

English

Coronavirus (COVID-19): Pregnancy and newborn babies

During your pregnancy and labour

If you're pregnant, you're no more or less likely than the general population to get coronavirus (COVID-19). More than two-thirds of pregnant women have no symptoms.

However, if you're pregnant, you're more likely to have severe coronavirus infection if you:

- have underlying health conditions (for example diabetes, high blood pressure or asthma)
- are overweight
- are of Black and Asian Minority Ethnic background

Polish

Koronawirus (COVID-19): Ciąża i noworodki

W czasie ciąży i porodu

Jeśli jesteś w ciąży, prawdopodobieństwo zakażenia się koronawirusem (COVID-19) nie jest ani większe, ani mniejsze niż w populacji ogólnej. Ponad dwie trzecie kobiet ciężarnych przechodzi zakażenie bezobjawowo.

Jednak będąc w ciąży, jesteś bardziej narażona na ciężkie zakażenie koronawirusem, jeżeli:

- cierpisz na choroby towarzyszące (np. na cukrzycę, nadciśnienie lub astmę),
- masz nadwagę,

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • are aged 35 years or over <p>If you're pregnant and get coronavirus with symptoms, it's two to three times more likely that your baby will be born prematurely.</p> <p>More about coronavirus symptoms and when to phone 111</p> <p>You should continue to follow health advice during your pregnancy, including monitoring your baby's movements.</p> <p>Phone your midwife or maternity team immediately if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you think your baby's movements have slowed down, stopped or changed | <ul style="list-style-type: none"> • pochodzisz ze społeczności osób czarnoskórych lub masz pochodzenie azjatyckie, • masz 35 lat lub więcej. <p>Jeżeli jesteś w ciąży, objawowe zakażenie koronawirusem zwiększa ryzyko przedwczesnego porodu 2–3-krotnie.</p> <p>Dodatkowe informacje o objawach koronawirusa i kiedy należy dzwonić pod numer 111</p> <p>W czasie ciąży powinnaś nadal przestrzegać wskazówek dotyczących zdrowia, w tym także obserwowania ruchów dziecka.</p> <p>Natychmiast zadzwoń do swojej położnej lub zespołu położniczego, jeżeli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uznasz, że ruchy twojego dziecka uległy spowolnieniu, zatrzymaniu lub zmianie. |
| <p>Vaccination</p> <p>Coronavirus vaccines are recommended in pregnancy. Vaccination is the best way to protect against the known risks of coronavirus in pregnancy for both women and babies, including admission of the woman to intensive care and premature birth of the baby.</p> <p>More about vaccination in pregnancy</p> | <p>Szczepienia</p> <p>Szczepionki przeciwko koronawirusowi są zalecane w czasie ciąży. Szczepienie jest najlepszą metodą ochrony przed znanymi zagrożeniami związanymi z koronawirusem w ciąży zarówno dla kobiet jak i dzieci, łącznie z ryzykiem przyjęcia kobiety na intensywną terapię i przedwczesnym porodem dziecka.</p> |

| | |
|---|--|
| | Dodatkowe informacje o szczepieniach w ciąży |
| <p>Antenatal and postnatal appointments</p> <p>It's really important you continue to attend your scheduled routine care when you're well. Whilst the majority of scheduled care will be in person, some parts of your care may be supported by Near Me video call and remote monitoring instead of an in-person visit.</p> <p>Your maternity team will speak to you about this.</p> <p>If you have symptoms of coronavirus, please ask your midwife or antenatal clinic for advice about organising your routine antenatal appointments.</p> <p>Do not reduce your number of visits without speaking to your maternity team first.</p> | <p>Wizyty prenatalne i poporodowe</p> <p>Bardzo ważne jest, abyś po powrocie do zdrowia nadal stawiała się na planowe rutynowe wizyty lekarskie. Choć większość planowych wizyt będzie się odbywała osobiście, to niektóre elementy opieki mogą być świadczone za pośrednictwem połączeń wideo Near Me i zdalnego monitorowania – zamiast wizyty indywidualnej.</p> <p>Zespół położniczy omówi z tobą tę kwestię.</p> <p>Jeśli masz objawy koronawirusa, poproś swoją położną lub poradnię dla kobiet w ciąży o poradę w sprawie organizacji rutynowych wizyt prenatalnych.</p> <p>Nie ograniczaj liczby wizyt bez omówienia tego wcześniej z zespołem położniczym.</p> |
| <p>Can someone come to my appointments with me?</p> <p>A person accompanying you should not attend any appointments if they're ill or have coronavirus symptoms.</p> <p>Someone can come with you to appointments like your booking appointment, 20 week scan and emergency appointments. Some restrictions may still be in place as health boards return to full</p> | <p>Czy mogę na wizytę przyjść z osobą towarzyszącą?</p> <p>Osoba towarzysząca nie powinna brać udziału w wizytach, jeśli jest chora lub ma objawy zakażenia koronawirusem.</p> <p>Na wizyty takie jak pierwsza wizyta u położnej, badanie USG w 20. tygodniu ciąży czy wizyty nagłe możesz oczywiście przyjść z</p> |

