

Pandemia COVID-19 și sarcina – scurt ghid practic pentru pacientele gravide și lăuze

Dr. Cristina Claudia Vasilian, medic primar psihiatrie

Dr. Anca Livia Panfil, medic specialist psihiatrie Spitalul Clinic Județean de Urgență „Pius Brînzeu”, Timișoara Compartiment Psihiatrie de Legătură

Perioada sarcinii a fost și înainte una de adaptare și presărată cu schimbări emoționale, însă în condițiile pandemiei COVID-19, dificultățile cresc. Nesiguranța legată de accesibilitatea serviciilor de sănătate, izolarea socială și, implicit, lipsa suportului fizic și emoțional din partea celor dragi, restrângerea activității fizice și limitarea timpului petrecut în natură, teama de contaminare, sunt câțiva factori care pot conduce la apariția unor stări de anxietate și depresie nedorite.

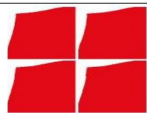
Vă prezentăm câteva modalități practice de a face față stresului în această perioadă:

1. Asigurați-vă că somnul dumneavoastră este suficient și odihnitor. Pentru aceasta, evitați să citiți știri sau informații generatoare de panică înainte de culcare, aerisiți bine camera în care dormiți, asigurați-vă tot confortul fizic posibil, nu faceți exerciții fizice înainte de culcare, nu vă petreceți ziua în patul în care dormiți noaptea.

2. Alcătuiți-vă un program zilnic, în care să alternați mai multe tipuri de activități. Limitați timpul petrecut în fața ecranului, înlocuindu-l cu cititul unei cărți captivante, gătitul, discuțiile la telefon cu cei apropiați, exercițiile fizice.

3. Redescoperiți-vă pasiunile vechi sau identificați unele noi, cum ar fi muzica, pictura, scrisul, croșetatul sau alte activități manuale, pentru care nu ați avut timp înainte. Acestea ar putea să vă ofere un plus de motivație, relaxare și satisfacție, alungând în același timp îngrijorările.

4. Țineți legătura telefonic cu prietenii, familia, rudele. Rememorați momentele plăcute pe care le-ați trăit împreună și faceți planuri de viitor. Evitați discuțiile cu oamenii cu care nu aveți o relație bună sau cu cei care vă induc sentimente de nesiguranță.



5. Identificați potențialele surse de ajutor pentru a rezolva problemele de ordin practic ce apar în cursul sarcinii și după naștere.

6. Păstrați legătura cu medicul care vă monitorizează sarcina.

7. Evitați să vă faceți griji excesive cu privire la posibilitatea de a vă contamina cu noul coronavirus. Chiar dacă, până în momentul de față, oamenii de știință nu au identificat toate efectele virusului asupra sarcinii, Organizația Mondială a Sănătății afirmă că nu există riscuri suplimentare pentru gravide, comparativ cu populația generală. Puținele studii care au inclus gravide cu COVID-19 au furnizat rezultate încurajatoare. Un studiu cuprinzând 38 de gravide testate pozitiv a arătat că acestea nu au avut forme de boală mai severe comparativ cu populația generală și că nu a existat transmitere la nou-născut. Un alt studiu, care a inclus nouă femei în trimestrul trei de sarcină, cu COVID-19 și pneumonie, a arătat că virusul nu este prezent în cordonul ombilical și placentă, iar un singur nou-născut a fost testat pozitiv la 36 de ore după naștere, probabil contaminat ulterior nașterii.

În concluzie, pentru a face față cu succes acestei perioade, este bine ca femeile însărcinate să se concentreze asupra aspectelor pe care le pot îmbunătăți în viața de zi cu zi și să respecte cu strictețe regulile impuse de autorități.

Bibliografie

1. Schwartz, D. A. (2020). An analysis of 38 pregnant women with COVID-19, their newborn infants, and maternal-fetal transmission of SARS-CoV-2: Maternal coronavirus infections and pregnancy outcomes [Abstract].
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32180426>
3. Luo, Y., & Yin, K. (2020). Management of pregnant women infected with COVID-19.
4. [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(20\)30191-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(20)30191-2/fulltext)
5. Coronavirus (COVID-19), pregnancy, and breastfeeding: A message for patients. (2020).
6. <https://www.acog.org/patient-resources/faqs/pregnancy/coronavirus-pregnancy-andbreastfeeding>