

COVID-19 embarazo y lactancia



Estoy embarazada. ¿Cómo puedo protegerme del coronavirus (COVID-19)?

Las mujeres embarazadas deben tomar las mismas precauciones que el resto de la población para evitar la COVID-19. Puedes protegerte:

- Lavándote las manos con frecuencia con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Manteniendo una distancia física con las demás personas (no menor a 1 metro), y evitando lugares concurridos.
- Evitando tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Cubriéndote la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable al toser o estornudar. El pañuelo usado debe ser desechado inmediatamente.
- Si tienes fiebre, tos o dificultad para respirar, busca enseguida asistencia médica. Antes de acudir a un centro médico, averigua con un familiar, agente de salud o llama por teléfono y sigue las instrucciones de la autoridad médica local.
- Limpia todas las superficies que tocas varias veces al día con agua y cloro.
- Si una persona en tu casa está enferma o con sospecha de coronavirus es preferible que otra persona la cuide.

¿Qué hago con mis controles médicos de rutina?

Averigua con un familiar, agente de salud o por teléfono las indicaciones a seguir para continuar con tu control prenatal. Evita concurrir a establecimientos de salud para prevenir contacto con personas posiblemente infectadas.

¿Y si necesito un anticonceptivo o he tenido un aborto o estoy en una situación de violencia?

En las epidemias pueden generarse o empeorarse situaciones violentas. Los servicios de salud sexual y reproductiva deben continuar siendo accesibles. Las mujeres, niños y niñas y otras personas vulnerables pueden ser víctimas de maltratos, amenazas, violencia sexual y otras situaciones peligrosas. Acude al centro de salud cercano a tu domicilio, previo contacto a través de un familiar, el agente de salud o por teléfono y, en condiciones de confidencialidad, conversa y pide ayuda al personal.

Si me enfermo por COVID-19...

¿Puedo tener un parto normal?

Siempre que se pueda es preferible tener un parto normal. Dependiendo de las condiciones es posible que esté indicada una cesárea. El personal de salud te dará toda la información que necesites.

¿La COVID-19 se transmitirá a mi bebé durante el embarazo o el parto?

Todavía no sabemos si una mujer embarazada puede transmitir el virus a su feto o bebé durante el embarazo o el parto. Por ahora, no se ha detectado el virus en muestras de líquido amniótico, sangre de cordón o leche materna.

¿Puedo estar en el mismo cuarto que mi bebé?

Si estás en condiciones, puedes estar con tu bebé y cuidarlo. Siempre lávate las manos antes y después de tocarlo, limpia con agua y cloro o algún otro desinfectante las superficies como escritorio, mesa, cuna, barandas de la cama, entre otros, varias veces al día. Usa tapabocas.

¿Puedo tocar y tener en brazos a mi bebé recién nacido?

Sí. El contacto directo y temprano, así como la lactancia materna exclusiva ayudan al bebé a desarrollarse. Recuerda practicar siempre las recomendaciones sugeridas para la prevención de la COVID-19. Usa tapabocas, lávate las manos antes y después de tocar a tu bebé, higieniza las mamas previo a amamantar, y mantén todas las superficies limpias.

¿Puedo amamantar a mi bebé?

Sí. Una mujer con COVID-19 puede amamantar a su bebé si así lo desea. Sigue siempre las recomendaciones de higiene antes detalladas.

¿Y si estoy demasiado enferma para amamantar a mi bebé?

En ese caso, deberías recibir apoyo para alimentarlo con leche materna de alguna manera posible, viable y aceptable para ti, como la extracción de leche o leche de donante humana.

¿Qué hago si tengo tos, fiebre o dificultad para respirar?

Llama inmediatamente a las líneas gratuitas disponibles.

0800COVID19 (08002684319) o 0800VIGILAN (08008444526)

Si no logras comunicarte, consulta inmediatamente a un centro de salud acompañada e informando inmediatamente que estás embarazada. Te deben atender con prioridad.