| | |
|--|---|
| <p>person visiting.</p> <p>You should speak to your maternity team about whether restrictions are in place before you attend any appointments.</p> <p>If you need additional support you can be accompanied by a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • carer • advocate • translator • parent (in the case of a minor) – this person should not be counted as a visitor | <p>osobą towarzyszącą. Nadal mogą obowiązywać pewne ograniczenia, w miarę jak komisje ds. zdrowia (Health Boards) będą powracać do prowadzenia wyłącznie wizyt osobistych.</p> <p>Zanim stawisz się na jakąkolwiek wizytę, porozmawiaj z zespołem położniczym o ewentualnie obowiązujących ograniczeniach.</p> <p>Jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia, może towarzyszyć ci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opiekun, • rzecznik, • tłumacz, • rodzic (w przypadku osoby niepełnoletniej) – osoba ta nie powinna być liczona jako gość. |
| <p>Antenatal Classes</p> <p>Group antenatal classes are now able to resume. Please speak to your midwife to find out what's available in your area. You can access online antenatal classes, use the access code TARTAN, and discuss the content with your midwife at your next appointment.</p> <p>Immunisation appointments</p> <p>If you're well, you should be able to attend your antenatal care as</p> | <p>Szkoła rodzenia</p> <p>Można już wznowić grupowe zajęcia w szkołach rodzenia. Położna udzieli ci informacji na temat możliwości dostępnych w twojej okolicy. Możesz skorzystać z dostępu do internetowej szkoły rodzenia, używając kodu TARTAN, a treść zajęć omówić ze swoją położną podczas następnej wizyty.</p> <p>Wizyty szczepienne</p> <p>Jeśli czujesz się dobrze, powinnaś móc normalnie chodzić na</p> |

| | |
|---|--|
| <p>normal, and in order to receive your whooping cough vaccine.</p> <p>If you have symptoms of coronavirus, you should contact your midwife to postpone your vaccination appointment until after the isolation period is over.</p> <p>Stay updated about immunisations on our immunisation pages.</p> | <p>wizyty prenatalne i otrzymać szczepionkę przeciwko krztuścowi.</p> <p>W przypadku wystąpienia objawów zakażenia koronawirusem skontaktuj się z położną, aby przenieść termin szczepienia na czas po zakończeniu okresu izolacji.</p> <p>Śledź na bieżąco informacje o szczepieniach, które znajdziesz na naszych stronach dotyczących szczepień.</p> |
| <p>Getting your baby box</p> <p>You can still register for your baby box at one of your antenatal appointments and it'll be delivered within 4 weeks of your due date. If you have coronavirus your midwife will be able to register on your behalf.</p> | <p>Jak otrzymać wyprawkę Baby Box?</p> <p>Nadal możesz zarejestrować się podczas jednej z wizyt prenatalnych do otrzymania wyprawki dla dziecka Baby Box. Zostanie ona dostarczona w ciągu 4 tygodni od wyznaczonego terminu porodu. Jeśli jesteś zakażona koronawirusem, twoja położna będzie mogła zarejestrować się w twoim imieniu.</p> |
| <p>Birth choices</p> <p>During the early stages of the coronavirus outbreak, some choices such as home birth were unavailable due to staff and patient safety concerns.</p> <p>These restrictions are now changing and you should speak to your midwife or maternity team who'll provide you with up to date information the options in your area.</p> | <p>Wybór miejsca porodu</p> <p>Na początku epidemii koronawirusa niektóre możliwości, takie jak poród domowy, były niedostępne ze względu na obawy dotyczące bezpieczeństwa personelu i pacjentów.</p> <p>Ograniczenia te są obecnie zmieniane, dlatego porozmawiaj ze swoją położną lub zespołem położniczym, aby otrzymać aktualne informacje na temat opcji dostępnych w danym okręgu.</p> |

Labour and your birth partner

Your birth partner can be with you throughout induction, your labour and the birth of your baby, unless you need a general anaesthetic.

