



## Рекомендации специалистов для будущих мам в период эпидемии

**Дорогие беременные,**

данная информация подготовлена для того, чтобы Вы понимали:

- Как себя вести в условиях эпидемии.
- Насколько опасен или безопасен COVID-19 для Вас и для Вашего малыша.

Мы готовы предоставить Вам всю достоверную информацию, которой обладаем.

На сегодняшний день наши знания лимитированы, но результаты обнадеживающие.





## Как снизить риски заражения COVID-19?



Ограничить круг общения



Не появляться в местах скопления  
людей



При общении соблюдать дистанцию  
больше 1 метра



Регулярно убирать и проветривать  
помещения



Мыть руки более 20 секунд



Не прикасаться к глазам, носу, рту  
руками



При появлении симптомов простуды  
обратиться к врачу по телефону



# Беременность и COVID-19 - что нужно знать

- Нет доказательств, что вирус проникает через плацентарный барьер.
- Нет доказательств, что у плода появляются аномалии при заражении COVID-19.
- Нет данных, доказывающих увеличение риска прерывания беременности.
- При необходимости проведения кариотипирования предпочтительно выполнение НИПТ.
- В регионах с неблагоприятной эпидобстановкой есть случаи преждевременных родов, спровоцированные выраженными клиническими проявлениями COVID-19.
- Ведение родов через естественные родовые пути возможно.
- На сегодняшний день по всему миру зарегистрированы и изучаются единичные случаи неонатальной и материнской гибели.
- Нет доказательств попадания вируса в грудное молоко. Сохранение лактации обязательно.
- Ваши доктора прошли обучение по курсу ведения пациентов с положительным результатом на COVID-19.





## Позаботьтесь о себе и о своих близких



Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.



Сохраняйте свой обычный режим сна и бодрствования.



Пробуйте делать дыхательные и расслабляющие упражнения.



Читайте интересные книги.



Занятия творчеством или рукоделием поднимают настроение.



Приобщайте старших детей и родственников к своим ежедневным делам.

Дистанционно поддерживайте своих близких (переписка с друзьями, вечерний чай с бабушкой через видео звонки).



ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава РФ  
Институт перинатологии и педиатрии

**Спасибо, что бережете  
себя и своих близких  
и помогаете остановить  
распространение covid-19!**

**Для Вас рекомендации составили:**

**врач-акушер-гинеколог В.И. Цибизова  
психолог Т.Ю. Шумова**

**консультант – профессор Д.К. Ди Ренцо**

**под редакцией  
к.м.н., врач-педиатр Т.М. Первунина  
д.м.н., акушер-гинеколог Э.В. Комличенко**