



DOENÇA DO CORONAVÍRUS (COVID-19)

GRAVIDEZ, PARTO E CUIDADOS COM RECÉM-NASCIDOS: CONSELHOS PARA AS MÃES DURANTE A COVID-19

GRAVIDEZ

Estar grávida durante a pandemia da COVID-19 pode ser stressante e é natural preocupar-se com os efeitos do vírus na sua gravidez e no feto.

A COVID-19 é uma nova doença e ainda estamos a aprender como ela afecta as mulheres grávidas. Actualmente, não existem provas que sugiram que as mulheres grávidas estejam em maior risco de contrair a COVID-19 ou que, se adquirida, venham a ter uma doença mais grave. Também não há, neste momento, provas suficientes para confirmar que uma mãe possa passar a COVID-19 a sua criança durante a gravidez. É importante que as mulheres grávidas tomem as seguintes precauções para ajudar a proteger-se contra a doença:

- **Fique** o mais possível **em casa**, excepto para consultas médicas importantes, e trabalhar a partir de casa, se possível.
- **Fale com o seu médico, obstetra ou parteira** sobre a possibilidade de marcação de consultas por telefone ou videoconferência.
- **Evite visitas** à sua casa, a menos que seja para fins médicos.
- **Lave as mãos** frequentemente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos ou, se não for possível, use um gel desinfectante à base de álcool para as mãos.
- Pratique o **distanciamento físico**. Mantenha no mínimo uma distância de pelo menos dois metros de distância das outras pessoas.
- **Evite tocar** na boca, nariz e olhos.
- **Evite tocar em superfícies frequentemente tocadas**, quando em público.
- **Evite lugares movimentados e horas de ponta**. Limitar o número de idas às lojas para comprar apenas o que for necessário.
- **Evite viajar de transporte público**.





As mulheres grávidas com um risco elevado de complicações resultantes da COVID-19, incluindo as que têm doenças cardíacas ou pulmonares, diabetes ou um sistema imunitário debilitado, precisam de tomar precauções adicionais, como por exemplo:

- Pedir ajuda à família, a um vizinho ou a um amigo para fazer os recados essenciais (por exemplo, levantar receitas, comprar alimentos).
- Falar com o seu médico sobre a forma de se proteger e garantir que dispõe de medicamentos e material clínico em quantidade suficiente.

Se viajou para fora do Canadá, teve um contacto próximo com alguém que tenha ou possa ter tido a COVID-19 nos últimos 14 dias, precisa de ficar em **quarentena (autoisolamento)**.

Se lhe foi diagnosticado a COVID-19, ou se está à espera de conhecer os resultados de um teste laboratorial para a COVID-19, deve **isolar-se** em casa.

PARTO

Dar à luz durante a pandemia da COVID-19 pode ser stressante. É normal sentir-se triste, assustada ou confusa. Também não há, neste momento, provas suficientes para confirmar que uma mãe possa passar a COVID-19 a sua criança durante o parto. É importante falar com o seu médico sobre como a COVID-19 pode afectar o seu plano de parto e a sua família após o nascimento da criança:

- Se tenciona dar à luz num hospital ou maternidade, fale com o seu médico sobre o seu plano de parto e a forma como este pode ter de ser alterado devido à COVID-19.
- Conheça as orientações da COVID-19 quanto à política de apoio e visitas.
- Se tenciona dar à luz em casa, fale com a sua parteira sobre se os partos em casa ainda são uma opção na sua região ou território, e tome precauções para garantir que o seu ambiente doméstico é seguro.
- Se tem COVID-19, fale com o médico sobre a forma como isto pode afectar o parto.

O seu médico pode solicitar a opinião de outros especialistas para si ou para o seu bebé, se for necessário.

CUIDADOS COM O BEBÉ

Se possível, você e o seu bebé não devem sair de casa, a menos que seja clinicamente necessário. Quando um bebé nasce, pode contrair a COVID-19 através de outras pessoas, pelo que é importante pôr em prática medidas para evitar a propagação da infecção. Se tem ou pensa que tem a COVID-19, deve



isolar-se em casa. Isto inclui a prática de **distanciamento físico** dentro de casa, sendo a única exceção o bebê. Pode segurar o seu bebê e ficar no mesmo quarto que ele, se preferir, especialmente durante o período de amamentação e para criar vínculos afetivos.

Se for **sintomática** (mesmo que os sintomas sejam ligeiros) deve tomar todas as **precauções** possíveis para evitar a transmissão do vírus ao seu bebê:

- Lave as mãos frequentemente antes e depois de tocar no seu bebê e noutras crianças.
- Pratique uma etiqueta respiratória adequada.
- Use uma máscara ou protecção facial não médica (ou seja, feita para cobrir completamente o nariz e a boca sem aberturas, e presa à cabeça por fitas ou bandas auriculares) quando estiver perto do seu bebê (a menos de 2 metros) e particularmente durante a hora da amamentação.
- Assegure-se de que o ambiente à sua volta está limpo e desinfectado com desinfectantes de superfícies duras que sejam aprovados.

A amamentação é recomendada sempre que possível, uma vez que tem muitos benefícios para a saúde e oferece a maior protecção contra infecções e doenças durante a infância. O vírus que causa a COVID-19 **não foi encontrado** no leite materno. A amamentação pode proporcionar uma segurança alimentar importante para o seu bebê.

Se tem ou pensa que tem COVID-19, siga as **precauções** enumeradas acima ao amamentar. Além disso, os pais também devem considerar o seguinte:

- Se utilizar uma almofada de amamentação, coloque uma toalha limpa na almofada de cada vez que estiver a alimentar o seu bebê.
- Se utilizar um extrator de leite, esterilize cuidadosamente o extrator antes e depois de cada utilização. Lavar a bomba/peças do extrator após cada utilização com detergente líquido (ou seja, detergente líquido para a louça e água morna). Lavar com água quente durante 10-15 segundos.
- Não partilhe as mamadeiras ou o extrator de leite.

Se estiver demasiado doente para amamentar ou prestar cuidados de rotina ao bebê, você é incentivada a pedir a um adulto saudável que alimente e cuide do bebê. Como há COVID-19 em casa, esse adulto saudável deve usar uma **máscara** facial não cirúrgica ou uma cobertura facial e lavar as mãos frequentemente ao cuidar do bebê.

VISITAS APÓS O NASCIMENTO DO SEU BEBÉ



Após o nascimento do bebé, os amigos e a família podem querer visitar e conhecer o seu bebé. As visitas não devem ser permitidas, excepto para fins médicos. Isto pode ser muito difícil, mas é importante manter a sua família em segurança. Pode ajudar a celebrar o nascimento do seu novo bebé através de visitas virtuais e da utilização de ferramentas online. Eventualmente, a família e os amigos poderão visitá-la, segurá-la e abraçá-la a si e ao seu bebé; tente recordar que este distanciamento temporário e físico é a melhor forma de proteger a sua família da COVID-19.

SAÚDE MENTAL

A maternidade durante a COVID-19 pode ser um desafio e as mulheres grávidas/pós-parto correm um risco mais elevado de ter problemas de saúde mental. Durante este período, estes riscos podem ser ainda mais elevados e pode não ter acesso ao apoio e aos recursos que normalmente teria. Os pais são estimulados a contactar a família, amigos, apoios comunitários e o seu médico durante este período difícil para falar sobre a sua saúde mental.

PARA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE O CORONAVÍRUS:

Canada.ca/coronavirus

ou ligue

1-833-784-4397

PARA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE A GRAVIDEZ VISITE O SITE:

www.pregnancyinfo.ca