You may have a second birth partner, subject to local risk assessments and physical distancing.

If your birth partner tests positive for coronavirus, they can still support you during labour, subject to a risk assessment. They'll be asked to wear the appropriate PPE. They should be careful when moving around the hospital and using shared facilities like the toilets and canteens.

In labour you may notice that midwives and the maternity team caring for you are wearing personal protective equipment (PPE) such as aprons, masks or eye protection. These are to protect you and your baby and the staff caring for you by reducing the risk of infection.

If you're in labour and need extra support, like a carer, advocate or translator or, in the case of a minor, a parent, this person should not be counted as a visitor.

Poród i partner porodowy

Osoba będąca twoim partnerem porodowym może być przy tobie podczas wywoływania porodu, akcji porodowej i narodzin dziecka, chyba że będziesz potrzebowała znieczulenia ogólnego.

W zależności od lokalnej oceny ryzyka i możliwości zachowania dystansu fizycznego możesz mieć także drugiego partnera porodowego.

Jeśli twój partner porodowy otrzyma dodatni wynik testu na obecność koronawirusa, nadal będzie mógł wspierać cię podczas porodu, pod warunkiem przeprowadzenia oceny ryzyka. Osoba ta zostanie poproszona o zastosowanie odpowiednich środków ochrony indywidualnej. Będzie również musiała zachować ostrożność podczas poruszania się po szpitalu i korzystania ze wspólnych pomieszczeń, takich jak toalety czy stołówki.

Podczas porodu możesz zauważyć, że położne i opiekujący się tobą zespół położniczy noszą środki ochrony indywidualnej, np. fartuchy, maski lub środki ochrony oczu. Środki te mają chronić ciebie, twoje dziecko oraz opiekujący się wami personel poprzez ograniczenie ryzyka infekcji.

Jeśli jesteś w trakcie porodu i potrzebujesz dodatkowego wsparcia, np. opiekuna, rzeczownika lub tłumacza, a w przypadku osoby niepełnoletniej – rodzica, osoba ta nie powinna być liczona jak

| | |
|---|---|
| | gość. |
| <p>Induced birth</p> <p>If you're being induced, your birth partner can accompany you from the beginning of the induction process.</p> <p>Operative birth</p> <p>If you're required to have an operative birth, such as a C-section, your birth partner should also be allowed to be there, except when a general anaesthetic is needed.</p> <p>Giving birth with suspected or confirmed coronavirus</p> <p>There's no evidence to suggest that if you have coronavirus, giving birth vaginally or by caesarean has any difference in risks or benefits for you or your baby.</p> <p>As a precautionary approach, if you've suspected or confirmed coronavirus, you'll be advised to give birth in an obstetric unit.</p> <p>This is so the maternity team looking after you have the facilities to monitor your oxygen levels and the baby's heartbeat.</p> <p>You'll be cared for in a dedicated area to keep you, your baby and</p> | <p>Wywołanie porodu</p> <p>W przypadku wywoływania porodu twój partner porodowy może ci towarzyszyć od początku procesu indukcji.</p> <p>Poród operacyjny</p> <p>Jeśli konieczny jest poród operacyjny, np. poprzez cesarskie cięcie, twój partner porodowy również powinien móc w nim uczestniczyć, chyba że konieczne będzie zastosowanie znieczulenia ogólnego.</p> <p>Poród z podejrzeniem lub potwierdzonym zakażeniem koronawirusem</p> <p>Nie ma danych, które wskazywałyby, że w przypadku zakażenia koronawirusem poród naturalny lub przez cesarskie cięcie wiąże się z jakąkolwiek różnicą pod względem ryzyka lub korzyści dla ciebie lub twojego dziecka.</p> <p>W przypadku podejrzenia lub potwierdzenia u ciężarnej zakażenia koronawirusem z ostrożności zaleca się poród na oddziale położniczym.</p> <p>Dzięki temu opiekujący się tobą zespół położniczy będzie miał</p> |

