו מועבר בהנקה. יש לציין שהנקה היא מגע קרוב שעלול להעביר את הנגיף בחשיפה להפרשות מדרכי הנשימה או במגע. אישה מיניקה יכולה להמשיך להיניק את תינוקה כל עוד לא הופיעו תסמיני מחלה. חשוב שהאם תקפיד על: רחיצת ידיים יסודית לפני ההנקה ועל כיסוי הפה והאף במסכה, או בכד זמין אחר בעת ההנקה. אישה המעוניינת לשאוב חלב-אם צריכה להקפיד על רחיצת ידיים לפני השאיבה והנגיעה בבקבוק ובמשאבה, להקפיד על כללי החיטוי והניקוי של המשאבה והבקבוקים.



תמיד חשוב לשמור על אורח חיים בריא, ובמיוחד בעת ההריון בתקופה זו, בה אנו מנסים להימנע מחשיפה לנגיף הקורונה. לפניך כמה המלצות:

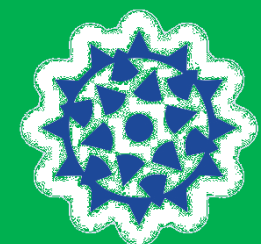
- להיגמל מעישון – תמיד חשוב להפסיק לעשן, ובמיוחד כעת כשמצטברות עדויות מחקריות המצביעות על כך שמעשנים נמצאים בסיכון מוגבר לסיבוכים עקב הידבקות בנגיף. חשוב מאוד כמובן להקפיד על הימנעות מחשיפה לעישון כפוי בבית, בעבודה ובמקומות ציבוריים.
- לבצע פעילות גופנית, בהתאם ליכולת ולמצב הבריאות (אך בשלב זה, לא במכוני כושר); ניתן להמשיך ולעסוק בפעילות גופנית על בסיס יומי במסגרת הבית.
- לשמור על תזונה מתאימה, בהתאם להמלצות של הצוות המטפל. חשוב להקפיד כתמיד בהריון, לא לאכול מזון נא ושאינו מבושל כראוי, ולהקפיד על בישול טוב של מזונות, כמו מאכלי בשר, עוף, דגים, ביצים. כמו כן, חשוב להקפיד על צריכת מוצרי חלב מפוסטרים בלבד (קיים סימון על כך על גבי אריזות המוצרים).
- לישון במידה מספקת.
- להימנע ממתח מיותר ולנסות לתרגל הרפייה, בשיטה המתאימה באופן אישי.

מעקב הריון וטיפול אחרי לידה



חשוב!

חשוב להמשיך במעקב רפואי כמו בתקופה רגילה, כולל הקפדה על בצוע בדיקות המעקב המומלצות – גם בהריון וגם אחרי לידה.



לקבלת מידע נוסף, פנו לאתר כללית <https://www.clalit.co.il> או למוקד אחיות *2700.