

ПАМЯТКА

для беременной женщины

- Для предупреждения заражения коронавирусной инфекцией необходимо соблюдать режим строгой самоизоляции, исключить контакты с лицами, прибывшими из-за рубежа, с людьми, имеющими признаки острых респираторных заболеваний (далее – ОРЗ).
- При появлении симптомов ОРЗ: повышении температуры тела, заложенности носа, боли в горле, першения, кашля, необходимо оставаться дома, по телефону обратиться в поликлинику по месту жительства и вызывать врача-терапевта на дом либо вызвать скорую помощь. Также по телефону нужно информировать лечащего врача акушера-гинеколога женской консультации.
- Для контроля состояния здоровья беременной женщине рекомендуется с 20 недели беременности и до родов проводить самоконтроль артериального давления с регистрацией результатов в дневнике. Женщинам с гестационным сахарным диабетом необходим самоконтроль уровня сахара крови с использованием глюкометра.
- Просим Вас строго выполнять назначения лечащего врача акушера-гинеколога. По всем интересующим Вас вопросам Вы можете позвонить медицинскому сотруднику женской консультации:

Обратите внимание на следующие состояния и вызовите скорую помощь:

- 1 При кровянистых выделениях из половых путей
- 2 При повышении артериального давления более 140/90 мм рт. ст.
- 3 Если в сроке 28 недель беременности и более Вы не чувствуете активных шевелений плода в течение трех часов.
- 4 При появлении жидких выделений из половых путей
- 5 При появлении регулярных схваткообразных болей внизу живота



Соблюдайте меры по профилактике заражения и распространения коронавирусной инфекции:



Мойте руки
не менее
20 секунд



Не касайтесь глаз,
носа или рта
н немытыми руками



Избегайте тесного
контакта с людьми,
которые чихают
и кашляют



Используйте
маску, меняйте
ее каждые
2 часа



Вакцинация и беременность

Все современные вакцины
могут применяться и для
беременных. Цели:

- **снизить риск серьезного течения гриппа во время беременности**
- **защитить от гриппа детей во время наиболее опасного для них периода - первых месяцев жизни.**



Профилактика и лечение ОРВИ, гриппа у беременных



ИЗБЕГАЙТЕ САМОЛЕЧЕНИЯ! ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

В случае позднего обращения за медицинской помощью и несвоевременного начала противовирусной терапии возможны ОСЛОЖНЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

- а) патологии плода на ранних сроках;
- б) преждевременная потеря плода – во 2-м и 3-м триместре.

Здоровья вам и вашему будущему ребенку!

Профилактика заболеваний

- 1 Мыть руки с мылом, использовать специальные антисептики для рук.
- 2 Избегать контакта с больными, не посещать места массового скопления людей, отложить поездки.
- 3 Своевременно менять медицинскую маску. При кашле и чихании закрывать нос и рот платком.
- 4 Проведение противовирусной химиопрофилактики в течение 10 дней при тесном контакте с заболевшим.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОБЯЗАТЕЛЬНА
КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА!**

При заболевании

(симптомы: кашель, температура, боль в горле)

- 1 Остаться дома
- 2 Вызвать врача
- 3 Масочный режим. Менять одноразовую маску каждые 2 часа (использованную – утилизировать), марлевую – каждые 4 часа, (использованную – стирать и проглаживать).
- 4 Применять одноразовые платки во время кашля и чихания (использованные – утилизировать)
- 5 Мыть руки с мылом тщательно и часто, протирать обеззараживающими гелями.



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ И COVID-19

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ И COVID-19 СОВМЕСТИМЫ!

ЕСЛИ МАМА ИЛИ РЕБЁНК ЗАРАЗИЛСЯ COVID-19, КОРМЛЕНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО ПРОДОЛЖИТЬ, А ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ ОТЛОЖИТЬ

ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ В ЛЕГКО

- ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ НАДЕВАТЬ МАСКУ
- СОБЛЮДАТЬ РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ
- МЫТЬ РУКИ ДО И ПОСЛЕ КОНТАКТА С РЕБЁНКОМ
- МЫТЬ И ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ПРЕДМЕТЫ И ПОВЕРХНОСТИ, К КОТОРЫМ ЧАСТО ПРИКАСАЕТСЯ МАТЬ



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ
www.gdpr.gov.ru

COVID-19



ЕСЛИ МАМА БОЛЕЕТ ТЯЖЕЛО И ЕЙ ТРУДНО КОРМИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

ИСПОЛЬЗОВАТЬ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕБЁНКА ГРУДНЫМ МОЛОКОМ:

- СЦЕЖЕННОЕ МОЛОКО
- РЕЛАКТАЦИЯ
- ДОНОРСКОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ МОЛОКО

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ И ТЕСНЫЙ КОНТАКТ С МАМОЙ (КОЖА К КОЖЕ) ПОМОГАЮТ РЕБЁНКУ РАЗВИВАТЬСЯ И ЗАЩИЩАЮТ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

СОХРАНЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ РЕКОМЕНДОВАНО ДАЖЕ В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ МАТЕРИ*

* ИСКЛЮЧЕНИЯ ВСТРЕЧАЮТСЯ КРАЙНЕ РЕДКО