



Gravidez, parto e cuidado do recém-nascido durante a pandemia de covid-19

Vacinação contra a covid-19

As gestantes têm maior risco de desenvolver formas graves da covid-19. Evidências mostram que as vacinas de RNA mensageiro (mRNA) são seguras para pessoas que estão grávidas ou amamentando. O Comitê Consultivo Nacional de Imunização recomenda que você receba uma série completa de vacina de mRNA se estiver grávida ou amamentando. Se não puder receber uma vacina de mRNA — por conta de uma alergia, por exemplo —, você deve considerar outra vacina aprovada contra a covid.

Não há evidência de que quaisquer vacinas, inclusive as vacinas contra a covid-19, causem problemas de fertilidade.

Gravidez

Gerar uma criança durante a pandemia pode ser estressante. É natural preocupar-se com os efeitos do vírus sobre a gravidez e sobre o bebê em gestação.

As evidências mostram que é raro transmitir covid-19 para o bebê durante a gestação.

As mais recentes pesquisas científicas mostram que a covid-19 não impacta todas as gestantes da mesma maneira. Existem diversos fatores importantes a considerar, tais como:

- o seu risco de exposição à covid-19
- o risco de formas ou desfechos mais graves da doença caso você se contamine durante a gravidez

É importante conversar com o seu prestador de cuidados de saúde.

Caso pegue covid-19 durante a gravidez, você pode ter um risco maior de desenvolver formas ou desfechos mais graves da doença, inclusive com a necessidade de terapia intensiva.

O risco de doença grave parece piorar com algumas variantes do vírus. É importante dar continuidade às consultas pré-natais regulares durante a pandemia, mesmo que elas aconteçam à distância.





Condições preexistentes

Se tiver alguma condição preexistente, você também pode ter o risco de formas ou desfechos mais graves da doença. Algumas dessas condições são as seguintes:

- obesidade
- diabetes
- pressão alta
- idade avançada durante a gravidez

Se tiver alguma condição preexistente e estiver grávida, você pode reduzir o seu risco de adoecer pela covid-19.

Proteja a si e aos outros

Durante a gravidez, continua sendo importante observar diversas práticas de prevenção pessoal, independentemente da sua condição de vacinação, tais como:

- obter uma vacina de mRNA
- usar máscara
- minimizar interações presenciais não-essenciais com pessoas de fora do seu convívio imediato
- evitar espaços fechados (com pouca ventilação) e lugares com aglomeração de pessoas de fora do seu convívio imediato
- higienizar as mãos com frequência

Esta abordagem em camadas é a melhor maneira de proteger a si e aos demais da contaminação pela covid-19.

Considere pedir ao seu médico, obstetra ou parteira que as consultas sejam feitas por telefone ou videoconferência. Isso vai ajudá-la a evitar interações presenciais com outras pessoas.



Parto

Dar à luz durante a pandemia pode ser estressante. É normal sentir-se triste, confusa ou com medo. Converse com o seu prestador de cuidados de saúde sobre como a covid-19 poderá afetar o seu plano de parto e a sua família após o nascimento.

Se você planeja dar à luz no hospital ou maternidade, converse com o seu prestador de cuidados de saúde sobre:

- o seu plano de parto
- como o seu plano poderá mudar em função da covid-19

Informe-se sobre as políticas contra a covid-19 no tocante a acompanhantes e visitas.

Se você planeja dar à luz em casa, converse com a sua parteira sobre:

- as precauções que garantirão a segurança do seu ambiente domiciliar
- se os partos caseiros ainda são uma opção na sua província ou território

Se estiver com covid-19, converse com o seu prestador de cuidados de saúde sobre como isso poderá afetar o parto. Com as precauções adequadas, o aleitamento materno, o contato pele a pele e o alojamento conjunto são recomendados após o nascimento.

O seu prestador de cuidados de saúde poderá consultar outros especialistas para você ou para o seu bebê conforme necessário.

Cuidado do bebê

Após o nascimento, o bebê pode pegar covid-19 de outras pessoas; portanto, é importante limitar o contato do recém-nascido com outras pessoas.

Para proteger a si e ao bebê, você deve continuar seguindo as práticas de prevenção pessoal recomendadas.

Recomendamos o aleitamento materno quando possível. A amamentação possui muitos benefícios para a saúde e oferece a maior proteção contra infecções e doenças nos primeiros meses de vida e ao longo da infância. O leite materno não é conhecido por transmitir o vírus da covid-19. O aleitamento materno pode fornecer nutrientes importantes para o seu bebê.



