



English	Polish / Polski
<h2 data-bbox="92 315 842 516">Coronavirus (COVID-19): Pregnancy and newborn babies</h2> <h3 data-bbox="92 565 659 602">During your pregnancy and labour</h3> <p data-bbox="92 638 982 753">People who are pregnant don't appear to be more susceptible to coronavirus (COVID-19) than the general population, but are generally more susceptible to infection.</p> <p data-bbox="92 789 982 862">If you get coronavirus during your pregnancy it's likely that you:</p> <ul data-bbox="142 902 940 1089" style="list-style-type: none">• won't be more seriously unwell than other healthy adults• will experience only mild or moderate cold/flu-like symptoms <p data-bbox="92 1125 989 1203">More about coronavirus symptoms and when to phone 111</p> <p data-bbox="92 1243 936 1317">You should continue to follow health advice during your pregnancy, including:</p> <ul data-bbox="142 1357 793 1463" style="list-style-type: none">• monitoring your baby's movements.• following our physical distancing advice	<h2 data-bbox="1060 315 1822 451">Koronawirus (COVID-19): Ciąża i noworodek</h2> <h3 data-bbox="1060 492 1262 529">Ciąża i poród</h3> <p data-bbox="1060 545 2003 651">Kobiety w ciąży nie wydają się być bardziej narażone na zarażenie koronawirusem (COVID-19) niż ogół populacji, ale ogólnie są bardziej podatne na infekcje.</p> <p data-bbox="1060 670 1913 708">Jeżeli zarazisz się koronawirusem w ciąży prawdopodobnie:</p> <ul data-bbox="1110 724 1982 870" style="list-style-type: none">• przebieg twojej choroby nie będzie bardziej poważny niż w przypadku innych zdrowych osób,• doświadczysz jedynie łagodnych/umiarkowanych objawów grypopodobnych. <p data-bbox="1060 886 1944 959">Bardziej szczegółowe informacje na temat objawów zakażenia koronawirusem oraz kiedy dzwonić pod 111.</p> <p data-bbox="1060 979 1976 1052">Należy nadal przestrzegać zaleceń lekarskich dla kobiet w ciąży, które polegają na:</p> <ul data-bbox="1110 1068 1892 1182" style="list-style-type: none">• monitorowaniu ruchów dziecka,• przestrzeganiu zaleceń dotyczących dystansowania fizycznego. <p data-bbox="1060 1198 2003 1304">Jeżeli zauważyłaś, że ruchy dziecka osłabiły się, ustały lub zmieniły się, skontaktuj się niezwłocznie z położną lub z oddziałem położniczym.</p> <h3 data-bbox="1060 1336 1549 1373">Wizyty prenatalne i poporodowe</h3> <p data-bbox="1060 1390 1986 1495">Jeżeli jesteś zdrowa, powinnaś nadal zgodnie z planem uczęszczać na rutynowe wizyty dla kobiet w ciąży. Sposób, w jaki te wizyty będą przeprowadzane może się zmienić, np. nie</p>

You should contact your midwife or maternity team immediately if you think your baby's movements have slowed down, stopped or changed.

Antenatal and postnatal appointments

You should continue to attend your scheduled routine care when you're well. How you receive some of your care may change, for example by phone or by Near-me video call instead of in-person. Your maternity team will speak to you about this.

If you have symptoms of coronavirus and are self-isolating, please ask your midwife or antenatal clinic for advice on going to routine antenatal appointments. Do not reduce your number of visits without speaking to your maternity team first.

Unfortunately you cannot bring anyone with you to appointments (including children). This is to help keep everyone (you, staff and other pregnant women) safe from coronavirus. If you or your birth partner are following [shielding advice](#) please contact your midwife prior to birth.

Whilst group antenatal classes have been cancelled, one to one information may be available from your midwife. You can also access online antenatal classes and discuss the content with your midwife at your next appointment.

Immunisation appointments

If you are well, you should be able to attend your antenatal care as normal, and in order to receive your whooping cough vaccine.

