



**LATVIJAS GINEKOLOGU UN
DZEMDĪBU SPECIĀLISTU ASOCIĀCIJA**

**LATVIAN ASSOCIATION OF
GYNECOLOGISTS AND
OBSTETRICIANS**

Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas ieteikumi grūtniecēm par COVID-19

- Pašreiz plašu un pārliecinošu datu un pētījumu par COVID-19 ietekmi uz grūtniecību nav. Taču esošie novērojumi liecina, ka slimība grūtniecēm nenorit smagāk kā pārējiem pieaugušajiem. Vienlaikus jāņem vērā imūnās sistēmas īpatnības grūtniecības laikā, kas kopumā grūtnieci padara uzņēmīgāku pret dažādām infekcijām un to komplikācijām, tādēļ iespēju robežās no iespējamā riska inficēties ir jāizvairās.
- Tāpat arī patreiz nav datu, ka COVID-19 caur placentu un asinsriti varētu inficētu augli grūtniecības laikā vai dzemdībās un izraisīt sarežģījumus bērnam.
- Galvenais COVID-19 inficēšanās ceļš ir gaisa pilienu veidā, kad slimā pacienta deguna un mutes sekrēts nonāk veselā cilvēka gļotādās. Inficēšanās var notikt gan tieša kontakta laikā ar slimā cilvēka siekalām, deguna sekrētu (šādi mamma pēc dzemdībām var nodot infekciju bērnam), gan arī caur dažādiem priekšmetiem un virsmām, kas bijušas kontaktā ar COVID-19 slimnieku. Tieši tādēļ profilaksē ir tik liela loma izvairīties no sabiedrības kontaktiem t.s. sociālā distancēšanās, un ievērot higiēnas pasākumus - mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni, ja tas nav iespējams – tīrīt rokas roku dezinficējošu šķīdumu.
- Vislielākā iespēja inficēties ar COVID-19 ir no cilvēka, kurš saslimis, taču arī pirms slimības izpausmēm (klepus, temperatūras, iesnas, šķaudīšana, elpošanas grūtības, nogurums u.c. gripai līdzīgie simptomi), cilvēks var būt bīstams apkārtējiem, izdalīt vīrusu un inficēt citus, arī grūtnieci. Turklāt infekcija var noritēt viegli, kad cilvēka pašsajūta nav būtiski traucēta taču viņš izdala vīrusu un inficē citus. Tieši tādēļ ir īpaši būtiski ievērot sociālo distancēšanos un higiēnas pasākumus!
- Latvijā noteikti ārkārtas situācijas pasākumi saistībā ar COVID-19 infekciju paredz pēc iespējas ierobežot sociālos klātienes kontaktus, tādēļ pie ārsta uz kārtējām vizītēm jāiet vienai, bez partnera, bērniem vai citiem ģimenes locekļiem.
- Šī paša iemesla dēļ – ierobežot savstarpējos kontaktus un vīrusa pārnesei - lielākajās dzemdību iestādēs arī ģimenes dzemdības ir ierobežotas un nenotiek un, lai kādi bijuši plāni, dzemdībās atbalsta persona piedalīties visdrīzāk nevarēs.



LATVIJAS GINEKOLOGU UN DZEMDĪBU SPECIĀLISTU ASOCIĀCIJA

LATVIAN ASSOCIATION OF GYNECOLOGISTS AND OBSTETRICIANS

• Ja esi vesela grūtniece, tad Tev nav ierobežojumu veikt savus darba pienākumus. Ārsts darba nespējas lapu saistībā ar COVID-19 pandēmiju var izsniegt vienīgi likumā noteiktajā kārtībā ([Darbnespējas lapu izsniegšana COVID - 19 gadījumā](#)), vai arī, ja radušies kādi veselības un/vai grūtniecības sarežģījumi.

Ko darīt, lai sevi pasargātu:

Mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni, ja tas nav pieejams, lieto speciālu antibakteriālu šķīdumu:

- Pirms ēšanas;
- Pēc tualetes apmeklējuma;
- Pēc nošķaudīšanās, klepus, pēc saskares ar deguna sekrētu;
- Atgriežoties mājās no publiskās vietām, pēc saskares ar virsmām publiskās vietās;
- Pēc kontakta ar citiem cilvēkiem;
- Izvairies no kontakta ar cilvēkiem, kas slimo ar t.s. saaukstēšanos – klepu, iesnām;
- Neaizskar seju, acis, muti un degunu ar rokām;
- Neapmeklē publiskus pasākumus, kuros pulcējas daudz cilvēku;
- Uz veikalu dodies vien nepieciešamības gadījumā, izvēlies laiku veikala apmeklējumam, kad tur mazāk cilvēku – līdzīgi arī citas publiskās vietas;
- Dod priekšroku fiziskajām aktivitātēm svaigā gaisā, nevis telpās;
- Vēdini telpas;
- Veselīgi ēd vitamīniem bagātu un sabalansētu uzturu, lieto pietiekoši daudz šķidruma un labi izgulies!

