Gwida għal nisa tqal u l-familji tagħhom (1)

Verżjoni 1.0 datata 21 ta' Marzu 2020

L-infezzjoni Coronavirus u t-tqala

Il-parir li ġej mill-Awtoritajiet tas-Saħħa Maltin huwa ġabra ta' evidenza li għandna flimkien ma' prattika tajba u pariri ta' esperti. Il-prijoritajiet huma (i) it-tnaqqis ta' trażmissjoni tal-COVID-19 lil nisa tqal u (ii) il-provediment ta' kura assigurata lil nisa suspettati/konfermati COVID-19. Jekk jogħġbok kun af li din hija sitwazzjoni li qed tevolvi ħafna u dan l-iggwidar huwa dokument ħaj li jista' jiġi aġġornat jekk u meta jkollna informazzjoni ġdida.

X'effett għandha l-coronavirus fuq nisa tqal?

Ġeneralment, nisa tqal li jintlaqtu mill-coronavirus **MA JKUNUX JIDHRU** ma jifilħux ħafna aktar minn ħaddieħor. Peress li dan huwa virus ġdid, mhux daqstant ċar kif jista' jaffettwa nisa tqal. Huwa mistenni li l-maġġoranza l-kbira ta' nisa tqal jesperjenzaw biss sintomi ta' riħ/influwenza ħafifa jew moderata. Sintomi aktar severi, bħalma hija pneumonia, tidher li huma aktar komuni fost l-anzjani, dawk b'sistemi ta' immunità dgħajfa jew li jkunu ilhom ibatu minn kundizzjonijiet fit-tul.

Jekk inti tqila inti aktar vulnerabbli biex tieħu infezzjonijiet minn mara li mhix tqila. Jekk għandek xi kundizzjoni oħra, bħalma hija l-asthma jew id-dijabete, tista' tħossok aktar ma tiflaħx jekk tintlaqat mill-coronavirus. Jekk tgħix ma' jew iżżur ta' spiss qarib/a li għandu/ha aktar minn 60 sena, int tista' tkun qed twassal il-mard lil dik il-persuna, u tkun qed tpoġġih/ha f'riskju ta' infezzjoni.

X'effett ikollha l-coronavirus fuq it-tarbija jekk mara tqila jirriżulta li tkun infettata?

Dan huwa virus ġdid ħafna u għadna kemm bdejna nitgħallmu dwaru. M'hemm ebda evidenza li turi li jista' jkun hemm riskju akbar ta' korriment. M'hemm ukoll ebda evidenza li l-virus jista' jgħaddi lit-tarbija tiegħek waqt li int tqila. F'żewġ każijiet rappurtati li seta' kien hemm trażmissjoni vertikali jidher li t-trażmissjoni saret permezz ta' kuntatt kmieni ħafna mat-tarbija wara t-twelid tagħha. Rapport (2) ieħor riċenti miċ-Ċina dwar erba' nisa li meta welldu kellhom l-infezzjoni ta' coronavirus ma sab **ebda evidenza** ta' infezzjoni fit-trabi tagħhom. L-opinjoni tal-esperti hija li waqt it-tqala l-fetu ma jkunx espost. Huwa għalhekk mhux kunsidrat ukoll li jekk inti għandek il-virus dan jikkawża abnormalitajiet fit-tarbija tiegħek, u sal-lum, ma ġie osservat ebda kaz bħal dan.

X'tagħmel biex tnaqqas ir-riskju li tieħu l-coronavirus?

- L-iktar ħaġa importanti hija li **taħsel idejk** regolarment u b'mod effettiv bis-sapun u l-ilma għal mill-inqas 20 sekonda. Jekk ma jkollokx sapun u ilma uża sanitiser *alcohol-based* li jkollu mill-inqas 60% *alcohol.*
- Evita li tmiss għajnejk, imnieħrek u ħalqek jekk ma tkunx ħsilt idejk.
- Evita kuntatt mill-qrib ma' persuni li huma morda.
- Għatti ħalqek u imnieħrek b'*tissue* meta tisgħol jew tagħtas, imbagħad armi t-*tissue* fiż-żibel u aħsel idejk.

Għaliex nisa tqal huma aktar vulnerabbli?

Nisa tqal ġew identifikati bħala grupp vulnerabbli. Dan ifisser li nisa tqal għandhom inaqqsu l-kuntatt soċjali permezz taż-żamma tad-distanzi soċjali. Din id-deċiżjoni hija xprunata mix-xewqa li nkunu attenti ħafna biex nevitaw il-periklu lil nisa tqal. Nafu li xi infezzjonijiet virali huma ta' ħsara akbar għal nisa tqal. Fil-mument m'hemm ebda evidenza li dan huwa l-każ fir-rigward tal-infezzjoni tal-coronavirus, imma l-ammont ta' evidenza dwar COVID-19 għadha limitata.

