



Embarazo, parto y cuidado de un recién nacido durante la pandemia de COVID-19

Vacunación contra la COVID-19

Durante el embarazo aumentan los riesgos de sufrir efectos graves de COVID-19. Dado que las pruebas demuestran que las vacunas de ARN mensajero contra la COVID-19 son inocuas para quienes esperan un bebé o están amamantando, la Comisión Asesora Nacional sobre Inmunizaciones les recomienda que se hagan poner una serie completa con una vacuna de ARN mensajero. Si no puedes recibir una vacuna de ARN mensajero – debido a una alergia, por ejemplo – deberías considerar otra vacuna aprobada contra la COVID-19.

No existe ninguna prueba de que las vacunas, incluyendo las vacunas contra la COVID-19, causen problemas de fertilidad.

Embarazo

Estar embarazada durante la pandemia de COVID-19 puede ser estresante. Es natural que te inquietes por los efectos que el virus podría tener sobre tu embarazo y el bebé que llevas en el vientre.

Según los datos, es raro que el virus de la COVID-19 se transmita al bebé durante el embarazo.

Las últimas pruebas científicas demuestran que la COVID-19 no afecta a todos los embarazos de la misma manera. En efecto, hay una serie de factores importantes a tener en cuenta, tales como:

- Tu riesgo de exposición a la COVID-19.
- Tu riesgo de enfermarse más gravemente o de sufrir más complicaciones si contraes COVID-19 mientras estás embarazada.

Es importante que hables al respecto con tu proveedor de atención médica.

Si contraes COVID-19 durante tu embarazo, es posible que corras un mayor riesgo de sufrir efectos o complicaciones más graves, tales como la necesidad de recibir cuidados intensivos.

El riesgo de que sufras efectos o complicaciones más graves parece aumentar en el caso de ciertas variantes de COVID-19. Por ello, es importante que, durante la epidemia de COVID-19, continúes tus consultas prenatales regulares, incluso si tienen lugar por vía virtual.





Afecciones preexistentes

Si tienes una afección preexistente, es posible que también corras el riesgo de sufrir efectos o complicaciones más graves si contraes el virus. Entre dichas afecciones están las siguientes:

- Obesidad
- Diabetes
- Hipertensión arterial (presión alta)
- Edad avanzada durante el embarazo

Si tienes una afección preexistente y estás embarazada, puedes reducir tu riesgo de contraer COVID-19.

Protégete a ti misma y a los demás

Durante tu embarazo, sigue siendo importante que apliques simultáneamente una serie de prácticas preventivas personales, tales como:

- Hacerte poner una vacuna de ARN mensajero.
- Llevar puesta una mascarilla.
- Reducir al mínimo las interacciones en persona y no esenciales con quienes no pertenezcan a tu círculo familiar inmediato.
- Evitar los espacios cerrados (poco ventilados) y los lugares concurridos con personas ajenas a tu círculo familiar inmediato.
- Lavarte o desinfectarte las manos con frecuencia.

Combinar todas esas medidas es la mejor manera de protegerte a ti misma y a los demás contra el riesgo de contraer COVID-19.

Averigua si es posible hacer citas con tu médico, ginecólogo o partera para consultarlos por teléfono o videoconferencia. Las consultas virtuales pueden ayudarte a evitar las interacciones en persona con quienes no pertenecen a tu círculo familiar inmediato.

Parto

Dar a luz durante la pandemia de COVID-19 puede ser estresante. Es normal que te sientas triste, asustada o confundida. Habla con tu proveedor de atención médica sobre las maneras en que la COVID-19 podría repercutir sobre tu plan de parto y sobre tu familia después de dar a luz.

Si tienes previsto dar a luz en un hospital o centro de maternidad, habla con tu proveedor de atención médica sobre lo siguiente:



- Tu plan de parto.
- Los cambios que habría que hacer a tu plan de parto debido a la COVID-19.

Infórmate sobre las políticas en materia de COVID-19 que se aplican a las personas de apoyo y a los visitantes.

Si tienes previsto dar a luz en tu hogar, habla con tu partera sobre lo siguiente:

- Las precauciones que debes tomar para asegurar que tu hogar sea un entorno seguro.
- Si los partos en casa siguen siendo una opción disponible en tu provincia o territorio.

Si contrajiste COVID-19, habla con tu proveedor de atención médica sobre los efectos que ello podría tener sobre tu parto. Tomando las precauciones debidas, se recomiendan la lactancia materna, el contacto entre la piel de la madre y la piel del bebé y que el bebé permanezca en la misma habitación que su madre durante el parto.

Tu proveedor de atención médica podrá consultar a otros especialistas para atender las necesidades que tengan tú o tu bebé.

Cuidado del bebé

Una vez que el bebé ha nacido, puede contraer COVID-19 de otras personas, por lo que es importante limitar su contacto con los demás.

Para protegerte a ti misma y a tu bebé, deberás continuar aplicando las prácticas preventivas personales recomendadas.

Las madres deberían optar por la lactancia materna siempre que sea posible, ya que aporta muchos beneficios para la salud del bebé, tales como mejor protección contra infecciones y enfermedades durante la primera infancia y la niñez. No existen datos que prueben que la COVID-19 pueda ser transmitida por la leche materna. La lactancia materna puede ser una importante fuente de nutrición para tu bebé.

