



# ***Pamiętniki z kwarantanny***

Karolina Zawadzka  
WZKW/ ASP w Warszawie  
2020

# *Ciąża i poród w czasie pandemii*

# PODRÓŻ

Pod koniec lutego tego roku, gdy wydawało się, że wirus z Wuhan jeszcze nas nie dotyczy odbyła się jedna z najmilszych i jak na razie najbardziej nietypowa z moich zagranicznych podróży. Od kilku lat planowałam, aby zabrać moją prawie 70-letnią babcię na małe wakacje. To ona jako pierwsza wzięła mnie nad morze, potem w góry, pozwalała na zjedzenie 3 gałek lodów, gofra i kupno kilku balonów z helem. Długo planowałyśmy ten wyjazd, ale zawsze coś nam stawiało na drodze: wyjazd do sanatorium, ważna wizyta u lekarza, czyjś pogrzeb, za drogie bilety... i w końcu się udało! Naszym celem był Rzym. Bardzo nam zależało na tej wyprawie - byłam wtedy w 18 tygodniu ciąży, wydawało się, że to może być ostatni moment na taką eskapadę - mój brzuch będzie już tylko rósł, potem pojawi się dziecko i nie wiadomo kiedy nadarzy się kolejna okazja. Czułam się doskonale - dolegliwości pierwszego trymestru były już za mną, miałam dużo energii, a babcia była gotowa dotrzeć mi kroku.

Jasne, że dochodziły nas głosy o niepokojącej sytuacji na północy Włoch, ale tam akurat się nie wybieraliśmy, więc uznaliśmy, że nie ma problemu i wyjazd jest niezagrożony. Po przeprowadzeniu poważnej rozmowy z babcią o tym, czego nie robimy, bo koronawirus (nie dotykaj oczu! ani twarzy! zasłaniaj usta łokciem!) i zakupieniu środków do dezynfekcji rąk - wyruszyliśmy w drogę.

Rzymianie zachowywali się jak gdyby nigdy nic. Największe muzea były otwarte - zwiedzający tłoczyli się jak sardynki w puszcze, aby móc zobaczyć największe dzieła włoskiego renesansu, restauracje były pełne ludzi nie mogących zdecydować między makaronem a pizzą, a do metra w godzinach szczytu ciężko było się dostać. Tylko wieczorne newsy w telewizji przypominały o rosnącej liczbie zakażeń, problemach włoskiej służby zdrowia i opustoszałych ulicach Mediolanu i Wenecji.



## OBAWY

Przy zachowaniu środków ostrożności, starałyśmy się wyciągnąć z tego wyjazdu jak najwięcej. Codziennie jednak odbierałyśmy telefony i smsy od zaniepokojonych znajomych i rodziny z pytaniami co my tam w ogóle robimy, czy jesteśmy szalone, czy mamy maseczki, czy unikamy zatłoczonych miejsc. Niezliczone były prośby i dobre rady o trzymanie się z daleka od tłumów oraz ostrzeżenia, że koronawirus u kobiet w ciąży może być powodem poronienia lub upośledzenia płodu. Wiem, że to wynik troski, a nie złej woli, ale bardziej niż sytuacja okołowirusowa stresowały mnie te wszystkie uwagi i teorie spiskowe powstałe wokół COVID-19. Mimo to, przytakiwałam grzecznie nie dając się wciągnąć w zbędne dyskusje. Tak czy inaczej, nasze małe rzymskie wakacje były udane i po prawie tygodniu spędzonym we Włoszech, trochę z ulgą, wróciliśmy do Warszawy. Jak się okazało na miejscu, faktycznie był to ostatni moment na taki wyjazd.

Po powrocie uważnie obserwowałyśmy, czy nie kaszлемy, czy nie mamy objawów grypopodobnych i mierzyłyśmy temperaturę ciała. Codziennie dzwoniłyśmy do siebie, by dopytać o samopoczucie - było dobre, więc spałyśmy spokojnie. Jednak kilka dni po naszym powrocie w mediach ogłoszono, że mamy w Polsce "Pacjenta 0". A dwa tygodnie później polski rząd w ramach profilaktyki i monitorowania rozwoju pandemii wprowadził między innymi ograniczenia dotyczące przemieszczania się, odwołano imprezy masowe, zamknięto szkoły, uczelnie i instytucje kultury. Zostaliśmy zamknięci w domach z przykazaniem siedzenia i nie ruszania się pod żadnym pozorem, bo niebezpieczny wirus czyha tuż za rogiem.

Nasze pokolenie nie doświadczyło jeszcze czegoś takiego. Z dnia na dzień skończyły się spotkania towarzyskie, ulubione knajpki zostały zamknięte, niektórzy stracili główne źródła dochodów. A ja, jako kobieta będąca w pierwszej ciąży, dopiero ucząca się tego nowego, niezwykłego stanu, mająca mnóstwo pytań i wątpliwości i poszukująca wsparcia odpowiedzi... zostałam sama.



