

# COVID-19 (Koronavirusi) dhe shtatzënia

Ju mund të ndiheni të pasigurta se si COVID-19 mund të ndikojë tek ju, foshnja dhe kujdesi për shtatzëninë. Kjo fletëpalosje përmbledh rreziqet e COVID-19 gjatë shtatzënisë, këshillat kryesore që duhen ndjekur dhe çfarë të bëni nëse mendoni se keni simptoma të COVID-19.

## Rreziqet e COVID-19 gjatë shtatzënisë

Infeksioni me COVID-19 gjatë shtatzënisë mund të jetë një sëmundje e lehtë, e ngjashme me gripin – nuk ka asnjë provë që të qenit shtatzënë ju bën që të prekeni më shumë nga Covid. Megjithatë, studimet e fundit kanë treguar se si shtrimet në spital ashtu edhe sëmundjet e rënda janë më të zakonshme gjatë shtatzënisë (krahasuar me ato që nuk janë shtatzënë), veçanërisht pas javës së 28-të të shtatzënisë. Nëse i përkisni ndonjë grupi etnik aziatik ose me ngjyrë ose keni sëmundje bashkëshoqëruese, mundësia është gjithashtu e madhe për t'u prekur nga sëmundje të rënda. Mamia ose mjeku obstetër (mjeku i shtatzënisë) do të diskutojë me ju rreth rrezikut dhe do të planifikojë kujdesin tuaj në përputhje me rrethanat.

## Këshilla kryesore gjatë shtatzënisë

- Mënyra më e efektshme për t'u mbrojtur është të vaksinoheni.
- "Variantet e reja" të COVID-19 mendohet të jenë më infektuese dhe sjellin sëmundje më të rënda gjatë shtatzënisë. Për këto arsye, mund të dëshironi të keni një qasje më të kujdesshme ndaj distancimit social, përdorimit të maskave dhe larjes së duarve nëse shoqëroheni me persona jashtë familjes. Për informacione të fundit vizitoni <https://www.nhs.uk/conditions/covid-19/how-to-avoid-catching-and-spreading-covid-19/> ose pyetni maminë në komunitetin tuaj.
- Larja e duarve rregullisht rekomandohet gjithmonë dhe ju mund të zgjidhni të përdorni maskë kur dilni nga shtëpia – sigurohuni që goja dhe hunda të jenë të mbuluara.
- Qëndroni larg kujtudo që ka simptoma të COVID-19.
- Jini aktiv dhe të hidratuar për të zvogëluar rrezikun e mpiksjes së gjakut.
- Ndiqni një dietë të shëndetshme; merrni suplemente të acidit folik dhe vitaminës D siç këshillohet gjatë shtatzënisë.
- Merrni pjesë në të gjitha vizitat dhe bëni skanerat para lindjes, përveç nëse keni simptoma të COVID-19 ose mendoni se jeni infektuar. *Flisni me maminë tuaj nëse duhet të ricaktoni një vizitë për arsyet e mësipërme.*
- Kontaktoni linjën telefonike Maternity Triage 0118 322 7304 nëse jeni të shqetësuara për veten ose foshnjën tuaj të palindur.
- Nëse jeni këshilluar se jeni në një grup me rrezik të lartë dhe jeni këshilluar të mbron, **ju lutemi sigurohuni që të njoftoni maminë e komunitetit tuaj.** Është e rëndësishme të paralajmëroni personelin e spitalit për rrezikun tuaj në rritje nëse shtroheni në spital.

- Ne ju rekomandojmë që të bëni vaksinën e gripit sezonal, përveç nëse keni arsye të mira për të mos e bërë; diskutojini këto me mjekun tuaj të përgjithshëm, maminë ose obstetërin tuaj.

## **Çfarë duhet të bëni nëse mendoni se keni simptoma të COVID-19**

Nëse mendoni se simptomat tuaja janë të lehta dhe mund të përfundoni një fjali pa ndalur për të marrë frymë, ju lutemi telefononi linjën telefonike Maternity Triage në **0118 322 7304**. Mamia Triage do të vlerësojë simptomat tuaja dhe do të vendosni së bashku nëse keni nevojë për vlerësim të mëtejshëm

**Nëse ndiheni se nuk merrni frymë, ju lutemi telefononi 111 ose 999.**

**Është e rëndësishme të kërkonti këshilla mjekësore sa më shpejt që të jetë e mundur nëse keni ndonjë shqetësim për veten ose beben tuaj të palindur.**

## **Vizitat për kujdesin antenatal nëse keni COVID-19**

Mos u paraqisni në asnjë vizitë të kujdesit antenatal ose për ekografi nëse jeni ose mendoni se mund të jeni me COVID-19.

- Për të caktuar takime me mamitë në komunitet, ju lutemi telefononi në 0118 322 8059. Nëse ju kërkohet të lini një mesazh, ju lutemi bëjeni këtë dhe ekipi i komunitetit do t'ju telefonojë ditën tjetër.
- Nëse do të shkoni në spital për një skaner, ju lutemi telefononi 0118 322 7279. Ekipi do t'ju këshillojë nëse është e sigurt ta bëni më vonë skanerin.