Nisa tqal għandhom isegwu strettament il-gwida dwar iż-żamma tad-distanza soċjali għal nies vulnerabbli. Miżuri għaż-**żamma tad-distanza soċjali** huma passi

li int tista' tieħu biex tnaqqas it-taħlit soċjali bejn in-nies, tnaqqas ir-riskju tiegħek ta' infezzjoni u tgħin biex tnaqqas ir-trażmissjoni tal-viruses COVID-19 fil-komunità tagħna. Nisa tqal għandhom:

- Jevitaw kuntatt ma' xiħadd li juri sintomi ta' COVID-19. Dawn is-sintomi jinkludu **sogħla, deni u qtugħ ta' nifs.**
- **Deni** minn kull każ għandu jkun trattat peress li temperatura għolja mhix ta' benefiċċju għat-tarbija u huwa rakkomandat li tikkuntattja lit-tabib tiegħek.
- Evita vjaġġar mhux essenzjali.
- Fejn hu possibli aħdem mid-dar.
- Evita laqgħat f'postijiet pubbliċi, kun af li pubs, restoranti, *leisure centres* u postijiet simili bħalissa huma magħluqin peress li l-infezzjonijiet faċilment jinfirxu fejn in-nies jiltaqgħu flimkien f'postijiet magħluqa.
- Evita l-laqgħat kollha ma' ħbieb u familja. Żomm kuntatt billi tuża t-teknoloġija bħalma huwa t-telefon, internet u midja soċjali.
- Uża t-telefon jew servizzi *online* biex tagħmel ix-xirjiet tiegħek, biex tikkuntattja t-tabib tiegħek u għal servizzi essenzjali oħrajn.

Nisa tqal xorta jistgħu jibqgħu jmorru għax-xogħol?

Nisa tqal li jistgħu jaħdmu mid-dar għandhom jagħmlu hekk. Jekk ma jistgħux jaħdmu mid-dar, speċjalment jekk ix-xogħol tagħhom jinvolvi kuntatt mill-qrib mal-pubbliku, il-prattiċi tax-xogħol għandhom jiġu modifiklati adekwatament biex inaqqsu li tkun esposta. Min iħaddem għandu jikkonsidra b'mod favorevoli talbiet biex inaqqas li nisa tqal jkunu esposti.

Għandhom in-nisa tqal jattendu għall-appuntamenti *antenatal*?

Jekk tħossok tajba, għandek tattendi b'mod normali għall-kura *antenatal.*

Jekk tfalli xi appuntament u ma tisma' xejn mingħand dawk li jieħdu ħsieb il-kura tiegħek jekk jogħġbok għamel kuntatt magħhom biex tirranġa l-appuntament.

Jekk għandek xi ħsibijiet, xorta se tkun tista' tagħmel kuntatt ma' dawk li jieħdu ħsieb il-kura tiegħek, imma jekk jogħġbok ikkonsidra li dawn jistgħu jieħdu aktar fit-tul biex jikkuntattjawk lura.

Se tkun qed tintalab biex miegħek għall-appuntamenti tieħu l-inqas nies, u jkun tajjeb li tevita milli tieħu miegħek lit-tfal.

X'inhuma s-sintomi tal-infezzjoni coronavirus?

Is-sintomi tal-infezzjoni coronavirus jistgħu jinkludu waħda jew aktar minn dawn li ġejjin:

- Sogħla
- Deni
- Qtugħ ta' nifs
- F'każijiet aktar severi, l-infezzjoni tista' tikkawża pneumonia b'dannu respiratorju akut.

Jekk tiżviluppa dawn in-sintomi oqgħod id-dar, ikkuntattja lit-tabib tiegħek u lis-Saħħa Pubblika fuq ***(+356) 111 or 21 324086*** għal parir u gwidar.

Kif niġi ttestjata għall-coronavirus?

Jekk ikun meħtieġ li tiġi ttestjata, tkun ittestjata bħal kull individwu ieħor, immaterjalment mill-fatt li int tqila. Bħalissa t-test jinvolvi *swabs* li jittieħdu minn imnieħrek.

X'jiġri jekk it-test jirriżulta pożittiv?

Jekk tirriżulta pożittiv għall-coronavirus u m'għandekx sintomi, jew għandek sintomi ħfief, tista' tingħata l-parir biex tibqa' rikoverata d-dar. Jekk ikollok sintomi aktar severi, tista' tkun trattata f'ambjent ta' sptar.