## NOWA RZECZYWISTOŚĆ

Przychodnie i szpitale pozamykano dla zwykłych pacjentów (poza tym w czasie pandemii, to chyba ostatnie miejsce, w którym ktokolwiek chciałby się znaleźć...), nastąpił informacyjny chaos, zlecone badania i kontrole stanu zdrowia miały odbywać się... telefonicznie, ale linie były tak przeciążone, że nie sposób było gdziekolwiek się dodzwonić. Pocieszałam się, że jeszcze wszystko się zmieni - do lipca i planowanego terminu porodu jest dużo czasu. W trudniejszej sytuacji znalazły się kobiety będące już na ostatniej prostej ciąży - do tej pory przekonane, że urodzą w wybranej placówce, a w trakcie porodu będzie towarzyszyć im najbliższa osoba, zostały pozbawione tej możliwości - niektóre szpitale zostały przemianowane na jednoimienne, tzn. takie, które przyjmują tylko chorych z objawami COVID-19. Zakazano również odwiedzin na blokach porodowych, paczki z niezbędnymi artykułami czy jedzeniem były przekazywane przez portiernię o określonych godzinach. Porody rodzinne zostały wstrzymane do odwołania, a ostatnim miejscem, gdzie rodząca mogła się pożegnać z partnerem było wejście do szpitala. Dzieci, które urodziły się zbyt wcześnie zostały odizolowane od matek, co w środowisku przyszłych rodziców zapoczątkowało gorącą dyskusję, czy takie działanie jest właściwe, czy nie. Wszyscy stanowili potencjalne zagrożenie.

Mimo narastającego napięcia zaczęłam się zastanawiać, co mogę zrobić, aby polepszyć mój komfort psychiczny i fizyczny. W moim przypadku hormony działały i abstrahując od całej sytuacji byłam pozytywnie nastawiona do życia, tak jakby nic złego nie miało prawa mnie spotkać. Owszem, miałam dużo planów, które w obecnej sytuacji wymagały weryfikacji - wizyty lekarskie, badania, szkoła rodzenia, ćwiczenia... a przede wszystkim miałam postanowienie, by nie denerwować się niepotrzebnie. Tylko jak to zrobić, gdy nagle wszystko staje do góry nogami?



## ŻYCIE DOMOWE

Basen i pilates w ciąży poszły w odstawkę - do akcji wkroczyły ćwiczenia z YouTube. Do wyboru Healthy Mom by Ann z Anią Lewandowską, Joanna Moro i ćwiczenia z piłką, a może rozluźniająca joga? Wybór okazał się na tyle szeroki, że dobranie długości i intensywności treningu można dostosować do aktualnego samopoczucia, a każdy dzień można rozpocząć innymi ćwiczeniami.

Niezbędne badania i wizyty musiały się odbyć w formie teleporady lub w prywatnych gabinetach. Co ciekawe, w prywatnym sektorze pandemia nie sparaliżowała pracy, a przyjęcia mogły się odbywać za odpowiednią opłatą uwzględniającą kilka dezynfekcji rąk i uprzejmy personel.

Aby przygotować przyszłych rodziców na przyjście potomka ruszyły szkoły rodzenia online. Nie wiesz, czy poród już się zaczął? Czy dobrze przewijasz dziecko? Problemy z laktacją? Nie martw się, wszystkiego możesz się dowiedzieć podczas 20-godzinnego kursu. Spotkania w każdą sobotę o 10 na Zoomie. Moją uwagę przyciągnęła szczególnie darmowa szkoła rodzenia udostępniona na YouTube przez Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka - kilkugodzinny materiał podzielono na kilka odcinków, w którym wyszkolona kadra cierpliwie tłumaczy meandry obsługi noworodka.

Oprócz opieką nad ciałem, trzeba było zająć się również komfortem psychicznym - research zaczęłam od Facebooka. To tu pręźnie działają grupy mateczek chętne do dzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniem - zapisałam się do grupy dziewczyn oczekujących na swoje maleństwo w lipcu 2020. Codziennie pojawiały się posty pełne lęku i niepewności co dalej, pod postem wtórujące mu głosy pełne obaw, historie o cioci koleżanki męża, która nagle zachorowała, a wyglądała tak zdrowo, strach przed porodem w domu lub samotnym porodem w szpitalu, o nieznosnym przymusie siedzenia w jednym miejscu, bez towarzystwa czy wsparcia najbliższej rodziny...

Ale były też głosy racjonalizujące to, co się dzieje - nie dajmy się ponieść, jeszcze nie rodzimy, a sytuacja na pewno się poprawi! Takie dzielenie się swoimi obawami miało działanie terapeutyczne - dziewczyny wspierały się jak tylko mogły, zwracając uwagę, by nie skupiać się na trudnych stronach sytuacji, a na pozytywnych aspektach nowej roli, którą przyjdzie nam niedługo pełnić. Grupa wkrótce obfitowała w pomysły jak urządzić pokój dziecka, w jakiej aptece najlepiej zrobić zakupy do wyprawki, gdzie są teraz najlepsze promocje na dziecięce ciuchy. Dziewczyny dzieliły się również bardzo chętnie efektami pamiątkowych sesji ciążowych.



