



ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS (COVID-19)

EMBARAZO, PARTO Y CUIDADO DE RECIÉN NACIDOS: CONSEJOS PARA MADRES DURANTE LA COVID-19

EMBARAZO

Estar embarazada durante la pandemia de COVID-19 puede ser estresante y es natural preocuparse por los efectos del virus en su embarazo y en su futuro bebé.

La COVID-19 es una nueva enfermedad y todavía estamos aprendiendo cómo afecta a las mujeres embarazadas. Actualmente no hay pruebas que sugieran que las mujeres embarazadas corren mayor riesgo de contraer la COVID-19 o, si la contraen, de desarrollar una enfermedad más grave. Tampoco hay actualmente pruebas suficientes para confirmar que una madre puede transmitir la COVID-19 a su hijo durante el embarazo. Es importante que las mujeres embarazadas tomen las siguientes precauciones para protegerse de la enfermedad:

- **Quédese en casa** todo lo posible, salvo para acudir a citas médicas importantes y, si es posible, trabaje desde casa.
- **Hable con su médico, obstetra o partera** sobre la posibilidad de realizar una llamada telefónica o una videoconferencia en lugar de acudir a la cita en persona.
- **Evite recibir visitas** en su casa, salvo si son por razones médicas.
- **Lávese las manos** a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos o, si no es posible, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Practique el **distanciamiento físico**, manteniéndose a una distancia mínima de dos metros de los demás.
- **Evite tocarse** la boca, la nariz y los ojos.
- **Evite tocar las superficies que se tocan con frecuencia** cuando esté en lugares públicos.
- **Evite los lugares concurridos y las horas punta.** Solo salga de casa para realizar las compras esenciales.
- **Evite utilizar el transporte público.**

Las mujeres embarazadas que corren un alto riesgo de sufrir complicaciones de la COVID-19, incluidas las mujeres con una enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes o un sistema inmunitario frágil, deben tomar precauciones adicionales, en particular:





- Pida a un familiar, un vecino o a un amigo que le ayude y haga por usted las compras/diligencias esenciales (por ej.:, ir a buscar sus medicamentos a la farmacia, hacer la compra).
- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo puede protegerse y asegúrese de que tiene los productos médicos y medicamentos recetados que necesita en cantidad suficiente.

Si en los últimos 14 días usted ha viajado fuera de Canadá o ha estado en contacto estrecho con una persona que tiene o podría tener la COVID-19, debe ponerse en **cuarentena (autoaislarse)**.

Si le han diagnosticado la COVID-19 o está esperando los resultados de una prueba de laboratorio para la COVID-19, debe **aislarse** en su casa.

PARTO

Dar a luz durante la pandemia de COVID-19 puede ser estresante. Es normal sentirse triste, asustada o confusa. Actualmente no hay pruebas suficientes que indiquen que una madre puede transmitir la COVID-19 a su hijo durante el parto. Es importante hablar con su proveedor de atención médica de cómo podría afectar la COVID-19 a su plan de parto y a su familia después del nacimiento:

- Si tiene previsto dar a luz en un hospital o un centro de nacimientos, hable de su plan de nacimiento con su proveedor de atención médica y de los cambios que podría necesitar hacer debido a la COVID-19.
- Infórmese de las políticas relacionadas con la COVID-19 relativas a las personas de apoyo durante el parto y los visitantes.
- Si tiene previsto dar a luz en casa, hable con su partera para saber si los partos en casa siguen siendo una opción autorizada en su provincia o territorio y para informarse de las precauciones que debe tomar para asegurarse de que su hogar es un entorno seguro.
- Si ha contraído la COVID-19, hable con su profesional de atención médica sobre la forma en que podría afectar su parto.

Su proveedor de atención médica podría consultar a otros especialistas para usted o su bebé si es necesario.



