

**Materiał edukacyjny przygotowany przez
Krajowy Punkt Centralny ds. Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych
przy Zakładzie Epidemiologii NIZP – PZH
w oparciu o rekomendacje CDC**

**CO KOBIETA W CIĄŻY POWINNA WIEDZIEĆ O NOWYM WIRUSIE GRYPY
A/H1N1**

Ciąża a zakażenie nowym wirusem grypy

Dotychczas nie stwierdzono czy kobieta w ciąży jest bardziej narażona na zachorowanie po styczności z nowym wirusem grypy, a jeśli zachoruje to jakie mogą być konsekwencje dla rozwijającego się dziecka. Sytuacja ta została zbadana w przypadku zakażenia wirusem grypy sezonowej, kiedy to może dojść do poważnych komplikacji tj. przedwczesny poród lub ostre zapalenie płuc, dlatego w sytuacji pandemii grypy należy zachować szczególną ostrożność.

Indywidualne środki ochrony

Zachowanie zasad higieny:

- przykrywać nos i usta chusteczką podczas kaszlu i kichania, wyrzucać zurzyte chusteczki do kosza,
- myć ręce ciepłą wodą z mydłem, co najmniej 15 – 20 sekund, przede wszystkim po kasłaniu i kichaniu, do mycia można używać środków np. żelu na bazie alkoholu (nacieranie rąk do sucha),
- unikać dotykania oczu, nosa i ust (drogi rozprzestrzeniania się drobnoustrojów),
- poinformować swojego lekarza o kontakcie z osobą chorą na gripę wywołaną nowym wirusem A/H1N1.

Objawy grypy wywołanej nowym wirusem A/H1N1

Są one podobne do symptomów grypy sezonowej:

- ❖ gorączka,
- ❖ kaszel,
- ❖ ból gardła,
- ❖ bóle mięśni i stawów,
- ❖ bóle głowy,
- ❖ dreszcze i osłabienie,
- ❖ w około 25% przypadków biegunka i wymioty.

Co robić w momencie zachorowania na gripę wywołaną nowym wirusem A/H1N1

- W przypadku pojawienia się objawów grypopodobnych należy zostać w domu, ograniczyć kontakty z innymi osobami oraz poinformować lekarza, który zadecyduje o przeprowadzeniu badania (wymazów z nosa, najlepiej w ciągu 4-5 dni od zachorowania) lub wdrożeniu leczenia.
- W sytuacji, kiedy jest się samemu należy poinformować kogoś, kto mógłby przyjść do pomocy.

Leczenie grypy wywołanej nowym wirusem A/H1N1

- Należy zwalczać pojawiającą się gorączkę lekami działającymi przeciwgorączkowo.

- Pić dużą ilość wody w trakcie choroby aby uzupełnić utratę płynów z organizmu.
- Przyjmować leki przepisane przez lekarza.

Niepożądane skutki po przyjęciu leków przeciwwirusowych

Nie odnotowano poważnych skutków ubocznych po przyjmowaniu leków antywirusowych przez kobiety ciężarne, niemniej jednak mogą wystąpić niepożądane skutki, które powinno się zgłosić lekarzowi:

- duszność, płytki oddech,
- ucisk na klatkę piersiową, ból brzucha
- kołatanie serca,
- niepokój,
- wymioty,
- zmniejszona ruchliwość płodu lub brak ruchów.

Jak ochronić dziecko przez infekcją?

Zalecane są następujące środki ostrożności:

- myć ręce ciepłą wodą z mydłem, stosować środki na bazie alkoholu do przecierania rąk przed braniem dziecka na ręce,
- nie kaszleć i nie kichać w twarz dziecka podczas karmienia lub gdy jest blisko,
- jeśli to możliwe tylko osoby zdrowe powinny się opiekować dziećmi,
- w przypadku braku zdrowych osób do opieki, zakładać maskę lub zakrywać usta i nos chusteczką (szczególnie podczas kichania i kaszlu).

Czy można karmić dziecko będąc chorym?

Chociaż dzieci należą do grupy podwyższonego ryzyka, niewiele wiadomo o profilaktyce zachorowania dzieci na gripę spowodowaną nowym wirusem AH1N1. Zarówno w przypadku podawania dziecku sztucznego mleka z butelki, jak i podczas karmienia piersią należy zachować szczególne środki ostrożności, aby zredukować możliwość zakażenia dziecka nowym wirusem:

- Jeśli to możliwe poprosić zdrową osobę o pomoc w opiece nad dzieckiem.
- W przypadku, kiedy dzieckiem może opiekować się tylko rodzic, który jest chory, zaleca się używanie maski podczas zajmowania się dzieckiem oraz mycie rąk. W przypadku karmienia dziecka piersią przez chorą kobietę należy zrezygnować z bezpośredniego podawania pokarmu i podawać (np. w butelce) mleko ściągnięte z piersi. Najlepiej jeśli takie karmienie przeprowadzone będzie przez osobę zdrową.

Czy karmienie mlekiem matki chroni dziecko przed infekcją grypy spowodowaną nowym wirusem A/H1N1?

Dzieci karmione piersią są mniej podatne na infekcje takie, jak grypa. Niewiele wiadomo na temat jak jest w przypadku zakażenia spowodowanego nowym wirusem grypy. Pewne jest, iż matki podczas karmienia przekazują dzieciom przeciwciała, które są białkami produkowanymi przez układ odpornościowy pomagającymi zwalczyć infekcję.

Karmienie piersią dziecka przez matkę, która miała kontakt z grypą

Jeśli matka miała kontakt z osobą chorą, nie powinna przestawać karmić piersią swoich dzieci ze względu na przekazywanie przeciwciał w mleku potrzebnych do zwalczania infekcji u dzieci, zwłaszcza na etapie początkowego kształtowania się układu odpornościowego. W momencie pojawienia się objawów grypy powinno się poprosić osobę zdrową o pomoc w opiece nad dzieckiem i dawać dziecku mleko w butelce ściągnięte z piersi.

Przyjmowanie leków przeciwko wirusowi A/H1N1 podczas karmienia piersią

Nie ma przeciwwskazań do przyjmowania leków antywirusowych przez karmiącą matkę, zarówno w trakcie leczenia jak i profilaktyki. Matki karmiące piersią i zażywające leki antywirusowe w celu zapobiegnięcia infekcji po kontakcie z osobą chorą powinny kontynuować karmienie piersią do momentu pojawienia się objawów takich, jak gorączka, kaszel lub ból gardła. W przypadku wystąpienia objawów grypy należy poprosić kogoś o opiekę nad dzieckiem i podawanie dziecku w butelce mleka ściągniętego z piersi matki.

Karmienie piersią chorego dziecka

Karmienie piersią chorego dziecka jest jak najbardziej wskazane ze względu na przekazywanie dziecku przeciwciał pomagających zwalczyć infekcję oraz uzupełnienie utraconych w trakcie choroby płynów.

W przypadku, gdy dziecko jest zbyt chore (osłabione) by mogło być karmione piersią należy podawać mu mleko matki np. z butelki, strzykawki bądź zakraplacza.