## **Partneri gjatë lindjes**

Nëse partneri juaj ka simptoma të COVID-19, së fundmi ka rezultuar pozitiv për COVID-19, ai nuk do të jetë në gjendje t'ju mbështesë gjatë lindjes ose qëndrimit tuaj në spital. Gjatë shtatzënisë tuaj, mund të jetë e dobishme të planifikoni se kush do të ishte partneri juaj gjatë lindjes, nëse është e nevojshme.

## **Vaksinimi kundër COVID-19 gjatë shtatzënisë dhe ushqyerjes me gji**

Vaksinimi kundër COVID-19 është i sigurt dhe rekomandohet fort gjatë shtatzënisë. Kjo ndodh sepse ju dhe foshnja/foshnjat tuaja konsideroheni të jeni në rrezik të theksuar nga komplikimeve domethënëse të COVID-19. Vendimi nëse do të vaksinoheni gjatë shtatzënisë është i juaji. The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) dhe The Royal College of Midwives (RCM) kanë përgatitur një fletëpalosje me informacione mbi përfitimet dhe rreziqet e mundshme të vaksinimit për gratë dhe ata që lindin (një lidhje me këto faqe interneti mund të gjendet në fund të kësaj fletëpalosjeje); këto janë përmbledhur më poshtë:

**Mbi 200,000 vaksina janë ofruar gjatë shtatzënisë pa asnjë shqetësim lidhur me sigurinë**

- Marrja e dy dozave të vaksinës është pothuajse 100% e efektshme në parandalimin e shtrimit në spital me COVID-19 gjatë shtatzënisë. Kjo është edhe më e efektshme se tek ato që nuk janë shtatzëna.
- COVID-19 shkakton vdekje të bebeve në bark 1 në 100 raste kur dikush është sëmurë me të. COVID-19 rrit rrezikun që një foshnjë të lindë para kohe me 3 herë. Një në dhjetë ka pasur nevojë për praninë në kujdesin intensiv për shkak të COVID-19 gjatë shtatzënisë.
- Vaksinat nuk përmbajnë Coronavirus të gjallë ose ndonjë përbërës që është i dëmshëm gjatë shtatzënisë. Ndryshe nga disa medikamente të tjera, vaksina nuk mund të kalojë tek foshnja

dhe të ndikojë në zhvillimin e tyre afatgjatë. Vaksina nuk kalon përmes qumështit të gjirit Pasi të vaksinoheni, ju do të prodhoni antitropa mbrojtës kundër infeksionit të Covid, të cilat më pas i kalojnë foshnjës gjatë ushqyerjes me gji.

## Burime shtesë rreth COVID-19 dhe shtatzënisë

- Faqja e internetit e Royal College of Midwives <https://www.rcm.org.uk/coronavirus-hub/>
- Faqja e internetit e Royal College of Obstetricians and Gynaecologists <https://www.rcog.org.uk/guidance/coronavirus-covid-19-pregnancy-and-women-s-health/>
- Faqja e internetit e NHS-së: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)
- Ushqimi i shëndetshëm dhe suplemente vitaminash në shtatzëni: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy.pdf>
- Pyetje dhe përgjigje të OBSH-së - Vaksinat kundër COVID 19 dhe shtatzënia: [WHO-2019-nCoV-FAQ-Pregnancy-Vaccines-2022.1-eng.pdf](https://www.who.int/publications/m/item/WHO-2019-nCoV-FAQ-Pregnancy-Vaccines-2022.1-eng.pdf)
- Burimet për ushqimin e foshnjave lidhur me COVID-19: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-and-infant-feeding-resources.html> [www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus)
- Fleta e të dhënave mbi përdorimin e vaksinave kundër Covid-19 gjatë ushqyerjes me gji dhe shtatzënisë: [www.hifn.org/covid-interim](http://www.hifn.org/covid-interim)

## Numrat e kontaktit dhe pyetje

Nëse keni ndonjë pyetje ose keni nevojë të na kontaktoni, ju lutemi përdorni numrin më poshtë

- Maternity Triage: 0118 322 7304
- Maternity Call Centre: 0118 322 8964 (zgjidhni opsionin 1)
- Zyra e mamive të komunitetit: 0118 322 8059
- Ekografia për nënat shtatzënë: 0118 322 7279

Për të ditur më shumë rreth Trust-it tonë vizitoni [www.royalberkshire.nhs.uk](http://www.royalberkshire.nhs.uk)

**Ju lutemi pyesni nëse keni nevojë për këtë informacion në një gjuhë ose format tjetër.**

S Fleming, Consultant MW (Maternity), February 2021

Rishikuar: Mars 2023

Data vijuese e rishikimit: Mars 2023

### Strategjia dhe vizioni ynë për kujdesin antenatal

'Të punojmë së bashku me gratë, nënat dhe familjet për të ofruar kujdes me dhembshuri, mbështetës dhe zgjedhje në bazë të njohurive; duke u përpjekur për barazi dhe përsosmëri në shërbimin tonë të maternitetit'

Strategjinë tonë për kujdesin antenatal mund ta lexoni këtu

