

Gode råd til gravide

Hvorfor er gravide en risikogruppe for smitte med coronavirus?

Selvom der endnu ikke er viden om, at gravide er i særlig risiko for at blive smittet med coronavirus, eller at der er risiko for fostret, er det alligevel sundhedsmyndighedernes vurdering, at gravide er en risikogruppe. Denne vurdering er taget for en sikkerheds skyld, da gravide generelt er mere modtagelige over for infektioner.

Hvad kan jeg gøre for at beskytte mig selv mod smitte?



Vask dine hænder tit eller brug håndsprit, fx når du har rørt ved håndtag, stikkontakter, og når du kommer hjem.



Host eller nys i dit ærme



Begræns fysisk kontakt, håndtryk, kram og kindkys



Vær opmærksom på rengøring



Hold afstand og bed andre om at tage hensyn

Derudover kan du:

- Undgå steder med mange mennesker. Undlad fx at bruge offentlig transport, hvis det er muligt.
- Holde afstand på 1-2 meter til andre mennesker.
- Undlade at passe andres børn.

Som gravid skal du være særlig opmærksom og kontakte lægen ved disse symptomer:

- Nyopstået hoste
- Sygdom over flere dage
- Feber
- Manglende bedring
- Vejrtræningsbesvær
- Forværring af symptomer



Skal jeg og mit barn testes?

- Du ska testes, hvis du under graviditeten bliver syg og får symptomer på COVID-19, der kræver indlæggelse.
- Du skal testes, når du skal føde på sygehus, såfremt du har symptomer på COVID-19, også ved milde symptomer som forkølelse.
- Dit nyfødte barn skal kun testes, hvis det har symptomer på COVID-19, og en børnelæge vurderer, at det vil være relevant.
- Hvis du har COVID-19 og dit barn er sundt og rask, skal det *ikke* testes.



Må jeg føde hjemme?

- Hvis du, din partner eller hjemmeboende børn har COVID-19, eller symptomer herpå, kan du ikke føde hjemme. Det er for at beskytte jordemoderen mod smitte.



Må jeg have min partner eller én pårørende en med til fødslen?

- Ja, du må have én person med til fødslen. Men personen må ikke har påvist COVID-19, eller have symptomer på det.



Må jeg være sammen med min nyfødte efter fødsel?

- Ja, du må gerne være sammen med din nyfødte efter fødsel, også selvom du er smittet med COVID-19.
- Evt. partner og andre familiemedlemmer med COVID-19 eller symptomer herpå skal undgå kontakt med den nyfødte.
- Hvis dit barn overføres til en neonatalafdeling, skal du så vidt muligt, ikke være sammen med barnet, når du har COVID-19 eller symptomer på det.



Må jeg amme min nyfødte?

- Ja, du må gerne amme dit barn, da der er ikke fundet coronavirus i brystmælk fra mødre med COVID-19.

Gode råd før og under amning:

Det anbefales, at du under amning følger Sundhedsstyrelsens generelle råd til at mindske risikoen for smitte med COVID-19 (se side 1). Hvis du har COVID-19 anbefales derudover følgende forholdsregler:

- Vask dine hænder med vand og sæbe, før du rører din baby, brystpumpe eller flasker.
- Vask dit bryst med vand og sæbe før amning.
- Bær mundbind når du er i tæt kontakt med dit barn, herunder amning.
- Anvender du maskine til udmalkning, skal du følge anbefalingerne til pumperengøring efter hver brug.



Må mine andre børn være sammen med den nyfødte?

- Raske børn må gerne være sammen med den nyfødte.
- Syge børn, og børn med symptomer på sygdom, bør de undgå tæt kontakt med den nyfødte, og der skal være ekstra opmærksomhed på rengøring og håndvask i hjemmet.

Kommer sundhedsplejersken på besøg?



- Hvis du har COVID-19, vil sundhedsplejersken stadig komme på besøg på 4.-5. dagen, men de vil ringe til dig inden besøget. Øvrige besøg vil aftales lokalt med din sundhedsplejerske.