If you have symptoms of possible coronavirus infection, you should contact your midwife to postpone your vaccination

będziesz musiała iść na wizytę osobiście, a zamiast tego zostanie ona przeprowadzona przez telefon lub przez rozmowę wideo przy wykorzystaniu usługi Near Me. Twój zespół opieki okołoporodowej porozmawia z tobą na ten temat.

Jeżeli zaobserwowałaś u siebie objawy zakażenia koronawirusem i przebywasz na izolacji, zapytaj swojej położnej lub pracowników poradni dla kobiet w ciąży, co robić w kwestii rutynowych wizyt prenatalnych. Nie zmniejszaj częstotliwości tych wizyt bez uprzedniej konsultacji z zespołem ds. opieki okołoporodowej.

Niestety na wizyty nie będziesz mogła przyjść z osobą towarzyszącą (w tym z dziećmi). Ograniczenie to ma na celu zapewnienie wszystkim bezpieczeństwa (tobie, personelowi i innym kobietom w ciąży) przed koronawirusem. Jeżeli ty lub osoba mająca towarzyszyć ci podczas porodu przestrzegacie zasad [szczególnych środków ochrony](#), prosimy o kontakt z położną przed porodem.

Grupowe zajęcia dla przyszłych rodziców (ang. group antenatal classes) są odwołane, lecz położna może w niektórych przypadkach zorganizować indywidualne sesje informacyjne. Możesz również poszukać zajęć dla przyszłych rodziców prowadzonych przez Internet, a następnie omówić poruszane tam tematy ze swoją położną podczas kolejnej wizyty.

Szczepienia

Jeżeli jesteś zdrowa, powinnaś nadal zgodnie z planem uczęszczać na wizyty dla kobiet w ciąży, a także otrzymać szczepionkę przeciw krztuścowi.

Jeżeli masz objawy, które wskazują na możliwe zarażenie koronawirusem, powinnaś skontaktować się z położną i przełożyć termin szczepienia na czas po zakończeniu izolacji. Informacje na temat szczepień dostępne są na naszej stronie internetowej w dziale „szczepienia”, a aktualne porady na temat [szczepień](#) można znaleźć na portalu Twitter na naszym koncie [@NHSImmuniseScot](#).

Wyprawka dla noworodka (ang. baby box)

appointment until after the isolation period is over.

Stay updated about immunisations on our [immunisation pages](#) and follow the [@NHSImmuniseScot](#) twitter account for updated advice on immunisation.

Getting your baby box

You can still register for your baby box at one of your antenatal appointments and it will be delivered within 4 weeks of your due date. If you have coronavirus your midwife will be able to register on your behalf.

Changes to your birth choices

During this time, some birth choices such as the homebirth service may be unavailable due to staff and patient safety concerns. These changes will only be temporary and you will be told of any local changes that may affect your birth plan. Please speak to your midwife or maternity team who will provide you with up to date information on your options.

Labour and your birth partner

Your birth partner can be with you during your labour and the birth of your baby. However, if they have symptoms of coronavirus, they must not accompany you to the hospital, so you may want to think about who might be an alternative birth partner in that case. In labour you may notice that midwives and the maternity team caring for you are wearing protective clothing such as aprons, masks or eye protection. These measures protect you and your baby, the staff caring for you and reduce the risk of spreading infection.

Giving birth with suspected or confirmed coronavirus

There is no evidence currently to suggest that if you have

Podczas wizyty u położnej możesz nadal zarejestrować się, aby otrzymać wyprawkę. Pudełko z wyprawką będzie dostarczone w ciągu 4 tygodni przed terminem porodu. Jeżeli jesteś zarażona koronawirusem, twoja położna dokona rejestracji w twoim imieniu.

Zmiany dotyczące porodu

Obecnie niektóre opcje dotyczące porodu, np. poród w domu, mogą być niedostępne z uwagi na bezpieczeństwo personelu i pacjentów. Zmiany te są jedynie tymczasowe. Jeżeli w twoim miejscu zamieszkania zostaną wprowadzone jakiegokolwiek zmiany wpływające na wybrany przez siebie plan porodu, będziesz o tym powiadomiona. Porozmawiaj ze swoją położną lub zespołem opieki okołoporodowej o aktualnie dostępnych opcjach dotyczących porodu.