Kura fl-isptar

Jekk jirriżulta li għandek infezzjoni tal-coronavirus u qegħda tingħata trattament fl-isptar **jiġu infurmati** dawk li jieħdu ħsieb il-kura tiegħek biex b'hekk tingħata kura ħolistika li tkun tkopri l-ħtiġijiet speċifiċi tiegħek.

Kura d-dar

Jekk jirriżulta li għandek infezzjoni tal-coronavirus u qegħda tingħata trattament f'darek għandek tikkuntattja lill-*obstetric team* tiegħek biex tinfurmahom li int tpoġġejt taħt kwarantina għall-infezzjoni tal-COVID-19, partikolarment jekk għandek appuntamenti ta' rutina fl-14-il ġurnata li jkun imiss. Jekk għandek tħassib dwar saħħtek jew dwar it-tarbija tiegħek waqt li qegħda taħt kwarantina kkuntattja lill-*obstetric team* tiegħek. Huma jagħtuk aktar pariri, inkluż jekk għandekx il-bżonn li tmur l-isptar.

Jekk tpoġġejt taħt kwarantina obbligatorja għax kont f'kuntatt ma' persuna li rriżulta li kellha l-infezzjoni tal-coronavirus, għandek tikkuntattja lill-*obstetric team* tiegħek biex tinfurmahom li tpoġġejt taħt kwarantina, partikolarment jekk għandek xi appuntamenti ta' rutina fl-14-il ġurnata li jkun imiss. Jekk waqt li qegħda taħt kwarantina għandek tħassib dwar saħħtek jew dwar it-tarbija tiegħek li għadha ma twelditx kkuntattja lill-*obstetric team* tiegħek. Huma jagħtuk aktar pariri, inkluż jekk għandekx il-bżonn li tmur l-isptar.

X'għandi nagħmel jekk nintalab noqgħod taħt kwarantina?

Nisa tqal li jingħataw parir joqogħdu taħt kwarantina minħabba l-possibiltà/konferma tat-teħid tal-coronavirus għandhom **joqogħdu ġewwa** u jevitaw kuntatt ma' ħaddieħor (inkluż ma' wliedhom stess) għal 14-il ġurnata, biex ikun evitat it-tifrix tal-infezzjoni 'l barra mid-dar. Għandhom joqogħdu d-dar u ma jħallux min iżurhom. Għandhom jivventilaw il-kmamar fejn jużaw billi jiftħu t-twieqi. Għandhom iżommu lilhom infushom separati minn membri oħrajn tal-familja kemm jista' jkun, jużaw xugamani għalihom, kif ukoll affarijiet għall-konsum tal-ikel u xorb u jieklu f'ħinijiet differenti. Għal qadi għandhom jitolbu l-għajnuna tal-ħbieb, tal-familja jew servizzi għal twassil ta' affarijiet, b'dawn jitħallew barra l-bieb. Tista', jekk tixtieq, tikkonsidra li tuża servizzi ta' *fitness online* biex iżżomm attiva.

Xorta nista' nibqa' nattendi l-appuntamenti *antenatal* tiegħi jekk qegħda taħt kwarantina?

Għandek tikkuntattja lill-**antenatal clinic** biex tinfurmahom li qegħda taħt kwarantina għall-possibiltà/konferma tat-teħid tal-coronavirus u titlob il-parir tagħhom dwar tattendix l-appuntamenti ta' rutina tal-*antenatal.*

L-appuntamenti *antenatal* ta' rutina jistgħu jkunu posposti sakemm jintemm il-perjodu ta' kwarantina. Jekk it-tabib tiegħek jew il-qabla (midwife) jagħtuk il-parir li l-appuntament tiegħek ma jistax jistenna, isiru l-arranġamenti neċessarji biex ikunu jistgħu jarawk. Per eżempju jistgħu jitolbuk tattendi f'ħin differenti, jew fi klinika differenti, biex ikunu protetti pazjenti oħrajn.

Wara li nkun fiqt mill-coronavirus kif tkun trattata l-kura tiegħi?

Jekk l-infezzjoni tal-coronavirus tkun konfermata l-kura *antenatal* tkun individwalizzata skont in-numru ta' ġimgħat ta' tqala u skont is-sintomi li jista' jkollok.

Jekk fiqt mill-coronavirus u ttestjajt fin-negattiv għall-virus qabel tasal biex twelled, fejn u kif twelled ma jkunx affettwat mill-mard ta' qabel.

X'nagħmel jekk inħossni ma niflaħx jew inkun inkwetata dwar it-tarbija tiegħi waqt li nkun taħt kwarantina?