Se você tiver sintomas ou testar positivo para covid-19

Precauções gerais

Se estiver ou achar que está com covid-19, você deve se isolar em casa. Você pode continuar segurando o bebê pele a pele e permanecer no mesmo ambiente, principalmente quando estiver amamentando e desenvolvendo vínculos afetivos.

Você deve tomar precauções para evitar a transmissão do vírus para o bebê.

- Quando estiver acordada, use uma máscara médica quando estiver no mesmo ambiente que o bebê.
 - Se não tiver uma máscara médica, use corretamente uma máscara caseira bem feita e ajustada.
- Lave as mãos com frequência, sobretudo antes de tocar o bebê.
- Limpe e desinfete superfícies e objetos que você manipula com frequência.
- Se dormir no mesmo quarto que o bebê:
 - certifique-se de que o espaço esteja bem ventilado
 - maximize a distância física entre você e o bebê

Precauções durante as mamadas

Quando alimentar o bebê:

- coloque uma toalha limpa na sua almofada de amamentação (caso utilize uma) toda vez que usá-la
- limpe todas as partes da bomba tira-leite cuidadosamente antes e depois de cada utilização da seguinte maneira:
 - lave a bomba e os recipientes após cada uso com detergente e água morna
 - enxágue com água quente durante 10 a 15 segundos
- não compartilhe mamadeiras ou bombas tira-leite

É possível que você esteja muito debilitada para amamentar no peito ou executar os cuidados de rotina do bebê. Se for o caso, peça a um adulto saudável que alimente e cuide do bebê. Idealmente, os cuidados do bebê devem ser confiados a alguém que faça parte do seu convívio imediato. Como é possível que o vírus esteja na casa, o cuidador ou a cuidadora do bebê devem:

- evitar permanecer em espaço compartilhado (como no mesmo quarto) ou interagir presencialmente com você



- caso isso não seja possível, ele ou ela devem:
 - garantir que essas interações sejam poucas, breves e à maior distância física possível
 - usar corretamente uma máscara médica ou uma máscara caseira bem feita e ajustada
- evitar contato físico direto com você
 - se o contato físico direto for esperado, ele ou ela devem usar uma máscara médica
 - se não tiverem uma máscara médica, devem usar corretamente uma máscara caseira bem feita e ajustada
- lavar as mãos com frequência

Visitas após o nascimento do bebê

Após o nascimento, amigos e familiares podem querer visitar e conhecer o bebê. As visitas devem ser limitadas para reduzir o risco de uma possível exposição à covid-19. Isto pode ser difícil, mas é importante para a proteção da sua família.

Considere celebrar o nascimento do bebê organizando visitas virtuais e usando ferramentas on-line.

Caso planeje visitas presenciais, continue seguindo:

- as orientações da autoridade local de saúde pública quanto aos limites de tamanho dos encontros sociais
- outras medidas de saúde pública recomendadas, inclusive as práticas de prevenção pessoal

Faça com que as visitas presenciais aconteçam em ambientes de menor risco, como ao ar livre ou em espaços fechados bem ventilados. Peça aos visitantes que:

- fiquem em casa se estiverem doentes
- usem máscara
- mantenham a maior distância possível de você e do bebê
- lavem as mãos durante a visita

No momento, a sobreposição de práticas de prevenção pessoal é a melhor forma de proteger a sua família da covid-19, independentemente da situação de cada um em relação às vacinas.



Saúde mental

Ter um bebê é uma grande mudança para as famílias. Sentir uma gama de emoções é algo normal e esperado. Você conhece a si mesma e ao seu bebê melhor do que ninguém. Se você acha que talvez precise de ajuda e apoio suplementares, é importante manifestar-se.

Se você ou algum ente querido estiverem vivenciando sentimentos que preocupam, buscar ajuda cedo pode ajudá-los a se sentirem melhor mais cedo. A parentalidade durante a pandemia pode ser particularmente desafiadora, mas há muitos recursos disponíveis.

Incentivamos todos os pais a falarem sobre a sua saúde mental com:

- familiares
- amigos
- serviços comunitários
- o seu prestador de cuidados de saúde

Para mais informações, visite o site canada.ca/coronavirus ou ligue para 1-833-784-4397.

Para mais informações sobre gravidez, acesse www.pregnancyinfo.ca.

ID 04-18 / DATA 14.06.2021