CUIDADO DEL BEBÉ

Si es posible, usted y su bebé no deben salir de casa salvo por razones médicas. Después de nacer, un bebé puede contraer la COVID-19 de otras personas, por lo que es importante adoptar medidas para prevenir la propagación de la infección. Si usted tiene o piensa que tiene la COVID-19, debe **aislarse en su casa**. Esto significa que debe practicar el **distanciamiento físico** en su hogar, con la única excepción de su bebé. Usted puede practicar el contacto piel a piel con su bebé y permanecer juntos en la misma habitación si lo desea, sobre todo durante el inicio de la lactancia materna y la formación de vínculos afectivos.

Si usted tiene **síntomas** (incluso si son leves) debe tomar todas las **precauciones** posibles para evitar transmitir el virus a su bebé:

- Lávese las manos con frecuencia, sobre todo antes y después de tocar a su bebé o a otros niños.
- Adopte medidas adecuadas de higiene respiratoria.
- Utilice una mascarilla no médica o una máscara facial (es decir, fabricada de modo que cubra completamente la nariz y la boca sin que quede ningún espacio entre el rostro y la máscara, y que se sujete con cintas a la cabeza o detrás de las orejas) cuando está cerca de su bebé (a menos de dos metros) y sobre todo cuando lo alimenta.
- Asegúrese de mantener todo lo que le rodea limpio y desinfectado con desinfectantes para superficies duras aprobados.

Se recomienda a las madres que opten por la **lactancia materna**, cuando sea posible, ya que tiene muchos beneficios para la salud y ofrece la mejor protección contra las infecciones y enfermedades durante toda la primera infancia y la niñez. El virus que causa la COVID-19 **no se ha encontrado** en la leche materna. La lactancia materna puede ofrecer a su bebé una seguridad alimentaria importante.

Si usted tiene o piensa que tiene la COVID-19, siga las **precauciones** indicadas más arriba cuando amamante a su bebé. Los padres también deberían tener en cuenta lo siguiente:

- Si utiliza un cojín de lactancia, coloque una toalla limpia encima del cojín cada vez que amamante a su bebé.
- Si utiliza un extractor de leche, esterilice cuidadosamente el equipo antes y después de cada uso. Lave la bomba y los contenedores después de cada uso con jabón líquido (por ej., líquido lavavajillas y agua tibia). Enjuáguelos con agua caliente durante 10 a 15 segundos.
- No comparta los biberones ni el extractor de leche.

Si usted está demasiado enferma para alimentar o ocuparse del bebé, debería pedir a un adulto sano que alimente y cuide al bebé. Puesto que la COVID-19 está presente en el hogar, esa persona debe



utilizar también una **mascarilla** no médica o una máscara facial y lavarse las manos con frecuencia cuando se ocupe del bebé.

VISITAS DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Después de que nazca su bebé, es probable que sus amigos y familiares quieran visitarlos y ver a su bebé. No se debe permitir ninguna visita salvo si es por razones médicas. Esto puede ser muy difícil, pero es importante para proteger a su familia. Puede ayudar a celebrar el nacimiento de su nuevo bebé con visitas virtuales y utilizando herramientas en línea. Antes o después, su familia y sus amigos podrán visitarlos en persona, abrazarlos y tomar en brazos a su bebé. Trate de recordar que se trata de una situación temporal y que el distanciamiento físico es en estos momentos la mejor manera de proteger a su familia de la COVID-19.

SALUD MENTAL

Ser padre durante la pandemia de COVID-19 puede ser difícil, y las mujeres embarazadas y las nuevas madres corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental. En la situación actual, este riesgo puede ser aún más alto y es posible que no tenga acceso al apoyo y los recursos que normalmente podría tener. Durante este período difícil se recomienda a los padres que se mantengan conectados con su familia y sus amigos, o contacten con organismos de apoyo comunitarios y su proveedor de atención médica para hablar de su salud mental.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL CORONAVIRUS:

Canada.ca/coronavirus o llame al **1-833-784-4397**

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL EMBARAZO, VISITE:

www.pregnancyinfo.ca