# PIERWSZA POMOC

Świetnym źródłem informacji okazała się Fundacja Rodzić po Ludzku, która działa od 1996 r. na rzecz przemian w położnictwie i opiece okołoporodowej. To dzięki nim rodzące mogą dziś decydować między innymi z kim chcą rodzić, gdzie, w jakiej pozycji, mogą decydować o sobie i swoim dziecku. Na stronie Fundacji można znaleźć wiele wskazówek nie tylko o obowiązującym standardzie opieki, o tym jak przygotować się do ciąży i jak za pomocą niepozornych ćwiczeń oddechowych można uśmierzyć ból towarzyszący skurczom, ale w czasie pandemii Fundacja zaczęła aktywnie działać na rzecz poprawy sytuacji kobiet w okresie okołoporodowym. Przede wszystkim poprzez edukację na temat koronawirusa, jakie niesie ze sobą zagrożenia dla kobiety i dziecka oraz poprzez działania związane z wprowadzonymi w życie rekomendacjami dotyczącymi opieki okołoporodowej - Fundacja zwróciła uwagę, że zakaz porodów rodzinnych wymaga ponownej analizy - zrozumiałym jest, że istnieje ryzyko epidemiczne, ale wprowadzone zmiany zostały podjęte zbyt szybko, bez zachowania równowagi między potrzebami wszystkich stron. Słusznie zauważono możliwe negatywne konsekwencje takich obostrzeń: chęć porodu w domu bez asysty położnej, zwleknięcie z decyzją z przybyciem do szpitala, gdy akcja porodowa już trwa, negatywny wpływ na stan psychiczny i możliwe stany depresyjne u przyszłych matek.

Do edukowania obecnych i przyszłych rodziców ruszyła również Nicole Sochacki-Wójcicka - mamaginekolog - ginekolog-położnik, aktywna Instagramerka, działaczka na rzecz uświadamiania kobiet na temat zdrowia w ciąży. Poprzez wpisy na blogu, video-pogadanki i video-konferencje cierpliwie i merytorycznie odpowiadała na wszystkie pytania związane z ciążą w trakcie pandemii, zgodnie z aktualną wiedzą i wytycznymi. Założona przez nią Fundacja Ernesta uruchomiła także czat i telefon wsparcia psychologicznego dla potrzebujących rodziców - po kilku dniach okazało się, że infolinie i konsultanci nie byli w stanie obsłużyć wszystkich potrzebujących.



## POST-PANDEMIA?

Po ponad dwóch miesiącach siedzenia w domu myślę, że zdobywanie wiedzy na temat koronawirusa od mamyginekolog czy Fundacji Rodzic po Ludzku było dla mnie o wiele lepszym pomysłem niż natrętne śledzenie wiadomości i wzrostu krzywej zachorowań. Na pewno pomogło mi to poukładać sobie w głowie co może stanowić realne zagrożenie dla mnie i dziecka, a czym nie warto się przejmować, bo po prostu nie mam na to wpływu. Aby ograniczyć ryzyko zarażenia przestrzegaliśmy z partnerem obowiązujących wytycznych, a pod koniec maja, gdy premier ogłosił stopniowe odmrażanie gospodarki, zaczęło się nam wydawać, że najgorsze już za nami, że powoli wracamy do „normalności” chociaż szczytu zachorowań nadal nie widać....

Co do sytuacji kobiet w ciąży - polskie szpitale powoli otwierają się na wznowienie porodów rodzinnych w nowym reżimie - wymagane są m.in. wymazy na obecność SARS-CoV2 i aktualny negatywny wynik testu dla osoby towarzyszącej. Niestety nadal są braki w kadrze lekarskiej - to głównie rezydenci sprawują teraz opiekę nad pacjentami, ograniczona jest możliwość wykonania niezbędnych badań. Również sytuacja wcześniaków i ich rodziców jest nadal bardzo trudna. Z relacji matek, które ostatnio rodziły wynika, że nie ma możliwości fizycznego kontaktu z noworodkiem, kobiety są wpuszczane na wizyty na kilka minut, występują trudności z dostarczaniem mleka... Nie chcę jednoznacznie wskazywać, jakie mogą być długofalowe konsekwencje takiej rozłąki, ale znane są w psychologii przypadki dzieci pozbawionych opieki rodzicielskiej - występują u nich zaburzenia rozwoju ruchowego i emocjonalnego.

W obecnej sytuacji chciałabym tylko, aby luzowanie obostrzeń nie uśpiło naszej czujności - to, że znów możemy wyjść na miasto i tłoczyć się w sklepach nie zwalnia nas z obowiązku myślenia a przede wszystkim zadbania o zdrowie własne i innych, tych najbardziej narażonych. I życzę sobie i innym oczekującym mamom, aby jednak w tej nowej rzeczywistości było wkrótce normalnie.

