

# Ciąża podczas pandemii COVID-19: czego można oczekiwać od zespołu opieki zdrowotnej

Twój zespół opieki zdrowotnej — w tym lekarze, położne, pielęgniarki i doula — mógł zmienić sposób sprawowania opieki nad Tobą, aby zapewnić bezpieczeństwo Tobie i Twojemu dziecku podczas pandemii. Oto niektóre rzeczy, których możesz się spodziewać podczas korzystania z opieki.

## Czego można oczekiwać od zespołu opieki zdrowotnej

### Przed narodzinami dziecka

Od momentu zajścia w ciążę do chwili narodzin dziecka będziesz korzystać z opieki prenatalnej, świadczonej przez Twój zespół opieki zdrowotnej. Opiekę prenatalną należy rozpocząć na samym początku ciąży, aby utrzymać Ciebie i dziecko w zdrowiu. Twój lekarz, położna, pielęgniarka lub doula będą badać Ciebie i dziecko podczas każdej wizyty. Stawianie się na wizyty prenatalne pozwala Ci również zadawać pytania i rozmawiać o tym, jak się czujesz.



### Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej na następujące tematy:

- Do kogo zadzwonić, jeśli uznasz, że rodzisz.
- Czego można się spodziewać po przybyciu do szpitala lub centrum porodowego w celu urodzenia dziecka.
- Jak karmić dziecko (karmienie piersią, odciąganie mleka, mleko mamki lub mleko modyfikowane).

Szczepionka przeciw COVID-19 jest zalecana kobietom w ciąży, planującym ciążę lub karmiącym piersią. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, położną lub pielęgniarką o tym, która szczepionka COVID-19 jest dla Ciebie odpowiednia. Więcej informacji na temat szczepienia przeciw COVID-19 w ciąży lub podczas karmienia piersią można znaleźć w [witrynie internetowej CDC](#).

### Kilka rzeczy, których należy się spodziewać:

- Aby obniżyć ryzyko zachorowania na COVID-19, możesz spotykać się ze swoim lekarzem, położną, pielęgniarką lub doulą przy użyciu telemedycyny, zamiast osobiście. W przypadku telemedycyny używasz telefonu lub komputera do rozmowy ze swoim zespołem opieki zdrowotnej.
- Możesz zostać zapytana o objawy COVID-19 przed wizytą lub zbadana w kierunku tych objawów po przybyciu do gabinetu.
- Podczas wizyty konieczne może być noszenie maseczki i wszystkie osoby, z którymi się spotkasz, również mogą ją nosić.
- Może się okazać, że na wizytę możesz przyjść tylko sama. Zapytaj, czy pomagająca Ci osoba lub inni członkowie rodziny mogą dołączyć do wizyty telefonicznej lub wideo.
- Możesz przechodzić badania, takie jak badania krwi i ultrasonograficzne, pozwalające sprawdzić stan zdrowia Twojego i dziecka.
- Zajęcia prenatalne, które pomogą Ci przygotować się do porodu, mogą być wirtualne (online), a nie osobiste.



## Podczas porodu i narodzin dziecka

### Oto kilka rzeczy, których należy się spodziewać:



- Przed porodem możesz zostać przebadana w kierunku COVID-19 w szpitalu lub centrum porodowym.



- Zgodnie z zarządzeniem władz [stanu New Jersey](#) podczas całego pobytu w szpitalu może Ci towarzyszyć jedna osoba pomagająca oraz doula, nawet jeśli masz COVID-19. Pomagająca Ci osoba i doula nie mogą być chore na COVID-19 ani mieć objawów COVID-19. Zapytaj, czy dozwoleni są inni goście.



- Podczas Twojego pobytu pomagająca Ci osoba może być zbadana w kierunku objawów COVID-19.
- Ty i pomagająca Ci osoba możecie być zmuszone do zakładania maseczki przy każdym wyjściu z sali lub gdy wejdzie do niej personel.
- Być może będziesz musiała pozostać w swojej sali przez większą część lub całość wizyty.

## Po urodzeniu dziecka

Opieka poporodowa to opieka sprawowana nad Tobą przez lekarza, położną lub pielęgniarkę po urodzeniu dziecka. W trakcie powrotu do zdrowia możesz odczuwać wiele zmian i nadal być narażona na poważne problemy zdrowotne, takie jak krwawienie i infekcje. Należy uzyskać opiekę po porodzie, aby zachować zdrowie, zadawać nurtujące Cię pytania i rozmawiać o tym, jak się czujesz.

### Oto kilka rzeczy, których należy się spodziewać:



- Opieka poporodowa jest świadczona zazwyczaj przez sześć do ośmiu tygodni po urodzeniu dziecka, ale może trwać dłużej.

- Jeśli masz objawy COVID-19 lub powiedziano Ci, że masz COVID-19, konieczne może być noszenie maseczki w pobliżu dziecka, aby uchronić je przed zachorowaniem. Nadal możesz karmić swoje dziecko piersią.

- Oto kilka tematów, o których Twój lekarz, położna lub pielęgniarka porozmawiają z Tobą po urodzeniu dziecka. Aby dowiedzieć się więcej, kliknij linki:



- o [Karmienie dziecka](#).

- o Jak sprawdzić, czy dziecko otrzymuje wystarczającą ilość mleka? (W języku [angielskim](#) i [hiszpańskim](#)).

- o Kładzenie dziecka na [plecach do snu](#), aby zapewnić mu bezpieczeństwo podczas snu.

- o [Gojenie się](#) po porodzie pochwowym lub po cesarskim cięciu i inne informacje na temat [powrotu do zdrowia](#).



- o Oznaki i objawy COVID-19 u [Ciebie](#) i Twojego [dziecka](#).

- o [Objawy](#), które mogą u Ciebie wystąpić po urodzeniu dziecka, a które mogą stanowić ciężki problem zdrowotny (np. ból głowy, który nie ustępuje, lub temperatura 100,4 stopni Fahrenheita lub wyższa). W przypadku wystąpienia któregokolwiek z tych objawów należy natychmiast skontaktować się z lekarzem, pielęgniarką lub położną.



Niniejsza publikacja jest wspierana przez [Administrację Zasobów i Usług Zdrowotnych \(Health Resources and Services Administration, HRSA\)](#) [amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Usług Społecznych \(Department of Health and Human Services, HHS\)](#) jako część przyznanej nagrody o wartości 10 361 110,00 USD. Treść pochodzi od autorów i nie stanowi oficjalnego stanowiska ani reklamy HRSA, HHS ani rządu amerykańskiego.

Jeśli nie masz dostawcy opieki zdrowotnej, znajdź navigatorów społeczności lub osoby odpowiedzialne za śledzenie kontaktów tutaj: <https://211.unitedway.org/services/covid19>.  
Znajdź tłumaczenie lub usługę TTY tutaj: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>.