

Til barnshafandi kvenna frá ljósmæðrum í mæðravernd

Margt er enn óljóst hvað varðar hegðun, smit og sýkingaáhrif Covid-19.

COVID-19 virðist ekki leggjast sérstaklega á barnshafandi konur eða nýfædd börn. Það sem nú er vitað um veiruna og áhrif á barnshafandi konur er að veiran getur leitt til öndunarferasýkingar hjá móður en berst ekki til fósturs. Veiran leiðir ekki til fósturláta svo vitað sé eða smitar fóstur á meðgöngu. Sjá [fróðleiksmola um covid-19, meðgöngu og brjóstagjöf](#).



Þú getur stundað þína vinnu eins og áður ef þú ert frísk. Það er mikilvægt að fara eftir fyrirmælum varðandi samkomubann, fjarlægð milli manna og smitgát. Ef eðli starfsins felur í sér aukna smithættu er skynsamlegt að hugsa um leiðir til að draga úr henni; aðlaga verkefni, færa í önnur verkefni eða vinna heima. Oft má afgreiða samskipti við skjólstaðinga símleiðis eða gegnum rafræn samskipti.

(Sjá: [Vinnueftirlit -Leiðbeiningar](#) um áhættumat í starfsumhverfi þungaðra kvenna).

Gert er ráð fyrir að þú komir í mæðravernd án fylgdarmanns og sama gildir um ómun, aðrar skoðanir og komu á fæðingadeild. Einn aðstandandi má vera með þegar fæðing hefst.

Frá 36. viku meðgöngu er æskilegt að halda sig sem mest heima. Ástæðan er ekki sú að þú sért í aukinni hættu á að fá Covid smit/sjúkdóm heldur bæði til að minnka líkur á því að smitast og til að draga úr líkum á því að smita heilbrigðisstarfsfólk. Það er mikilvægt að vernda starfsemi fæðingadeilda eins og hægt er og minnka líkur á því að kona sé smituð þegar hún kemur í fæðingu. Ef þess er kostur er æskilegt að reyna að vinna heima á þessum tíma eftir því sem við á.



Það er eðlilegt að hafa áhyggjur og þegar þú ert barnshafandi er líklegt að þú hafir líka áhyggjur af ófædda barninu. Áhyggjur geta leitt til þess að maður sýni aukna varkárni og skerpis á skynseminni. Það er hins vegar mikilvægt að láta þær ekki verða stöðugar eða valda ótta sem tekur stjórnina.

Stjórnaðu því sem þú getur. Aflaðu upplýsinga hjá þeim aðilum sem þekkja best til á; heilsugaeslan.is, heilsuvera.is, covid.is, landlæknir.is og hjá ljósmóður á þinni heilsugæslustöð eða annarra heilbrigðisstarfsmanna. Fylgdu [leiðbeiningum landlæknis](#) í hvívetna. Þannig getur þú dregið úr líkum á því að smitast.

Ef þú færð einhver einkenni, kvef eða finnst þú vera að verða lasin, vertu þá heima og ekki fara út af heimilinu í vinnu eða búð, fyrr en þú hefur verið einkennalaus í 2 daga. Það er til þess að draga úr líkum á smiti af hvaða pest sem er.

Hugaðu að eigin heilsu, þannig gerir þú það sem vitað er að getur styrkt ónæmiskerfið þitt. Það eykur líkurnar á því að meðgangan og fæðingin gangi vel og þér og barni þínu heilsist vel.



Góð næring er mikilvæg fyrir vöxt og þroska barnsins í móðurkviði og stuðlar að heilbrigði þess síðar á ævinni. Hún er ekki síður mikilvæg fyrir þína heilsu og vellíðan og stuðlar að hæfilegri þyngdaraukningu á meðgöngu. [Almennar ráðleggingar um hollt mataræði](#) eiga líka við á meðgöngu með fáum undantekningum m.a. um hráan fisk, kjöt, baunaspírur og ógerilsneydd matvæli (mjólkurvörur). [Hér er einnig að finna upplýsingar.](#)



Regluleg hreyfing hefur jákvæð áhrif fyrir bæði þig og barnið þitt á meðgöngu, í fæðingu og eftir fæðingu. Margt bendir til þess að hreyfing dragi úr fylgikvillum á meðgöngu og auki líkur á hæfilegri þyngdaraukningu. Hreyfing bætir m.a. blóðflæði og súrefnisflutning frá móður til barns. Hún viðheldur orku og dregur úr þreytu, kemur í veg fyrir bakverki eða dregur úr þeim, minnkar líkur á bjúgsöfnun, minnkar líkur á streitu og kvíða og bætir svefn. Mælt er með því að stunda hreyfingu í minnst 30 mínútur daglega og má skipta þessum tíma niður í 10-15 mínútur í senn. Þær konur sem fá meðgöngukvilla, sjúkdóma eða hafa sjúkdóma fyrir njóta líka góðs af reglulegri hreyfingu. Það gæti hentað vel núna að fara reglulega í gönguferðir, langar eða stuttar, rólegar eða röskar. Víða eru almenningsbækkir til að hvíla lúin bein. Margskonar æfingar er hægt að gera heima og má finna upplýsingar um það víða.



Nægur svefn er mikilvægur og markviss slökun er áhrifarík til að auka vellíðan og draga úr óþægindum, álagi og streitu. Það er mikill heilsufarslegur ávinningur af því að gefa sér þann tíma sem þarf til að sofa. Svefnþörf er aukin á meðgöngu og því þarftu að fara fyrr að sofa en þú ert vön og þarft líklega að hvíla þig meira yfir daginn.

Þessir tímar geta verið mikil áskorun ef þú ert nýlega hætt að neyta tóbaks, áfengis eða vímuefna. Ávinningurinn af því að hætta er ótvíræður og mikilvægt að halda því áfram. Hægt er að fá aðstoð í mæðravernd í þinni heilsugæslustöð og hjá Ráðgjöf í reykbíndi í síma 800 6030. Sjá nánar um [mikilvægi þess að hætta tóbaksnotkun.](#)