| | |
|--|--|
| <p>staff as safe as possible.</p> | <p>możliwość monitorowania poziomu tlenu u ciebie i tętna u dziecka.</p> <p>Zostaniesz otoczona opieką w specjalnie wydzielonym miejscu, aby zapewnić jak największe bezpieczeństwo tobie, twojemu dziecku i personelowi szpitala.</p> |
| <p>Visiting rules within the maternity unit</p> <p>Visitors should wear face coverings and any PPE instructed by the clinical team.</p> <p>Everyone must also adhere to strict hand and respiratory hygiene by:</p> <ul style="list-style-type: none"> • washing their hands with soap and water • using alcohol hand sanitiser, before entering and leaving the ward • covering their nose and mouth with a disposable tissue when sneezing, coughing, wiping or blowing their nose <p>Tissues should be disposed of in the bin provided and hand hygiene rules followed immediately afterwards.</p> <p>Physical distancing should be maintained in non-clinical areas during visits and visitors must not visit other patients or other clinical areas during their visit.</p> <p>If your visitors are unwell or have any symptoms of coronavirus or</p> | <p>Zasady odwiedzin na oddziale położniczym</p> <p>Osoby odwiedzające powinny nosić osłony ust i nosa oraz stosować inne środki ochrony indywidualnej zalecone przez zespół klinicystów.</p> <p>Wszyscy zobowiązani są także do ścisłego przestrzegania zasad higieny rąk i dróg oddechowych poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mycie rąk wodą z mydłem, • korzystanie ze środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu przed wejściem na oddział i wyjściem z niego, • zakrywanie nosa i ust chusteczką jednorazową podczas kichania, kaszlu, wycierania lub wydmuchiwanie nosa. <p>Chusteczki higieniczne należy wyrzucać do wyznaczonego pojemnika, a następnie niezwłocznie przeprowadzić higienę rąk zgodnie z zasadami.</p> <p>Podczas wizyt należy zachować zasady dystansu fizycznego w strefach nieklinicznych, a ponadto osobom odwiedzającym nie</p> |

| | |
|--|--|
| <p>are self-isolating they'll not be permitted to visit. All visitors should check local guidance and can also refer to Scottish Government national guidance on hospital visiting.</p> | <p>wolno w trakcie wizyty odwiedzać innych pacjentów ani innych stref klinicznych.</p> <p>Na wizyty nie zostaną dopuszczone osoby, które źle się czują, mają jakiegokolwiek objawy koronawirusa lub przebywają w samoizolacji. Wszyscy odwiedzający powinni zapoznać się z lokalnymi wytycznymi, a także z krajowymi wytycznymi Rządu Szkocji dotyczącymi odwiedzin w szpitalach.</p> |
| <p>Partners visiting after birth</p> <p>Following birth, you and your baby will be moved to a ward.</p> <p>Your birth partner can visit you on the postnatal ward. However, they must not visit if they're ill, have coronavirus symptoms.</p> <p>Full person-centred visiting is returning gradually and cautiously. This means there may still be some restrictions in place for other visitors subject to local health protection advice. Please speak to your maternity team to find out what's happening in your local area.</p> | <p>Odwiedziny partnerów(-ek) po porodzie</p> <p>Po porodzie ty i twoje dziecko zostaniecie przeniesieni na oddział.</p> <p>Twój partner porodowy może odwiedzić cię na oddziale poporodowym. Nie wolno mu jednak odwiedzić cię, jeżeli jest chory lub ma objawy zakażenia koronawirusem.</p> <p>Powrót do wizyt osobistych odbywa się stopniowo i z zachowaniem ostrożności. Oznacza to, że w przypadku innych osób odwiedzających mogą nadal obowiązywać pewne ograniczenia w zależności od lokalnych zaleceń dotyczących ochrony zdrowia. Twój zespół położniczy udzieli ci informacji na temat aktualnych zasad obowiązujących w twoim okręgu.</p> |
| <p>Taking your baby home</p> <p>If you and your baby are well, you'll be discharged home as soon</p> | <p>Zabranie dziecka do domu</p> <p>Jeśli ty i twoje dziecko czujecie się dobrze, zostaniecie wypisani do</p> |

as possible.

Your postnatal care will be discussed with you when you're discharged, but you'll get the support and care you need from your maternity team.

Once home, your midwifery service, health visitor and family nurse will support you.

We know you'll want family and friends to meet your new baby. It's recommended you continue to follow [government advice](#).

If you become unwell when you get home

Phone your GP, midwife or maternity unit if:

- you become unwell
- you're concerned about your physical or mental health
- you're concerned about the health of your baby

If it's an emergency phone 999.