Si tienes síntomas o tu prueba de detección de COVID-19 dio positivo

Precauciones generales

Si tienes o crees tener COVID-19, debes aislarte en tu casa. Puedes continuar sosteniendo en brazos a tu bebé, tocar su piel y permanecer en la misma habitación que tu bebé, sobre todo para establecer vínculos con tu bebé y a la hora de amamantarlo.

Deberás tomar todas las precauciones posibles para evitar que tu bebé se contagie con el virus.



- Cuando tu bebé despierte, lleva puesta una mascarilla médica cuando estés en la misma habitación que tu bebé.
 - Si no dispones de una mascarilla médica, utiliza una mascarilla no médica que esté bien construida y que se ajuste correctamente al rostro.
- Lávate las manos con frecuencia, especialmente antes de tocar a tu bebé.
- Limpia y desinfecta las superficies y los objetos que toques con frecuencia.
- Si duermes en la misma habitación que tu bebé:
 - Verifica que el espacio esté bien ventilado.
 - Mantente a la máxima distancia de tu bebé.

Precauciones durante la alimentación

Cuando alimentes a tu bebé:

- Coloca una toalla limpia sobre tu almohada de lactancia (si la empleas) cada vez que la utilices.
- Limpia cuidadosamente el equipo de extracción de leche, antes y después de cada uso:
 - Lava la bomba extractora y los contenedores después de cada uso, con líquido lavavajillas y agua tibia.
 - Enjuágalos luego con agua caliente, durante 10 a 15 segundos.
- No compartas ni biberones ni extractores de leche.

Si te sientes demasiado enferma como para amamantar u ocuparte de tu bebé, pide a un adulto sano que alimente y cuide a tu bebé. Lo ideal es que quien te ayude cuidando al bebé sea alguien de tu círculo familiar inmediato. Cuando exista la posibilidad de que la COVID-19 esté presente en tu hogar, quien te ayude cuidando al bebé deberá:

- Evitar permanecer en un espacio compartido (por ejemplo en la misma habitación) contigo, al igual que las interacciones físicas directas contigo.
 - Si lo anterior no es posible, tú y la persona que te ayuda deberán:
 - Reducir al mínimo tanto la frecuencia como la duración de sus interacciones – y mantenerse a la mayor distancia física que les sea posible.
 - Llevar puesta adecuadamente una mascarilla médica, o bien una mascarilla no médica que esté bien construida y que se ajuste correctamente al rostro.
- Evitar el contacto físico directo contigo
 - En caso de necesidad de contacto físico directo, la persona que te ayuda deberá llevar puesta una mascarilla médica.



- Si no se dispone de una mascarilla médica, se debe utilizar una mascarilla no médica que esté bien construida y que se ajuste correctamente al rostro.
- Lavarse las manos con frecuencia.

Visitas después del nacimiento de tu bebé

Una vez que tu bebé haya nacido, es probable que tus amigos y familiares quieran visitarte y conocer a tu bebé. Las visitas deben **limitarse para reducir el riesgo de una potencial exposición a la COVID-19**. Esto puede ser muy difícil, pero es una medida importante para mantener a tu familia a salvo de contagios.

Considera la posibilidad de celebrar el nacimiento de tu bebé mediante visitas virtuales y la utilización de herramientas en línea.

Si tienes previsto aceptar visitas en persona, continúa aplicando:

- Las recomendaciones de las autoridades de salud pública locales relativas al número máximo de personas que pueden participar en una misma reunión.
- Las demás medidas de salud pública recomendadas, tales como las prácticas personales de prevención.

Asegúrate de que las visitas en persona se lleven a cabo en entornos de menor riesgo, tales como al aire libre o en un espacio interior bien ventilado. Pide a tus visitantes lo siguiente:

- Que se queden en casa si están enfermos.
- Que lleven puesta una mascarilla.
- Que se mantengan a la mayor distancia posible de ti y de tu bebé.
- Que se laven las manos cuando te estén visitando.

Combinar las prácticas preventivas personales es la mejor manera de proteger a tu familia contra la COVID-19, independientemente del estado de vacunación de tus visitantes.



Salud mental

Tener un bebé es un gran cambio para las familias. Sentir una serie de emociones distintas es normal y es de esperar. Tú te conoces bien y eres quien mejor conoce a tu bebé. Si sientes que necesitas ayuda y apoyo adicionales, es importante que los pidas.

Si tú o un ser querido están experimentando sentimientos que les inquietan, pedir ayuda desde el inicio les ayudará a sentirse mejor más rápidamente. La crianza de los hijos durante la pandemia de COVID-19 puede ser especialmente difícil, pero existen muchos recursos a disposición de los padres.

Alentamos a los padres a que hablen sobre su salud mental con:

- Sus familiares.
- Sus amigos.
- Sus fuentes de apoyo comunitario.
- Su proveedor de atención médica.

Para obtener más información, visita el sitio Canada.ca/coronavirus o llama al 1-833-784-4397.

Para obtener más información sobre el embarazo, visita el sitio: www.pregnancyinfo.ca

ID 04- 18 / FECHA: 14 JUN 2021