

Till dig som är gravid: Information om den nya influensan ("svininfluensan")

Det nya influensaviruset A (H1N1) har nu fått spridning i västra Sverige. Vi vill därför informera dig om vad som gäller för dig som är gravid och hur du kommer att erbjudas vaccination framöver.

Svininfluensa är inte farligare än någon annan årlig influensa, men antagligen kommer fler personer än vanligt att insjukna eftersom det inte finns någon immunitet i befolkningen. Sjukdomen verkar i de flesta fall vara relativt mild men som vid alla influensautbrott förekommer också enstaka allvarliga fall. Gravida kvinnor är möjligen utsatta för mer komplikationer och därför har man beslutat att man ska erbjuda alla gravida extra skyddsåtgärder.

Hur smittar influensa? Hur undviker man smitta? Hur länge är man sjuk/smittsam?

Smitta sker via droppsmitta eller kontaktsmitta.

- Undvik nära kontakt med personer som du vet är sjuka
- Om du själv är sjuk, håll lite avstånd till andra personer, för att undvika att de smittas
- Om du är sjuk, stanna hemma från arbetet eller skolan och undvik att göra andra ärenden.
- Hosta eller nys i armvecket eller i en pappersnäsduk som du spolar ner på toaletten eller slänger i en soppsåse
- Tvätta händerna med tvål ofta och noggrant, speciellt om du hostar och nyser.
- Använd gärna handsprit som komplement till handtvätt.
- Undvik att röra vid ögon, näsa och mun, så slipper du smittas om du råkat ta i något föremål som influensavirus nyligen fastnat på

Inkubationstiden är 1-7 dagar, i medeltal 3 dagar. Sjukdomstiden är vanligen 7-10 dagar, varav man har feber i 3-5 dagar. Man är mest smittsam i början av sjukdomsförloppet men kan smitta andra i upp till 7 dagar eller ett dygn efter att febern har släppt.

Hur vet man att det är influensa?

Diagnosen influensa ställs om man har hög feber (>38 grader) och minst 2 av följande symtom

- Huvudvärk
- Muskelsmärter
- Torrhosta, smärter bakom bröstbenet
- Uttalad sjukdomskänsla
- Rinnande klar snuva
- Rodnad i ögonvitan (konjunktivit)
- Ibland diarré

-eller lunginflammation utan annan påvisbar orsak.

Vad gör jag som är gravid om jag blir sjuk i influensa?

Om du som är gravid får dessa symtom bör du **kontakta vårdcentralen** inom 48 timmar. Eftersom du är gravid kommer man då ta ställning till om du behöver genomgå provtagning och om det finns anledning att sätta in någon medicin.

Anti-virus läkemedel (Tamiflu® eller Relenza®) måste sättas in inom 48 timmar från symtomdebut för att ha effekt. Båda preparaten går bra att använda under graviditet och amning.

Det är viktigt att du ringer till vårdcentralen för rådgivning innan du uppsöker mottagningen för att bäst planera ditt besök. Var noga med att berätta att du är gravid. Du kan också vända dig till sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177 eller söka information via internet www.1177.se

Du skall inte uppsöka MVC/barnmorskemottagningen om du är influensasjuk, eftersom du då kan smitta andra gravida kvinnor!

Vad skall jag som är gravid göra om jag haft närtkontakt med en influensasjuk person?

Ta kontakt med vårdcentralen eller sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177. Man kan överväga att sätta in förebyggande medicinering.

Bör gravida kvinnor vaccineras?

Gravida kvinnor räknas in bland de "riskgrupper" som bör vaccinera sig mot den nya influensan, oavsett graviditetstid. Gravida löper risk att få en allvarigare form av influensa, och har också ökad risk för att drabbas av komplikationer. (Vaccination får dock inte ges till kvinnor som antingen fått en kraftig allergisk reaktion vid annan vaccination eller om man vet om att man haft allvarliga allergiska reaktioner mot *ägg, hönsprotein, ovalbumin, formaldehyd, gentamycinsulfat eller natriumdeoxikolat*. En tumregel är att om det går bra att äta pannkakor och sockerkaka utan att få allergiska reaktioner brukar det också gå bra att vaccinera sig.)

Vi kan erbjuda alla gravida kvinnor en tid för vaccination på MVC.

Eftersom mycket av barnmorskans tid kommer att gå åt till vaccination, och det också finns risk för att fler i personalen är frånvarande pga influensa, kommer vi tvingas korta ner besökstiderna hos barnmorskan. Vi vill därför be dig att "bara ta upp det viktigaste" vid dina besök.

Kan ammande kvinnor vaccineras? Hindrar vaccination av mamman att barnet blir sjukt?

Ja, man kan vaccinera sig under amningsperioden. Det finns studier som talar för att spädbarn som ammas kan få ett visst skydd om deras mammor har influensavaccinerats.

Hur går vaccination till?

Vaccinet ges i överarmsmuskeln **i en dos**. I början av vaccinationskampanjen meddelade ansvariga myndigheter att det krävdes två doser för fullgott skydd, men nu har studier visat att en dos räcker. Vaccinets skyddseffekt uppstår ca 2-3 veckor efter injektionen. Man skall inte vaccinera sig om man har mer än 38 graders feber.

Är vaccinet farligt för fostret? Vilka är biverkningarna?

Vaccinationen bedöms vara ofarlig för fostret. Det är vanligt med lätta biverkningar efter vaccinationen, som övergående huvudvärk, trötthet, muskelvärk, lite feber, lokal irritation mm.

Var vaccinerar man sig? Kostnad?

Gravida kvinnor vaccineras på sin MVC eller på MVC Kungshöjd. Din barnmorska kan ge dig besked. Vaccinet är kostnadsfritt.

Nyförlösta kvinnor och övriga familjemedlemmar skall vaccineras på vårdcentral, ej på MVC.

I takt med att ny information från ansvariga myndigheter distribueras, läggs denna information ut på MVCs hemsidor.