

# Gode råd til gravide

## Hvorfor er gravide en risikogruppe for smitte med coronavirus?

På nuværende tidspunkt tyder det på, at gravide bliver syge med COVID-19 på samme måde som jævnaldrende befolkningsgrupper, og der er derfor ikke noget der tyder på, at gravide bliver særligt syge af COVID-19.

Gravide anses som en risikogruppe ud fra et forsigtighedsprincip, da man ved, at gravide normalt kan være sårbare over for infektioner. Derudover skal vi for en sikkerheds skyld også passe godt på det kommende barn. Det er særligt vigtigt at være forsigtig sidst i graviditeten, da nogle gravide, der bliver indlagt med COVID-19, får foretaget kejsernit inden termin. Viden om årsagerne til dette er dog fortsat sparsom.



**Vask dine hænder tit eller brug håndsprit, fx når du har rørt ved håndtag, stikkontakter, og når du kommer hjem.**



**Host eller nys i dit ærme**



**Begræns fysisk kontakt, håndtryk, kram og kindkys**



**Vær opmærksom på rengøring**



**Hold afstand og bed andre om at tage hensyn**

## Hvad kan jeg gøre for at beskytte mig selv mod smitte?

Derudover kan du:

- Undgå steder med mange mennesker, hvis det er muligt. Undlad fx at bruge offentlig transport, hvis det er muligt.
- Holde afstand på 1-2 meter til andre mennesker, hvis det er muligt.
- Tal med din arbejdsgiver i forhold til, hvordan du skal gå på arbejde.

### Som gravid skal du være særlig opmærksom og kontakte lægen ved disse symptomer:

- Nyopstået hoste
- Sygdom over flere dage
- Feber
- Manglende bedring
- Vejrtræningsbesvær
- Forværring af symptomer



## Skal jeg testes?

- Under din graviditet skal du og din partner følge de generelle retningslinjer om test. Når du skal føde, skal du testes for at beskytte din jordemoder og fødselslæge mod at blive smittet.
- Dit nyfødte barn skal kun testes, hvis det har symptomer på COVID-19, og en børnelæge vurderer, at det vil være relevant. Hvis dit barn er sundt og rask, skal det ikke testes, også selv om du har COVID-19.



### Må jeg føde hjemme?

- Hvis du, din partner eller hjemmeboende børn har COVID-19, eller symptomer herpå, kan du ikke føde hjemme. Det er for at beskytte jordemoderen mod smitte. Hvis ingen i husholdningen har symptomer kan du føde hjemme, men du skal være opmærksom på, at ikke alle regioner tilbyder hjemmefødsel lige nu. Tal derfor med dit lokale fødested om dine muligheder.



### Må jeg have min partner eller én pårørende en med til fødslen?

- Ja, du må have én person med til fødslen. Men personen skal være rask og må ikke have bekræftet COVID-19. Man betragtes som værende rask 48 timer efter seneste symptomer.



### Må jeg være sammen med min nyfødte efter fødsel?

- Ja, du må gerne være sammen med din nyfødte efter fødsel, også selvom du er smittet med COVID-19.
- Evt. partner og andre familiemedlemmer med COVID-19 eller symptomer herpå skal undgå kontakt med den nyfødte.
- Hvis dit barn overføres til en neonatalafdeling, kan du være sammen med dit barn, men hvis du har COVID-19, skal du isoleres fra andre på afdelingen.



### Må jeg amme min nyfødte?

- Ja, du må gerne amme dit barn, da der er ikke fundet coronavirus i brystmælk fra mødre med COVID-19.

#### Gode råd før og under amning:

Det anbefales, at du under amning følger Sundhedsstyrelsens generelle råd til at mindske risikoen for smitte med COVID-19 (se side 1). Hvis du har COVID-19 anbefales derudover følgende forholdsregler:

- Vask dine hænder med vand og sæbe, før du rører din baby, brystpumpe eller flasker.
- Vask dit bryst med vand og sæbe før amning.
- Bær mundbind når du er i tæt kontakt med dit barn, herunder amning.
- Anvender du maskine til udmalkning, skal du følge anbefalingerne til pumperengøring efter hver brug.



### Må mine andre børn være sammen med den nyfødte?

- Raske børn må gerne være sammen med den nyfødte.
- Syge børn, og børn med symptomer på sygdom, bør de undgå tæt kontakt med den nyfødte, og der skal være ekstra opmærksomhed på rengøring og håndvask i hjemmet.



### Kommer sundhedsplejersken på besøg?

- Hvis du har COVID-19, vil sundhedsplejersken stadig komme på besøg på 4.-5. dagen, men de vil ringe til dig inden besøget. Øvrige besøg vil aftales lokalt med din sundhedsplejerske.