Ja esi atgriezies no ārvalstīm, ja ir bijis kontakts ar COVID-19 slimnieku:

- **IEVĒRO 14 DIENU KARANTĪNU**, nedodies ārpus mājas un neapmeklē ārstu prakses, veselības centrus, veikalus, aptiekas u.c.
- Uz slimnīcu Uzņemšanas nodaļu nedodies pati, lai pārliccinātos, vai ar bērniņu viss kārtībā. **Neatliekamās situācijās jāzvana 113!**
- Uz grūtnieci attiecas visi tie paši piesardzības pasākumi, kas uz citiem pieaugušajiem (Saite uz SPKC: 1. [Pienākumi personām, kas atgriežas no SPKC norādītajām slimības COVID-19 skartajām valstīm](#) ; 2. [Ceļotājiem, kuri atgriežas no skartajām teritorijām](#));
- Ja karantīnas laikā ieplānota kārtējā vizīte pie ārsta, vecmātes vai ultrasonogrāfijas speciālista, **SAZINIES AR PRAKSI UN INFORMĒ PAR SITUĀCIJU, VIENOJIES,**



**LATVIJAS GINEKOLOGU UN
DZEMDĪBU SPECIĀLISTU ASOCIĀCIJA**

**LATVIAN ASSOCIATION OF
GYNECOLOGISTS AND
OBSTETRICIANS**

KAD PĀRCELT VIZĪTI. Vairumā gadījumu pāris nedēļas atliktas vizītes, analīzes vai ultrasonogrāfija nenodarīs būtisku kaitējumu nedz Tev pašai, nedz gaidāmajam bērnam. Taču pēc iespējas mazāks kontaktu skaits citam ar citu ir ļoti būtisks, lai ierobežotu infekcijas izplatību.

- Ja vien iespējams, sazinies ar savu ārstu un pārrunā esošo situāciju. Tas palīdzēs izveidot individuālu Tavas grūtniecības aprūpes plānu un ļaus Tev justies mierīgākai.

Ja kāds Tavs tuvinieks vai kontaktpersona ir atgriezušies no ārvalstīm un ir saslimšanas riska grupā, taču COVID-19 nav apstiprināta:

- Piesardzības nolūkā ierobežo ciešu fizisku kontaktu, ievēro higiēnu, vēdini telpas;
- Novēro savu veselības stāvokli (Saite no SPKC: 1. [Ieteikumi personām ar akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmēm](#) ; 2. [Ieteikumi rīcībai COVID-19 infekcijas slimnieka ģimenes locekļiem](#)), rūpīgi apsver vajadzību apmeklēt sabiedriskas vietas, arī veselības aprūpes iestādes, centies ierobežot to apmeklējumus;
- Vislielākā iespēja inficēties ar COVID-19 ir no cilvēka, kurš saslimis, taču arī pirms slimības izpausmēm (klepus, paaugstināta temperatūra, iesnas, šķaudīšana, elpošanas grūtības, nogurums), cilvēks var būt bīstams apkārtējiem, izdalīt vīrusu un inficēt citus - arī Tevi. Turklāt infekcija var noritēt viegli, kad cilvēka pašsajūta nav būtiski izmainīta, taču viņš izdala vīrusu un inficē citus. **Tieši tāpēc ir īpaši būtiski ievērot sociālo distancēšanos un higiēnas pasākumus!**

Ja esi grūtniece un Tev ir apstiprināta COVID-19 infekcija:

- Tavu ārstēšanās atkarīga no slimības smaguma un tā tiek veikta Latvijas Infektoloģijas centrā ārstu - infektologu vadībā, vai arī to var veikt ģimenes ārsts saskaņā ar infektologa rekomendāto.
- Ja šajā laikā sākušās dzemdības, tad tās notiek tuvākajā dzemdību iestādē, kurā tiek nodrošināti īpaši apstākļi un piesardzības pasākumi saistībā ar COVID-19 infekciju. Rīgas Dzemdību namā varēsi dzemdēt, ja Tavas infekcijas norise ir viegla. Smagas norises gadījumos, drošības apsvērumu dēļ, dzemdībām ir jānotiek multidisciplinārā universitātes slimnīcā.
- Ja ārstējies mājās un uz dzemdību aprūpes iestādi dodies pati, **NOTEIKTI INFORMĒ** iestādi, lai personālam ir iespēja sagatavot speciālus drošības apstākļus Tavai, Tava bērna un citu pacientu un personāla drošības interesēs.
- COVID-19 infekcija pārsvarā gadījumu neietekmē dzemdību norisi. To, vai vari dzemdēt pati, vai nepieciešams ķeizargrieziena, izlems dzemdību aprūpes speciālisti stacionārā.



LATVIJAS GINEKOLOGU UN DZEMDĪBU SPECIĀLISTU ASOCIĀCIJA

LATVIAN ASSOCIATION OF GYNECOLOGISTS AND OBSTETRICIANS

- Lai ierobežotu savstarpējos kontaktus un vīrusa pārnesei - lielākajās dzemdību iestādēs ģimenes dzemdības ir ierobežotas un, lai kādi bijuši plāni, dzemdībās atbalsta persona piedalīties visdrīzāk nevarēs.
- Lai gan pašreiz nav pierādīta COVID-19 pārnese ar mātes pienu jaundzimušajam, lielākais risks inficēt jaundzimušo pēc dzemdībām ir tieša kontakta ceļā, ja esi slima. Ar Tevi tiks pārrunāta iespēja un nepieciešamība, ieguvumi un riski bērna ievietošanai atsevišķi, kā arī krūts barošanai.
- Pēc dzemdībām, atkarībā no māmiņas un jaundzimušā vispārējā stāvokļa, iespējams ārstēšana būs nepieciešama Latvijas Infektoloģijas centrā vai Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā.

Meklē aktuālo, uz pētījumiem balstīto un svarīgo, informāciju Slimību profilakses un kontroles centra mājas lapā - www.spkc.gov.lv

Materiāla tapšanā izmantotie resursi:

1. <https://arkartassituacija.gov.lv/>
2. <https://www.acog.org/-/media/Practice-Advisories/COVID-19-Algorithm5.pdf?dmc=1&ts=20200317T1929555906>
3. <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/information-covid-19-specific-groups-elderly-patients-chronic-diseases-people>
4. <https://www.rcog.org.uk/coronavirus-pregnancy>