Poród i osoba towarzysząca podczas porodu

Podczas twojego porodu oraz narodzin dziecka może być obecna osoba towarzysząca. Jeżeli jednak u tej osoby pojawią się objawy zakażenia koronawirusem, osoba ta nie powinna towarzyszyć ci w szpitalu. Warto więc pomyśleć na wszelki wypadek, kto mógłby tę osobę zastąpić. Podczas porodu zauważysz, że położne oraz członkowie zespołu opieki okołoporodowej stosują środki bezpieczeństwa, np. fartuchy, maski, sprzęt ochronny oczu. Stosowanie tych środków ma na celu ochronę ciebie, twojego dziecka i personelu, który się tobą opiekuje, a także zmniejszenie ryzyka rozprzestrzeniania infekcji.

Poród u kobiet z podejrzeniem/potwierdzonym zakażeniem koronawirusem

Nie istnieją obecnie dowody naukowe sugerujące, który rodzaj porodu - naturalny czy przeprowadzony przez cesarskie cięcie - wiąże się z większymi korzyściami/ryzykiem dla matki lub dziecka, jeśli matka jest zarażona koronawirusem. W przypadku podejrzenia lub potwierdzenia zakażenia koronawirusem, jako środek ostrożności zaleca się poród na oddziale położniczym. Tam zespół opieki okołoporodowej będzie mógł odpowiednio

coronavirus, giving birth vaginally or by caesarean has any difference in risks or benefits for you or your baby. As a precautionary approach, if you've suspected or confirmed coronavirus, you'll be advised to give birth in an obstetric unit. This is so the maternity team looking after you have the facilities in which to monitor your oxygen levels and the baby's heartbeat. You'll be cared for in a dedicated area to keep you, your baby and staff as safe as possible.

Partners visiting after birth

Following birth, your baby and you will be moved to a ward and your partner will not be able to visit you. Whilst we understand this is very difficult, it's essential that we limit the number of visitors to hospitals during this time to protect other pregnant women, their babies, and staff.

Taking your baby home

If you and your baby are well you will be discharged home as quickly as possible. Your postnatal care will be discussed with you when you are discharged, but be reassured that you will get the support and care you need from your maternity team.

Read more information on [caring for your newborn baby](#)

Once home, your midwifery service, health visitor and family nurse will support you. We know that you'll want family and friends to meet your new baby but it's recommended you continue to follow government advice on self-isolation and [physical distancing](#).

If you become unwell when you get home

If you become unwell in any way whilst at home with your

o siebie dbać, a w razie potrzeby korzystać z urządzeń monitorujących poziom tlenu we krwi i bicie serca dziecka. Podczas porodu będziesz znajdować się w specjalnie przeznaczonym do tego miejscu, w którym będziemy mogli zapewnić bezpieczeństwo tobie, dziecku i personelowi.

Odwiedziny w szpitalu po porodzie

Po porodzie ty i dziecko zostanieie przeniesieni na oddział położniczy, osoba towarzysząca nie będzie mogła was tam odwiedzać. Rozumiemy, że jest to bardzo trudna sytuacja, ale ograniczenie liczby osób odwiedzających bliskich w szpitalach jest aktualnie niezbędne, aby pomóc chronić inne kobiety w ciąży, ich dzieci oraz personel.

Powrót do domu z noworodkiem

Jeżeli ty i twoje dziecko będziecie zdrowi, zostanieie wypisani do domu najszybciej jak będzie to możliwe. Podczas wypisu omówiona zostanie opieka poporodowa, ale zapewniamy cię, że zespół opieki okołoporodowej zapewni ci takie wsparcie, jakiego będziesz potrzebowała.

Zapoznaj się z bardziej szczegółowymi informacjami [jak dbać o noworodka](#).

Kiedy wrócisz już do domu, będziesz otrzymywać wsparcie od położnych, pielęgniarek środowiskowych i pielęgniarek rodzinnych. Wiemy, że chciałabyś, żeby twoja rodzina i przyjaciele poznali dziecko, ale zalecamy dalsze stosowanie się do zasad samoizolacji i [dystansowania fizycznego](#).

