

Что должны знать беременные женщины о вирусе гриппа H1N1 (ранее известном как «свиной грипп»)

3 мая 2009 г., 15:00 по восточному поясному времени

На этой странице

- [Как быть, если я заражусь новым вирусом в период беременности?](#)
- [Что можно сделать, чтобы защитить себя, своего ребенка и свою семью?](#)
- [Каковы симптомы H1N1?](#)
- [Что делать, если я заболела?](#)
- [Как лечат грипп H1N1?](#)
- [Когда следует обращаться за экстренной медицинской помощью?](#)
- [Как кормить ребенка?](#)
- [Можно ли кормить ребенка грудью, если я заболела?](#)
- [Можно ли принимать лекарства для лечения или профилактики нового гриппа H1N1 во время грудного вскармливания?](#)

Как быть, если я заражусь новым вирусом в период беременности?

Нам неизвестно, связан ли этот вирус с повышенной опасностью заболевания или возникновения серьезных проблем со здоровьем у беременных женщин. Мы также не знаем, может ли этот вирус отрицательно



сказаться на здоровье ребенка.

Нам известно, что беременные женщины более других подвержены заболеванию сезонным гриппом и что в результате заболевания у них могут возникнуть серьезные проблемы. Эти проблемы могут включать преждевременные роды или тяжелую форму пневмонии. Мы не знаем, может ли данный вирус гриппа повлечь за собой такие же последствия, однако к нему следует относиться со всей серьезностью.



Что можно сделать, чтобы защитить себя, своего ребенка и свою семью?

Чтобы предотвратить распространение микробов и защитить свое здоровье, ежедневно принимайте следующие меры:

- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания или прикрывайтесь рукавом при кашле. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются гели для обработки рук на основе спирта.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
- Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми. (Если вы беременны и проживаете вместе или находитесь в тесном контакте с лицом, заболевшим гриппом H1N1, проконсультируйтесь со своим врачом о лекарствах для профилактики гриппа.)
- Составьте план ухода за заболевшими членами семьи.

- Убедитесь в том, что у вас имеется запас средств, необходимых для ведения домашнего хозяйства, лекарств и таких предметов первой необходимости, как вода, Tylenol® и непортящиеся продукты.

Мытье рук часто помогает уберечься от микробов.

Мытье рук водой с мылом

- Пользуйтесь теплой водой.
- Мойте руки течение 15-20 секунд.

Использование гелей для обработки рук на основе спирта

- Не добавляйте воду.
- Втирайте гель в руки до полного высыхания.



Каковы симптомы H1N1?

Они сходны с симптомами сезонного гриппа и включают следующие:

- Жар
- Кашель
- Боль в горле
- Ломота в теле
- Головные боли
- Озноб и усталость
- Иногда диарея и рвота



Что делать, если я заболела?

- Если в районе, где вы проживаете, имеются случаи заболевания гриппом H1N1, обращайтесь особое внимание на состояние своего организма и общее самочувствие.
- Если у вас появились гриппоподобные симптомы, не выходите из дома, ограничивайте контакт с окружающими и позвоните своему врачу. Ваш врач решит, необходимы ли вам анализы и лечение. Анализы могут включать взятие мазка из носа, что лучше всего сделать в течение первых 4-5 дней с момента заболевания. Как обычный грипп, так и грипп H1N1 могут привести к обострению других заболеваний.
- Если вы остаетесь на некоторое время одни, попросите кого-нибудь навещать вас на случай, если вы заболите. Это никогда не помешает.
- Если вы находитесь в тесном контакте с кем-либо, кто заболел гриппом H1N1 или был в контакте с больным гриппом H1N1 и принимает профилактическое лечение, обратитесь к своему врачу, чтобы обсудить с ним, нужна ли вам профилактика, которое поможет вам снизить опасность заболевания гриппом.



Как лечат грипп H1N1?

- Прежде всего необходимо сбить температуру. Наиболее эффективным средством при температуре в период беременности является Tylenol® (ацетаминофен).
- Пейте побольше жидкости, чтобы восполнить жидкость, потерянную организмом во время болезни.

- Ваш врач решит, требуются ли вам противовирусные препараты, такие как Tamiflu® (оселтамивир) или Relenza® (занамибир). Антивирусные лекарственные препараты — это рецептурные средства (таблетки, растворы или ингаляторы), которые предназначены для лечения гриппа и не позволяют вирусам размножаться в вашем организме. Прием этих лекарственных средств может улучшить ваше самочувствие и облегчить симптомы.
- Эти лекарства наиболее эффективны, если начать их прием вскоре после появления симптомов (в течение двух дней), но их можно также давать очень больным пациентам или находящимся в группе повышенного риска (например, беременным женщинам) даже через 48 часов. Антивирусные препараты принимаются в течение 5 суток.
- Tamiflu® и Relenza® также используются для профилактики гриппа H1N1 и принимаются в течение 10 дней.
- Мы не располагаем достаточной информацией о негативном воздействии антивирусных препаратов на беременных женщин и их детей, но о серьезных побочных эффектах сообщения не поступали. Если вы полагаете, что у вас возникли побочные эффекты вследствие приема антивирусных препаратов, немедленно обратитесь к врачу.



Когда следует обращаться за экстренной медицинской помощью?

Если у вас появился какой-либо из перечисленных ниже признаков, немедленно обратитесь за экстренной медицинской помощью.



- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Понижение или отсутствие активности плода
- Высокая температура, которая не снижается при приеме препарата Tylenol®



Как кормить ребенка?

Грипп может быть очень серьезным заболеванием для грудных детей. Дети, которые находятся на грудном вскармливании, не болеют гриппом в столь тяжелой форме и столь часто, как дети, которых не кормят грудью.

Грудное вскармливание защищает ребенка от болезней. При грудном вскармливании ребенку передаются антитела матери. Антитела способствуют противодействию инфекции.



Можно ли кормить ребенка грудью, если я заболела?

- В составе материнского молока имеются вещества, которые противостоят заболеванию ребенка. Это особенно важно для грудных детей, иммунная система которых все еще формируется.
- Если вы заболели, не прекращайте кормить ребенка грудью. Кормите ребенка грудью с самого рождения и часто. Ограничьте по

возможности использование детских смесей. Это поможет защитить вашего ребенка от инфекции.

- Следите за тем, чтобы не кашлять и не чихать ребенку в лицо, и как можно чаще мойте руки водой с мылом.
- Ваш врач может порекомендовать вам использовать маску, чтобы уберечь от нового вируса вашего ребенка.
- Если вы слишком плохо себя чувствуете, чтобы кормить ребенка, сцеживайте молоко и попросите кого-нибудь кормить ребенка сцеженным молоком.



Можно ли принимать лекарства для лечения или профилактики нового гриппа H1N1 во время грудного вскармливания?

Да. Кормящие матери могут продолжать кормить детей грудью во время лечения от гриппа.



- Дата последней редакции страницы: 3 мая 2009 г., 15:00 по восточному поясному времени
- Дата последнего обновления страницы: 8 мая 2009 г., 21:15 по восточному поясному времени
- Источник: [Центры по контролю и предотвращению заболеваний](#)