For non-emergency concerns do not hesitate to phone NHS 24 on 111.

domu tak szybko, jak będzie to możliwe.

Chociaż przy wypisie omówiona zostanie z tobą opieka poporodowa, to potrzebne wsparcie i opiekę otrzymasz od swojego zespołu położniczego.

Po powrocie do domu wspierać cię będą położna, pielęgniarka środowiskowa i pielęgniarka rodzinna.

Wiemy, że będziesz chciała, aby rodzina i znajomi zobaczyli twoje maleństwo. Zalecamy jednak, abyś nadal przestrzegała [zaleceń rządowych](#).

Jeżeli po powrocie do domu poczujesz się źle

Zadzwoń do swojego GP, położnej lub na oddział położniczy, jeżeli:

- poczujesz się źle,
- martwisz się swoim stanem zdrowia fizycznego lub psychicznego,
- obawiasz się o zdrowie swojego dziecka.

W sytuacjach nagłych zadzwoń pod numer 999.

W sprawach niepilnych możesz zadzwonić na infolinię NHS 24 pod numer 111.

Taking care of your mental health and wellbeing

With so many changes, it's normal to feel stressed or 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 issues, support is 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 people in the workplace.

Caring for your newborn baby

The number of babies that have caught coronavirus (COVID-19) is extremely low. However, they can potentially catch coronavirus after birth from anyone infected with the virus, even if that person

Ochrona twojego zdrowia i samopoczucia psychicznego

Przy tak wielu zmianach to normalne, że możesz odczuwać stres i niepokój. Parent Club ma szereg [pomocnych wskazówek dotyczących radzenia sobie z lękiem w czasie ciąży](#).

Jeśli obawiasz się o swoje zdrowie i samopoczucie psychiczne lub już wcześniej miałaś problemy ze zdrowiem psychicznym, możesz liczyć na wsparcie. Ważne jest, aby poinformować o tym swoją położną, która będzie w stanie pomóc ci w zapewnieniu odpowiedniego wsparcia.

Dodatkowe informacje

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists ma bardziej [szczegółowe wytyczne dotyczące COVID-19 dla osób w ciąży](#), w tym wytyczne na temat samoizolacji i wskazówki dla osób ciężarnych w miejscu pracy.

Opieka nad noworodkiem

Bardzo niewiele niemowląt zakaziło się dotąd koronawirusem (COVID-19). Mogą one jednak potencjalnie zakazić się koronawirusem po urodzeniu od dowolnej zakażonej nim osoby,

| | |
|--|---|
| <p>does not feel unwell.</p> <p>It's recommended that you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • take your baby home as soon as it is safe for you to do so • follow government advice on self isolation and protective measures • keep your baby away from people with a cough, fever or other viral symptoms such as a runny nose, vomiting or diarrhoea <p>Bliss has advice about coronavirus for parents of babies born sick or premature.</p> | <p>nawet jeżeli nie czuje się ona źle.</p> <p>Zalecamy, abyś:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zabrała swoje dziecko do domu, gdy tylko będzie to bezpieczne, • przestrzegała zaleceń rządowych dotyczących samoizolacji i środków ochronnych, • unikała kontaktu dziecka z osobami z kaszlem, gorączką lub innymi objawami infekcji wirusowej, takimi jak katar, wymioty czy biegunka. <p>Bliss udziela porad na temat koronawirusa przeznaczonych dla rodziców wcześniaków i dzieci, które urodziły się chore.</p> |
| <p>What if my baby is unwell?</p> <p>Symptoms of coronavirus are similar to signs your baby may be unwell for other reasons.</p> <p>Many babies with the virus will not show signs of illness and the vast majority (or almost all) will recover fully.</p> <p>Some babies can develop an unstable temperature (too hot and/or too cold) and/or a cough. Babies with infections do not always develop a fever.</p> | <p>Co zrobić, jeżeli moje dziecko czuje się źle?</p> <p>Objawy zakażenia koronawirusem są podobne do objawów innych przyczyn złego samopoczucia u dziecka.</p> <p>U wielu dzieci zakażenie wirusem nie powoduje objawów chorobowych, a zdecydowana większość (lub prawie wszystkie) w pełni wraca do zdrowia.</p> <p>U niektórych niemowląt mogą wystąpić wahania temperatury ciała (zbyt wysoka i/lub zbyt niska) i/lub kaszel. Gorączka nie zawsze</p> |