Jeśli po powrocie do domu źle się poczujesz

Jeśli po powrocie do domu źle się poczujesz, bez względu na to, czego będą dotyczyły objawy, zadzwoń do przychodni, swojej położnej lub na oddział położniczy.

- Jeśli twoje objawy nie zagrażają bezpośrednio życiu, skontaktuj się z NHS 24 pod numerem tel. 111.
- Jeśli objawy zagrażają życiu, zadzwoń pod 999.

Jeżeli w jakikolwiek sposób niepokoi cię stan twojego zdrowia,

baby please contact your GP, midwife or maternity unit.

- For non-emergency concerns do not hesitate to phone NHS 24 on 111.
- If it's an emergency phone 999.

If you are concerned about your physical or mental health or the health of your baby in any way do not wait to seek help. Phone your midwife or maternity unit straight away.

Taking care of your mental health and wellbeing

With all the changes happening it's normal to feel stressed and anxious. Parent Club has [some helpful tips for managing anxiety during pregnancy](#)

If you're worried about your mental health and wellbeing or have existing mental health difficulties, support is still available. It's important to let your midwife know as they'll be able to help you put the right support in place.

Further information

The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists has more [detailed guidance about COVID-19 for people who are pregnant](#) including on self-isolating and guidance for pregnant women in the workplace.

Caring for your newborn baby

The number of babies that have caught coronavirus is extremely low, however they can potentially catch coronavirus after birth from anyone infected with the virus, even if that person does not feel unwell.

It's recommended that you:

fizycznego czy psychicznego, lub stan zdrowia dziecka, nie czekaj – natychmiast zadzwoń do położnej lub na oddział położniczy.

Dbanie o dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne

Biorąc pod uwagę wszystkie zmiany w twoim życiu, uczucie zwiększonego stresu czy niepokoju jest normalne. Parent Club oferuje pomocne wskazówki, [jak radzić sobie z niepokojem podczas ciąży](#).

Jeśli martwisz się swoim samopoczuciem czy stanem swojego zdrowia psychicznego lub jeśli cierpisz na jakiegokolwiek choroby psychiczne, nadal możesz liczyć na wsparcie. Ważne jest, żeby powiedzieć o swoich trudnościach położnej, która będzie mogła zorganizować dla ciebie odpowiednią pomoc.

Więcej informacji

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists przygotował [bardziej szczegółowe wytyczne dotyczące COVID-19 dla kobiet w ciąży](#), w tym dla tych, które przebywają w izolacji oraz wytyczne dla kobiet w ciąży w miejscu pracy.

Zajmowanie się noworodkiem

Jak dotąd bardzo niewielka liczba niemowląt zaraziła się koronawirusem, niemniej jednak niemowlęta mogą potencjalnie zarazić się koronawirusem po porodzie od innej zarażonej osoby, nawet jeśli czuje się ona dobrze.

Zaleca się:

- zabrać dziecko do domu tak szybko, jak będzie to bezpieczne,
- przestrzegać zaleceń rządu dotyczących izolacji i dystansowania fizycznego,
- trzymać dziecko z dala od osób, które mają kaszel, gorączkę czy inne objawy infekcji wirusowej, np. katar, wymioty czy biegunka.

[Więcej informacji na temat koronawirusa dla rodziców niemowląt, które urodziły się przedwcześnie lub urodziły się chore](#) znajduje

- take your baby home as soon as it is safe for you to do so.
- follow government advice on self isolation and physical distancing
- keep your baby away from people with a cough, fever or other viral symptoms such as a runny nose, vomiting or diarrhoea

Bliss has [advice about coronavirus for parents of babies born sick or premature](#).

How will I know if my baby has coronavirus?

Many babies with the virus will not show signs of illness and the vast majority (or almost all) will recover fully.

Some babies can develop an unstable temperature (too hot and/or too cold) and/or a cough. Babies with infections don't always develop a fever.