Jekk waqt li qegħda taħt kwarantina għandek tħassib dwar saħtek jew dwar it-tarbija tiegħek li għadha ma twelditx ikkuntattja lil dawk li jieħdu ħsieb saħtek jew lill-**Antenatal Clinic (+356 25454440) jew lid-Delivery Suite (+356 25455170).** Huma jagħtuk aktar pariri, inkluż jekk għandekx il-bżonn li tmur l-isptar/klinika.

Jekk tingħata parir li tmur fit-taqsima tal-maternità jew klinika, nisa tqal li jkunu taħt kwarantina huma mitlubin jużaw trasport privat, jew jirranġaw għal trasport tal-isptar, u javżaw lir-*reception* malli jaslu, qabel ma jidħlu l-isptar/klinika.

Il-fatt li nkun taħt kwarantina għal infezzjoni suspettata/konfermata tal-coronavirus jaffettwa fejn inwelled?

Bħala miżura ta' prekawzjoni, nisa tqal li jkun suspettat jew konfermat li jista' jkunu, jew ikunu, infettati mill-coronavirus meta jkunu waslu biex iwelldu għandhom imorru f'**designated obstetric unit** fejn it-tarbija tkun tista' tiġi

segwita permezz ta’ *electronic foetal surveillance* u fejn il-livelli ta’ ossiġnu tal-omm ikunu jistgħu jiġu segwiti.

Il-fetu jkun qed jiġi segwit kontinwament biex ikun iċċekjat kif qed ikopri waqt it-twelid. Peress li dan il-proċess jista’ jsir biss f’*obstetric unit*, fejn ikunu preżenti t-tobba u l-qwiebel, mhux rakkomandat li twelled id-dar.

Il-fatt li nkun taħt kwarantina għal infezzjoni suspettata/konfermata tal-coronavirus jaffettwa kif inwelled?

Fil-preżent m’hemm ebda evidenza li turi li jekk ikun suspettat li tista’ tkun infettata jew konfermat li int infettata mill-coronavirus ma tistax twelled **b’mod naturali** jew li tkun aktar fis-sigur jekk twelled b’ċesarja. Madankollu jekk il-kundizzjoni respiratorja (in-nifs) tissuġġerixxi li jkun meħtieġ twelled b’mod urġenti allura jista’ jkun rakkomandat li dan isir b’ċesarja.

Il-kontroll tal-uġigħ jkun maħdum għall-individwu, il-mod li jkun għaddej bih il-proċess għat-twellid u l-mod tal-ħlas. Waqt twelid b’ċesarja, *spinal jew epidural analgesia* huwa preferut minn l-oppju ġenerali.

X’jiġri jekk nasal biex inwelled waqt li nkun taħt perjodu ta’ kwarantina?

Jekk tkun wasalt biex twelled għandek iċċempel lid-**Delivery Suite (+356 25455170)** u tinfurmahom li int suspettata li tista’ tkun infettata mill-coronavirus jew li int konfermata b’dan. Tħejja post fid-**Delivery Suite** speċifikament għal każijiet ta’ kwarantina u separatment għal każijiet pożitivi ta’ COVID-19. Il-kura li tingħata fit-tliet xenarji, dawk mhux infettati, dawk taħt kwarantina u dawk pożitivi għall-COVID-19 **hija l-istess.** L-unika differenza hija li f’każijiet ta’ ommijiet li jkunu taħt kwarantina jew ta’ ommijiet li jkunu konfermati bil-COVID-19 it-tobba u l-qwiebel ikollhom ilbies aktar protettiv.

Jekk tibda tħossok ma tiflaħx sew minħabba l-infezzjoni tal-coronavirus, jista’ f’xi okkażjonijiet ikun meħtieġ li twelled it-tarbija aktar kmieni biex int tkun tista’ tiġi mgħejjuna tfiq. F’din is-sitwazzjoni jista’ jkun meħtieġ li t-tarbija titwelled b’mod prematur.

Jekk tkun fil-bidu li wasalt biex twelled u jkollok sintomi ħfief, hija l-prattika normali li jinkoraġġuk tibqa’ d-dar f’iżolament. It-*team* tiegħek tal-maternità ngħata pariri fuq il-mod li jassigura li int u t-tarbija tiegħek tingħataw kura ta’

kwalità u sigura li tkun tirrispetta mill-qrib kemm jista' jkun possibbli l-pjan tiegħek tat-twellid. Is-sieħeb tiegħek ikun jista' joqgħod miegħek il-ħin kollu, imma ma jitħallewx viżitaturi oħrajn, lanqas fil-kamra ta' barra.

