

**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.