Read about [what to do if you think your baby is unwell](#)

Breastfeeding

There's currently no evidence to suggest the virus can be spread through breast milk. The benefits of breastfeeding outweigh any potential risks of spreading the virus to your baby.

[Parent Club](#) have information on [breastfeeding and coronavirus](#).

[Breastfeeding advice](#) can also be found in Ready Steady Baby.

się na stronie Bliss.

Po czym rozpoznać, że dziecko zaraziło się koronawirusem?

Wiele niemowląt zarażonych koronawirusem nie będzie miało objawów choroby i większość (lub prawie wszystkie) w pełni wróci do zdrowia.

Niektóre niemowlęta mogą mieć niestabilną temperaturę (za wysoką lub za niską) i/lub kaszel. Niemowlęta nie zawsze gorączkują podczas infekcji.

Zapoznaj się z informacjami na temat [co robić, jeżeli dziecko jest chore](#).

Karmienie piersią

Obecnie nie ma dowodów na to, że dziecko może zostać zarażone poprzez mleko matki. Zalety karmienia piersią są większe niż potencjalne ryzyko zarażenia dziecka.

Więcej informacji na temat [karmienia piersią i koronawirusa](#) można uzyskać od [Parent Club](#).

Informacje na temat [karmienia piersią](#) dostępne są również w książce „Gotowi na Dziecko”.

[Dodatkowe informacje na temat karmienia piersią](#) można również uzyskać od Unicef.

Możesz również zadzwonić na ogólnokrajową infolinię Breastfeeding Network pod numer 0300 100 0212 (czynna codziennie od 9.30 do 21.30).

Karmienie piersią przy objawach zarażenia koronawirusem

Jeżeli karmisz piersią i masz objawy chorobowe, kontynuacja karmienia może być najłatwiejszym i najmniej stresującym sposobem karmienia.

Jeśli zarazisz się koronawirusem, powinnaś nadal karmić dziecko piersią. W ten sposób będziesz bardziej pomagać chronić dziecko. Zadzwoń do swojej położnej, pielęgniarki środowiskowej lub lekarza pierwszego kontaktu, jeżeli coś cię martwi. Powinnaś też

Unicef has [additional advice on breastfeeding](#)

You can also phone the Breastfeeding Network National Helpline on: 0300 100 0212 (from 9.30am to 9.30pm each day)

Breastfeeding if you have coronavirus symptoms

If you're breastfeeding and feeling unwell, continuing to breastfeed can be the easiest and least stressful option during this time.

You should continue to breastfeed your baby even if you become infected with coronavirus. This is more likely to help protect them. Phone your midwife, health visitor or GP if you have any concerns. You should also be very careful [not to fall asleep with your baby](#).

If you prefer, you can express and ask someone who is well to feed your breast milk to your baby for some or all feeds

Reducing the risk of your baby catching coronavirus

You can reduce the risk of your baby catching coronavirus by:

- washing your hands before touching your baby, breast pump, bottle or other feeding equipment
- avoiding coughing or sneezing whilst feeding or holding your baby
- following breast pump and equipment cleaning recommendations after each use, if you're using one (as you would always do)
- washing and cleaning bottles and other equipment thoroughly in hot soapy water, before sterilising (as you

być bardzo ostrożna i [uważać by nie zasnąć z dzieckiem](#).

Jeśli wolisz, możesz odciągać mleko i poprosić kogoś, kto się dobrze czuje, by czasami lub zawsze karmił dziecko twoim mlekiem.

Zmniejszanie ryzyka zakażenia dziecka koronawirusem

Sposoby zmniejszania ryzyka zakażenia dziecka koronawirusem:

- należy myć ręce przed każdym dotknięciem dziecka, butelki lub innych akcesoriów do karmienia;
- unikaj kaszlenia i kichania w czasie karmienia lub trzymania dziecka;
- należy myć laktator i akcesoria do karmienia po każdym użyciu, zgodnie z instrukcją obsługi (tak jak robi się to zawsze);
- butelki i inne akcesoria należy przed sterylizacją myć w gorącej wodzie z płynem do mycia naczyń (tak jak robi się to zawsze).

would always do)	
25 May 2020	