| | |
|---|--|
| <p>What to do if you think your baby is unwell</p> <p>What to do if your child has cold or flu symptoms</p> | <p>towarzyszy infekcjom u niemowląt.</p> <p>Co zrobić, jeżeli twoim zdaniem dziecko czuje się źle?</p> <p>Co zrobić, gdy dziecko ma objawy przeziębienia lub grypy?</p> |
| <p>Breastfeeding</p> <p>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.</p> <p>Parent Club have information on breastfeeding and coronavirus.</p> <p>Breastfeeding advice can also be found in Ready Steady Baby.</p> <p>Unicef has additional advice on breastfeeding</p> <p>You can also phone the Breastfeeding Network National Helpline on: 0300 100 0212 (from 9.30am to 9.30pm each day).</p> | <p>Karmienie piersią</p> <p>Obecnie nie ma danych, które wskazywałyby, że wirus może przenosić się z mlekiem matki. Korzyści płynące z karmienia piersią przewyższają ewentualne ryzyko przekazania wirusa dziecku.</p> <p>Parent Club udostępnia informacje na temat karmienia piersią i koronawirusa.</p> <p>Porady dotyczące karmienia piersią można znaleźć także w publikacji „Gotowi? Czas na dziecko!”.</p> <p>Unicef oferuje dodatkowe porady dotyczące karmienia piersią</p> <p>Możesz również zadzwonić na krajową infolinię sieci na rzecz karmienia piersią (Breastfeeding Network National Helpline) pod numer: 0300 100 0212 (codziennie w godzinach 9.30–21.30).</p> |
| <p>Breastfeeding if you have coronavirus symptoms</p> | <p>Karmienie piersią, gdy masz objawy koronawirusa</p> |

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 also express and ask someone who is well to feed your breast milk to your baby for some or all feeds.

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

- wearing a mask or face covering while holding your baby close, including during feeding
- 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 (as you would always do)
- washing and cleaning bottles and other equipment thoroughly in hot soapy water, before sterilising (as you would always do)

Jeśli karmisz dziecko piersią i źle się czujesz, w tym czasie najłatwiejszym i najmniej stresującym rozwiązaniem może być dalsze karmienie dziecka w ten sposób.

Powinnaś nadal karmić dziecko piersią, nawet jeśli zakazisz się koronawirusem. W ten sposób będziesz mogła lepiej je ochronić. W razie obaw zadzwoń do swojej położnej, pielęgniarki środowiskowej lub GP. Zachowaj ostrożność, [aby nie zasnąć z dzieckiem](#).

Jeśli chcesz, możesz także odciągać pokarm i poprosić osobę zdrową o podanie twojego mleka dziecku podczas niektórych lub wszystkich karmień.

Możesz ograniczyć ryzyko zakażenia dziecka koronawirusem poprzez:

- noszenie maski lub osłony ust i nosa podczas trzymania dziecka przy sobie, w tym podczas karmienia,
- mycie rąk przed dotknięciem dziecka, laktatora, butelki lub innego sprzętu do karmienia,
- unikanie kaszlu lub kichania podczas karmienia dziecka lub trzymania go na rękach,
- przestrzeganie zaleceń dotyczących czyszczenia laktatora i sprzętu po każdym użyciu (jak zwykle),

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • mycie i czyszczenie butelek oraz innego sprzętu w gorącej wodzie z mydłem, przed sterylizacją (jak zwykle). |
| <p>Vaccination while breastfeeding or planning to breastfeed</p> <p>The coronavirus vaccines are recommended for individuals who are breastfeeding or expressing milk. You should continue to breastfeed after vaccination to protect your baby. There's no risk of passing the virus to your baby through breastmilk.</p> <p>More about coronavirus vaccination while breastfeeding</p> | <p>Szczepienie, gdy karmisz piersią lub planujesz karmienie piersią</p> <p>Szczepionki przeciwko koronawirusowi są zalecane kobietom karmiącym piersią lub odciągającym pokarm. Po szczepieniu należy kontynuować karmienie piersią, aby zapewnić ochronę dziecku. Nie ma ryzyka przeniesienia wirusa na dziecko przez mleko matki.</p> <p>Dodatkowe informacje na temat szczepienia przeciwko koronawirusowi w okresie karmienia piersią</p> |
| <p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/</p> | <p>Dodatkowe informacje na temat koronawirusa (COVID-19) w języku polskim można znaleźć pod adresem: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/</p> |
| <p>20 May 2022</p> | <p>20 maja 2022 r.</p> |