Nista' ngħaddi l-coronavirus lit-tarbija tiegħi?

Peress li dan huwa virus ġdid, l-evidenza dwar kif titratta nisa infettati mill-coronavirus f'nisa li jkunu għadhom kemm welldu hija limitata, madankollu **m'hemmx rapporti konfermati** ta' nisa li rriżultaw li kienu infettati mill-coronavirus waqt it-tielet *trimester* tat-tqala tagħhom li għaddew il-virus lit-trabi tagħhom waqt li kienu għadhom fil-ġuf.

It-tarbija tiegħi tiġi ttestjata għall-coronavirus?

Iva, jekk int kont suspettata li stajt kont infettata jew li kont infettata mill-coronavirus waqt it-twelid tat-tarbija, it-tarbija tkun ittestjata għall-coronavirus.

Inkun nista' noqgħod mat-tarbija tiegħi jekk jien suspettata/konfermata li għandi l-coronavirus?

Ir-riski u l-benefiċċji għandhom ikunu diskussi bejnek u bejn il-familja tiegħek u l-*obstetric t-team* u l-*paediatrician* biex ikun hemm kura individwalizzata għat-tarbija tiegħek.

Inkun nista' inredda lit-tarbija tiegħi jekk jien suspettata/konfermata li għandi l-coronavirus?

Ir-riski u l-benefiċċji għandhom ikunu diskussi bejnek u bejn il-familja tiegħek u l-*obstetric t-team* u l-*paediatrician* biex ikun hemm kura individwalizzata għat-tarbija tiegħek.

X'inhu l-parir jekk jien naħdem fil-qasam tas-saħħa u tqila?

Nifhmu li huwa żmien ta' anzjetà jekk taħdem fil-qasam tas-saħħa u inti tqila. Il-parir lil nisa tqal huwa li bħala miżura ta' prekawzjoni għandhom inaqsu l-kuntatt soċjali. L-esperjenza turi li professjonisti fil-qasam tas-saħħa personalment

mhumiex suxxettibbli li jieħdu l-virus aktar mill-kollegi tagħhom li mhumiex tqal. Jekk tibda tħossok ma tiflaħx sew minħabba l-infezzjoni tal-coronavirus, jista' f'xi okkażjonijiet ikun meħtieġ li twelled it-tarbija aktar kmieni biex tkun int tkun tista' tiġi mgħejjuna tfiq. F'din is-sitwazzjoni jista' jkun meħtieġ li t-tarbija titwelled b'mod prematur.

Messaġġi ewlenin

1. Il-maġġoranza ta' nisa tqal li jkollhom l-COVID-19 ikollhom sintomi ħfief.
2. Fil-preżent m'hemm ebda evidenza li nisa tqal li jkollhom il-COVID-19 ittrasmettew l-infezzjoni lit-trabi tagħhom tat-twelid waqt it-tqala.
3. Il-ħasil tal-idejn u ż-żamma tad-distanza soċjali huma l-aktar żewġ miżuri effettivi kontra l-infezzjoni COVID-19.
4. Is-sintomi tal-coronavirus jinkludu sogħla, deni u qtugħ ta' nifs.
5. Jekk tiżviluppa dawn is-sintomi kkuntattja lit-team tas-Saħħa Pubblika fuq (+356) 111 jew 21 324086.
6. Jekk irriżultajt pożittiva għall-COVID-19 jew qegħda taħt kwarantina għandek tikkuntattja lill-*personnel tal-antenatal healthcare* fl-**Antenatal Outpatients** fuq (+356 25454440) jew **Central Delivery Suite** (+356 25455170)
7. Għalkemm f'kmamar tal-ħlas separati l-kura li tingħata kemm jekk int taħt kwarantina, kemm jekk pożittiva għall-COVID-19 u kemm jekk m'intix infettata hija l-istess.

REFERENZI

1) Meħudin minn Coronavirus (COVID-19) infection and pregnancy – guidance for healthcare professionals: Version 3 - 18 March 2020 published by the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, Royal College of Midwives and Royal College of Paediatrics and Child Health, with input from the Royal College of Anaesthetists, Public Health England and Health Protection Scotland.

2) Frontiers in Paediatrics - Infants Born to Mothers With a New Coronavirus (COVID-19) - Front. Pediatr., 16 March 2020 | https://doi.org/10.3389/fped.2020.00104

3) Coronavirus (COVID-19) infection and pregnancy – guidance for healthcare professionals: Version 3 - 18 March 2020 – RCOG – ara Paġna 22

4) Centers for Disease Control and Prevention - National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html