



Беременность и роды во время COVID-19

Новая жизнь продолжается даже в сложные времена. Защита здоровья и получение необходимого ухода важны как при первой, так и при любой последующей беременности.

COVID-19 и беременность

- COVID-19 — новое заболевание, поэтому информации о том, как вирус влияет на беременных, немного.
- Тем не менее, известно, что у беременных женщин с COVID-19 могут проявляться более серьезные симптомы.

Защита здоровья

- Получите необходимое медицинское обслуживание.
- Старайтесь не выходить из дома без необходимости и ограничивайте контакты с теми, кто не проживает совместно с вами.
- Часто мойте руки с мылом и водой, а если помыть руки невозможно — пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.
- Соблюдайте [инструкции по физическому дистанцированию](#).
- Носите тканевую повязку для лица, когда выходите из своего дома.
- Обсудите с работодателем меры безопасности на работе.
- Если вы принимаете лекарства, у вас должен быть их 30-дневный запас.
- Не пропускайте прививки. Вакцины от COVID нет, но другие вакцины, например, от гриппа, помогут вам сохранить здоровье.

Если вы заболете

- Позвоните вашему врачу. Ваш врач поможет вам и расскажет о том, как не заразить вирусом окружающих.

- У некоторых новорожденных вскоре после рождения выявлен положительный результат на COVID-19. Неизвестно, заразились ли эти дети вирусом до, во время или после рождения.

Подробнее о состоянии здоровья и беременности при COVID-19 см. на следующих ресурсах:

- [Американский колледж акушерства и гинекологии: вопросы и ответы для пациентов \(American College of Obstetrics and Gynecologists: Q&A for Patients\)](#)
- [Центр по контролю и профилактике заболеваний: беременность и кормление грудью \(Centers for Disease Control: Pregnancy and Breastfeeding\)](#)

Уход в период беременности и за новорожденными детьми

Дородовой уход важен для здорового течения беременности, так как помогает вам и вашему врачу:

- Решать проблемы со здоровьем до появления осложнений
- Обеспечивать надлежащее развитие ребенка
- Задавать вопросы о вашей беременности и получать на них ответы
- Узнавать о том, как улучшить ваше самочувствие во время беременности

Вы беременны и хотите узнать, как получить медицинское обслуживание или другую поддержку? [Программа Oregon MothersCare](#) (ОМС) поможет получить информацию, помощь и услуги, связанные с беременностью, включая:

- Бесплатное тестирование на беременность
- Поддержку подачи заявки на [Oregon Health Plan](#) (ОHP)
- Дородовой уход
- Зубоврачебную помощь
- Приемы у других врачей
- [Службу питания для женщин, новорожденных и грудных детей \(Women Infants and Children, WIC\)](#)
- Размещение
- Передвижение
- Другую информацию и услуги, связанные с беременностью и здоровьем

Все услуги Oregon MothersCare **бесплатны** и доступны любой беременной женщине вне зависимости от дохода, наличия страховки или гражданства. Нажмите [здесь](#), чтобы найти офис программы ОМС рядом с вами.

В вашем районе не действует программа ОМС?

Звоните по телефону 211, чтобы узнать о ресурсах, связанных с беременностью, в вашем районе.

Дородовой уход

- **Не пропускайте приемы у врача, который ведет вашу беременность.** Если вы опасаетесь личного приема в связи с COVID-19, свяжитесь с вашим врачом по телефону.
- В связи с COVID-19 особенности дородового ухода в организациях здравоохранения могут изменяться.
- Личный прием для беременных может быть сокращен или увеличен по времени и продолжительности.
- Возможно более частое общение с врачом по телефону или с использованием видеосвязи. Так вы сможете получить нужный уход, не допуская распространения вируса.
- Посетителей могут не допускать на личные приемы, поэтому уточните в медицинском учреждении, можно ли кого-то брать с собой.
- Возможно, во время личного приема вам придется быть в маске.

Схватки и роды

- Обсудите с врачом процесс родов.
- В большей части случаев время и метод родов (вагалищные или с помощью кесарева сечения) изменять не потребуется.
- Если вы планируете роды в больнице или в родильном доме, то эти учреждения могут вносить некоторые изменения в свои процессы. Обсудите с врачом, что может происходить во время схваток и родов.
 - Количество посетителей и продолжительность вашего пребывания в медицинском учреждении могут изменяться.
 - Вас могут проверять на наличие симптомов или попросить сделать тест на COVID-19.
 - От вас могут потребовать надеть маску.

- Вероятно, вы не сможете пользоваться ванной для водных родов.
- Обязательно сообщите, планируете ли вы присутствие сиделки во время родов.

После рождения ребенка

- Если в отношении вас действует страховка Oregon Health Plan (OHP), вам нужно будет сообщить OHP о рождении ребенка. Вам помогут в этом в больнице или [в местной сертифицированной партнерской организации OHP](#), а также вы можете ввести эту информацию [через Интернет](#).
- Ограничьте контакты с людьми, с которыми вы не проживаете совместно.
- Местная программа патронажного ухода призвана помочь вам грамотно организовать уход за новорожденным ребенком. Подробнее о программе патронажного ухода можно узнать на [сайте местного управления здравоохранения](#) или на сайте [Healthy Families Oregon](#). В настоящее время многие программы патронажного ухода работают по схеме «дистанционных визитов».
- [Программа WIC](#) может помочь вам с организацией питания. Офисы WIC открыты и с ними можно связаться по телефону, электронной почте и видео.
- Не пропускайте приемы у врача, связанные с послеродовым уходом.
- Новорожденным *категорически запрещено* носить маски.

Снижение уровня стресса

Беременность и роды могут быть сопряжены с большим стрессом. Если вам сложно, есть ресурсы, которые могут вам помочь.

- [Горячая консультативная линия сестринского ухода для участников плана Oregon Health Plan \(OHP\): 1-800-562-4620](#)
[Международная горячая линия для послеродовых консультаций: 1-800-944-4773, SMS: 503-894-9453 \(английский язык\) или 971-420-0294 \(испанский язык\)](#)
- [Baby Blues Connection: 1-800-557-8375](#)
- [Коалиция штата Орегон по предотвращению домашнего и сексуального насилия: экстренная помощь](#)

- [Национальная горячая линия службы предотвращения самоубийств: 1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255)
- [Региональный информационный центр 211:](https://www.211info.org/)
 - ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 211 или 1-866-698-6155
 - ТТУ: наберите 711 и звоните 1-866-698-6155
 - Напишите свой почтовый индекс в сообщении по номеру 898211 (ТХТ211)
 - ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА help@211info.org

Доступность документа: для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, ОНА может предоставить информацию в альтернативных форматах, например, в переводе, крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Обратитесь к Мавел Моралес (Mavel Morales) по телефону 1-844-882-7889 или 711 ТТУ, либо по электронной почте ONA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.